

蒲公英

珍惜食物 餐餐光盘

作者:马苒 班级:吴忠市盛元小学三年级(7)班 指导老师:马桂莲

“谁知盘中餐,粒粒皆辛苦。”这句古诗,我从小就背得滚瓜烂熟。每一粒粮食,都是农民伯伯顶着烈日、冒着风雨辛勤劳作的成果,来之不易。所以,我想和大家一起践行“珍惜食物 餐餐光盘”的约定,做光盘行动的小使者。

首先,做“光盘行动”的实践者。吃饭时,根据自己的食量盛饭夹菜,不贪多、不浪费。碗里的饭菜,我都会吃得干干净净,绝不剩饭菜。要是看到好吃的,我也会提醒自己:够吃就好,珍惜才是最美的品德。

其次,做“光盘行动”的传播者。

不管在哪里用餐,我会积极宣传“珍惜食物 餐餐光盘”的理念,以自身行动影响周围的同学和家人,让他们成为这一行动的践行者、传播者。

最后,做“光盘行动”的监督者。主动监督周围的同学和家人,发现浪费食物的行为要及时制止,同时也自觉接受周围人的监督。

“一粥一饭,当思来之不易;半丝半缕,恒念物力维艰。”同学们,食物是大自然的馈赠,更是劳动者的结晶。让我们从每一餐做起,珍惜每一粒粮食,让“光盘行动”成为校园里最美的风景!

我家的年夜饭

作者:张智瑜 班级:吴忠市朝阳小学三年级(2)班 指导老师:闫玉梅

我最期盼的春节终于来了,为什么呢?因为全家人可以团团圆圆地在一起吃年夜饭。

走进厨房,我看见正在忙碌的爸爸妈妈。只见爸爸拿着铲子翻炒着鸡块,鸡块在锅里滋滋冒油。妈妈在切菜,已经切好的蔬菜被整整齐齐地放在盘子里。抽油烟机发出轰隆隆的声音,水龙头里流出来的水哗哗作响,整个厨房就像个交响乐团。不一会儿,灶台上摆满了各式各样的菜品。我伸手拿了一个肉丸子放在嘴里,外焦里嫩,香气四溢,瞬间勾起了我的食欲。爸爸笑眯眯地说:“味道怎么样,好吃吧?”我竖起了大拇指:“爸爸真棒!”爸爸说:“你把这些菜端

到餐桌上去吧!”于是在我的精心摆盘下,一桌子美味佳肴很快便呈现在大家眼前。有金黄酥脆的炸鸡块、软糯香甜的米糕,还有麻辣鲜香的烤鱼、Q弹爽口的红烧肉……

大家有说有笑地坐在桌旁。爷爷说:“大家都多吃点。”我也在旁边嚷嚷:“这鱼真好吃。”妈妈说:“多吃点,鱼代表年年有余。”奶奶给我夹了一块红烧肉,说:“这代表红红火火。”爸爸接着给我们讲述了年的故事,我们都听得津津有味。我端起一杯橙汁,说:“祝爷爷奶奶健康长寿,祝爸爸妈妈财源滚滚,祝哥哥姐姐学业有成。”我的这一番祝福语把大家逗得哈哈大笑。

放风筝

作者:丁翌宸 班级:吴忠市利通街第二小学三年级(1)班 指导老师:马娟

这个周末,阳光暖洋洋的,风也轻轻的,正是放风筝的好天气。我一大早就起床了,吃完早饭,爸爸妈妈带我去吴忠滨河体育运动公园放风筝。

爸爸开着车,很快就到了地方。这里的人可真多呀!有的在锻炼身体,有的在悠闲散步,还有许多小朋友跑来跑去在玩耍,到处都是热闹景象。抬头遥望,天空中飘着好多五颜六色的风筝,特别漂亮。有长长的蜈蚣造型,有威风的老鹰造型,各式各样的风筝在天空中游来游去。看着这么多风筝,我心里痒痒的,迫不及待地想把我们的风筝也送上天空。

我们赶紧拿出风筝,爸爸将风筝高高举起,我紧紧拿着线轴站在

前面等着。爸爸喊:“准备——跑!”我立刻向前跑去。跑了几步,爸爸把风筝用力向上一抛,风筝就摇摇晃晃地飞起来了。我一边跑,一边慢慢放线,风筝越飞越高,我的心也跟着飞了起来,开心得不得了。妈妈在一旁笑着,不停地提醒我:“慢点跑,别摔倒了。”

我的风筝在蓝天上飘呀飘,一会儿放线,让它飞得更高;一会儿轻轻收线,让它飞得更稳。跑累了,我就停下来休息一会儿,喝口水,再继续玩。

我们在滨河体育运动公园玩了好久,爸爸妈妈对我说:“天啦,我们该回家了。”我小心翼翼地把线收回来,把风筝叠好。虽然腿有点酸,可我的心里甜滋滋的,特别满足。

我心爱的自行车

作者:毕欣雨 班级:青铜峡市第五小学六年级(5)班 指导老师:张淑媛

每个人都有自己的心爱之物,就像郭沫若笔下的白鹅、琦君故乡的桂花、冯骥才钟爱的珍珠鸟,而我的心爱之物是生日时爸爸送给我的自行车。

自行车通体紫色,让人看了会有种暖暖的感觉,车身上还有一些酷炫的图案,小小的座椅可以上下自由调节高低。刚收到自行车时,我还不会骑,就在家放着。看到别人都骑着自行车玩耍时,我也心痒痒的,便开始学习骑自行车。我双手紧握车把,然后脚踏踏板,刚跃上自行车,就“砰”的一声,连人带车倒在了地上。我立马站了起来,继续练习。这一

次,我先稳住重心,再跃上车子,慢慢地向前骑了一段路,在车子不稳的时候准备下车,但还是摔倒了。唉,我有点儿想放弃了。这时,爸爸正好过来,他帮我扶住自行车的后座,我在前面小心翼翼地骑着,直到爸爸悄悄地放开自行车,我还继续骑着。就这样,我终于成功地学会了骑自行车。之后,一有空我就在小区里骑着自行车兜风,慢慢地越骑越好,自行车仿佛也变得很听我的话。

现在,这辆自行车已经陪伴了我三个春秋。虽然它的身不再像新买时那样闪亮,但在我的心中,它依然是我珍贵的礼物。



《户外运动》

作者:马董董 指导老师:杜萍

探秘西夏陵 赴一场千年之约

作者:何宽 班级:吴忠市滨河中学高三年级(3)班 指导老师:贾振彪

作为吴忠市滨河中学高三的学生,我有幸参与了学校组织的“探索尘封西夏,对话千年时空”研学活动。在春日的暖阳里,我们走出教室,奔赴西夏陵国家考古遗址公园,开启了一场别开生面的历史探索之旅,让课本上的文字化作眼前鲜活的场景,在行走中感悟中华优秀传统文化的博大精深。

踏入西夏陵,巍峨的贺兰山连绵起伏,静静守护着这片沉睡千年的土地。远处,一座座夯土陵台巍然矗立,历经千年风雨侵蚀,依旧气势恢宏,诉说着西夏王朝曾经的辉煌与沧桑。这些看似朴素的黄土建筑,实则凝聚着古代工匠的智慧;层层夯筑的墙体坚硬厚实,见证着岁月的更迭,也让我对西夏历史的好奇愈发强烈。

走进西夏陵博物馆,仿佛穿越了时空,置身于西夏的历史长河之中。馆内上万件文物静静陈列,鎏金铜牛憨态可掬,琉璃鸱吻华丽精致,石雕力士碑座雄浑有力,每一件文物都承载着独特的历史记忆。借助三维扫描技术和智慧展柜,我们轻触屏幕,便能探寻文物背后的铸造工艺与历史故事;语音解读系统更是解开了西夏文的神秘面纱,让这些曾经如同“天书”的古老文字

变得易懂;3D影视与4D仿真体验,让我们沉浸式感受西夏王朝的兴衰变迁,仿佛亲眼见证了那个与宋、辽鼎立的传奇时代。

最让我难忘的,是活字印刷术体验活动。我们亲手拿起活字,小心翼翼地排版、刷墨、印刷,在纸张上留下古朴的文字。指尖划过活字的纹路,纸张沾染墨香,我真切感受到传统技艺的精妙,也深刻体会到传统文化的源远流长。这不仅仅是一次简单的动手实践,更是一场与传统文化的深度对话,让我对中华文明的传承有了更真切的理解。

此次研学,让我将课本上的历史知识与真实的考古遗迹完美结合,真正做到了学中有趣、研中有学。看着眼前的西夏陵,这座新晋的世界文化遗产,我不仅感受到了历史的厚重,更体会到各民族文化交流交融的深厚底蕴。

研学之旅虽短,但收获满满。这场“行走的课堂”,让我在探索中增长知识,在实践中锤炼品格。未来,我定会带着这份感悟与信念,努力学习,奋勇拼搏,为中华民族伟大复兴贡献自己的青春力量,让千年文明在新时代绽放出更加耀眼的光芒。



《绿光森林》

作者:王琰 指导老师:薛耀菲

那盏灯照亮我前行

作者:马玉龙 班级:吴忠市第三中学八年级(22)班 指导老师:庄俊

时光匆匆,八年级的学习生活已过半。在这段忙碌又充实的日子里,有一个身影始终温暖着我,那就是我的语文老师。她像一盏明灯,在我迷茫时指引方向;像一缕春风,在我失落时抚平忧伤。

记得刚上八年级时,我的语文成绩总是徘徊不前,作文更是写得平淡无奇。每次拿到老师批改过的作文本,看着满页的修改符号,我都忍不住自卑,甚至想放弃。老师很快发现了我的低落情绪。一天放学后,她把我叫到办公室,温和地说:“你的文字很真诚,只是缺少细节和情感,慢慢来,老师陪你一起改。”

那盏办公室的灯,亮了很久。她逐字逐句帮我梳理思路,圈出好词好句,耐心指出不足。她告诉我,作文要写真心事,抒真情实感,不用刻意堆砌辞藻。在她的指导下,我重新修改作文,一笔一画都藏着她的用心。当我的作文第一次被当作范文朗读时,我看到老师眼中欣慰的笑意,那笑容比阳光还要温暖。

老师不仅教我知识,更教会我勇敢与坚持。有一次月考,我因粗心大意导致考试失利,成绩一落千丈。我躲在教室角落偷偷落泪,老师轻轻走到我身边,拍着我的肩膀说:“一次失败不算什么,重要的是找到问题,重新出发。老师相信你,一定可以做得更好。”她的话像一股暖流,涌进我的心田,让我重新拾起信心。

课堂上,她严谨认真,把枯燥的课文讲得生动有趣;课后,她温柔耐心,倾听我们的烦恼,解答我们的疑惑。她牺牲休息时间为我们补课,深夜还在批改作业,眼角的细纹、沙哑的嗓音,都是她默默付出的见证。春蚕到死丝方尽,蜡炬成灰泪始干。老师,您用汗水浇灌我们成长,用爱心温暖我们心灵。是您在您骄傲时提醒我谦逊,在我迷茫时给我力量,在我成长的路上种下一颗向阳而生的种子。

感谢您,我最敬爱的老师。这份师恩,我会永远铭记于心。未来的路上,我会带着您的教诲,勇敢前行,不负期望。



《五彩的童年》

作者:张静雅 指导老师:周晓春

难忘的雪山之旅

作者:韦露媛 班级:青铜峡市第五小学唐源分校五年级(3)班 指导老师:王怀君

云南丽江巍峨的玉龙雪山,终年覆雪,清冽明净,那片圣洁而壮丽的景色,至今仍清晰地停留在我的脑海里。

寒假期间,我和家人一同踏上了这场期待已久的雪山之旅。天刚蒙蒙亮,我们一家四口便出发前往玉龙雪山景区游客中心。为了应对高原反应,我们提前备好巧克力、热饮和氧气瓶,做好了充足的准备。等待景区大巴时,活泼的弟弟迫不及待地想吃巧克力,我们笑着分享了小块,在轻松的氛围里静静等候发车。

许久,景区大巴缓缓驶来。上车之初,我还饶有兴致地望着窗外不断变换的景致,不多时便伴着车程的颠簸浅浅睡去。等我睁开双眼,车子已经稳稳停在了缆车入口处。缆车每次仅限两人乘坐,我和妈妈一组,弟弟和爸爸一组,分乘而上。随着缆车

缓缓攀升,脚下的云雾愈发浓厚,远处的雪峰在云海里若隐若现,我的心也跟着既紧张又雀跃。

踏上山顶的那一刻,清冽的山风迎面拂来,路边的小摊飘着热牛奶的香气。我们漫步在山顶,放眼望去,连绵的雪山在阳光照耀下泛着莹润的银光,巍峨壮阔,直击人心。那一刻的震撼与动容,让短短停留的时光,变成了心底最珍贵的画面。

下山时,我们再次乘坐缆车返程。途中,我邂逅了静谧的蓝月谷,湖水碧蓝澄澈、平静无波,宛如一块镶嵌在山间的翡翠宝石,美得让人流连忘返,忍不住驻足凝望。

这便是我最难忘的玉龙雪山之旅,既有雪山之巅的雄浑壮美,又有家人相伴的温暖温馨,这段美好的旅程,将永远珍藏在我的记忆深处。

我家的南北“混血儿”

作者:姜心杨 班级:吴忠市利通街第一小学三年级(1)班 指导老师:马萍萍

我家有一位来自湖南和宁夏的“混血儿”——我的表弟元宝。

元宝个子小小的,浑身透着机灵劲儿,动作灵活得像只上蹿下跳的小猴子。他一头乌黑亮亮的短发,仿佛被墨汁染过一般;一对浓浓的眉毛,弯弯的像两个月牙;一双炯炯有神的大眼睛,总是闪烁着好奇的光芒;挺立的鼻子下面长着一张樱桃小嘴。

元宝的性格热情、豪爽,特别喜欢帮助别人。每次我伤心难过的时

候,他都会说:“姐姐不哭,我们去玩游戏吧!”他一边安慰我,一边做着搞怪的动作逗我开心,真是一个“小暖男”。

元宝在湖南时喜欢吃辣椒炒肉、麻辣小龙虾。但是回到宁夏,他就喜欢吃牛肉面、喝早茶,每当喝到香甜美味的八宝茶后都会说:“美气得很!”那副陶醉的小表情,逗得全家人哈哈大笑。

这就是我家的南北“混血”小子,一个可爱机灵、热情大方的弟弟。

研学之旅

作者:李洋 班级:青铜峡市第四小学五年级(4)班 指导老师:田鑫

寒假里,我参加了小作家训练营的研学之旅。这场充满古韵的文化之行,成了我假期里最珍贵的回忆。

出发的第一天,天还没亮,我就和同学们踏上了旅程。那时的天空黑沉沉的,像打翻了墨水瓶,浓稠的墨色铺满了天际。吃过早饭登上大巴,车窗外的景色渐渐变化,圆圆的太阳慢慢探出头来,像一个金色的盘子挂在天边,瞬间驱散了清晨的寒意。

车子一路向前,路边的大树一排排向后退去,往前看,一个个村庄依偎在树旁。时间像飞驰的骏马,飞快地跑着,没多久,我们就到了目的地——吴忠董府。

远远望去,董府的城墙气势恢宏。走进府内,我更是被古人的智慧深深震撼。整座府邸用黄土和石

头筑成,是清末将领董福祥花巨资、历时三年多打造的晚年居所,也是吴忠保存规模最大、最完整的明清风格官邸建筑群。它不仅是一座宅院,更反映了清末西北地区军政人物的生活风貌。站在府中,仿佛能触摸到那段历史的温度。

中午吃过饭,我们又来到了豆腐坊。在这里,我见到了世界上最大的豆腐磨,足足有8米长、8米高,格外壮观。我们还亲手体验了磨豆子,先往磨盘里放豆子,再逆时针转动磨盘。才转了一会儿,我的胳膊就酸了。这小小的磨豆腐动作,让我真切体会到食物的来之不易,也明白了每一份美味背后都藏着辛劳。

这场研学之旅,让我走近历史,触摸文化,文化就像智慧的泉水,源源不断地滋养着我们。