

2025年11月7日 星期五 责编 刘惠子 投稿邮箱:aqwbjyzk@126.com

一节有趣的科学膳食课

华中路第一小学

504班 王雪敏

指导老师：汪红



图片源于网络。

一天下午的第二节课,原本该上语文,没想到竟变成了一堂膳食课。一听说要讲食物,我立刻来了精神——对于一个爱吃的人来说,美食的吸引力简直超过了一切。

上课的汪老师特别美丽,说话时温柔又亲切,一看就是个性格温和的人。教室里也因此格外安静,大家都满心期待地等着她讲课。

老师先问我们:“你们知道哪些食物呀?”

相安茹立刻举手回答:“花生!”哈哈,这正是我们这学期学的课文里提到过的食物。

我也赶紧站起来说:“还有桂茶糕!”这同样是课文里讲到的美食。

“嗯!”老师微笑着点头,示意我们坐下,又接着问:“还有其他同学知道别的食物吗?”

平时有些害羞的刘晓乐,这次居然也大胆地举起了手:“我的家乡有一道菜,叫麻辣豆腐。”

等大家说得差不多了,老师忽然问:“相信同学们还能说出好多美食,但你们知道吗?食物其实也分‘好’和‘坏’哦。”这话一出口,同学们都愣住了——食物难道还有“坏”的?

见我们一脸好奇,老师笑着说:“那我随便抽几位同学上来,问问你们平时爱吃什么。”被抽到的几位同学,大多说自己爱吃肉,很少吃蔬菜。

这时候,老师才认真地告诉我们:“大家平时吃饭,一定要做到营养均衡,肉和蔬菜都得吃才行。”同学们听了都连连点头,我也赶紧跟着点头,把这句话记在了心里。

今天这堂课真是太精彩了!汪老师的语言特别幽默,还让我明白了一个重要的道理:吃饭不能挑食,只有营养均衡,科学膳食,身体才能长得更强壮。

古雷池畔涌新风

望江县长岭中心学校

601班 范逸玄

指导教师：陈云

在我的家乡安徽望江,有一个古老的成语叫作“不敢越雷池一步”。每当夏天的夜晚,我们一家人坐在院子里乘凉时,爸爸就会给我讲这个成语的故事。

那是在很久很久以前的东晋时期,有一支叛军正在攻打都城。驻守在江州的温峤将军听说后,立刻准备带兵去救援。可是,远在都城的中书令庾亮却派人送来一封急信,信上说:“请将军千万不要越过雷池一步。”小时候的我听到这里总是很着急,不明白为什么不让将军去救人。爸爸笑着解释说,这是因为在雷池的西边还有更强大的敌人,如果温峤将军带兵离开,西边的敌人就会乘虚而入。这样一来,雷池后面成千上万的老百姓就要遭殃了。“所以啊,”爸爸摸摸我的头说,“有时候不越过界限,不是因为胆小,而是为了守护更重要的人和事。”

如今,我的家乡早已发生了翻天覆地的变化。站在古老的雷池边,你会看到一片令人惊叹的景象。无数块光伏板整齐地排列在一起,在阳光下闪闪发光,就像一片蓝色的海洋,把古代的战场变成了今天的能源基地。它们安安静静地吸收着太阳的能量,然后把太阳能转换成我们日常使用的电。最有趣的是,在这些光伏板下面,还有一个生机勃勃的水下世界。清澈的水里,鱼儿欢快地游来游去。有时候它们会跃出水面,在光伏板上留下点点水珠,美丽极了。这就是老师说的“渔光互补”——既发电又养鱼,一举两得。

往更远的地方看,还能看到许多高大的风力发电机。它们像一个个白色的巨人,张开长长的手臂,在风中缓缓转动。这些大风车可厉害了,能把风的能量转化成电能。起风的时候,它们的叶片发出呼呼啦啦的声音,像是在唱着古老的歌谣,又像是在诉说着新时代的故事。

在雷池湿地保护区,科技的力量让保护环境变得更加便捷。那里的工作人员拿着平板电脑,轻轻一点,就能看到候鸟飞到了哪里,水质怎么样。再点一下,还能看到可爱的江豚在水里嬉戏玩耍。天上飞着无人机,水底装着传感器,它们就像给古雷池穿上了一件高科技的“防护衣”。

现在,望江变得越来越美,人们的生活也越来越好。但我们始终记得“不敢越雷池一步”这个成语教给我们的道理:有些界限需要遵守,比如保护环境的规则;有些界限可以突破,比如发展新能源的技术。

这就是我的家乡,一个既懂得尊重传统,又勇于创新突破的地方。在这里,古老的智慧和新生的力量完美地融合在一起,就像雷池的水,源远流长,生生不息。

诗韵悠长的宜城
——读《国学经典诵读》有感

宜秀区龙腾路吴嘴小学

402班 陈昕妍

指导教师：王晨晨

读完《国学经典诵读》这本书,心里涌起一股特别的自豪感,因为我发现书中的很多诗词故事,都和家乡安庆有着千丝万缕的联系。这座城市,就像一本厚重的历史书,每一页都写满了动人的故事。

走在安庆的老街上,青石板路仿佛在诉说着古老的故事。妈妈说,这里曾经是安徽省的省会,长江边的振风塔已经守望了四百多年。我特别喜欢放学后和爷爷沿着江边散步,爷爷总是指着那些老建筑,告诉我哪里是陈独秀故居,哪里是清代的书院。这些历史建筑就像《国学经典诵读》里走出来的诗句,让整座城市都充满了书香气息。

最让我骄傲的是黄梅戏!记得第一次跟奶奶去听《天仙配》,那优美的唱腔让我听得入了迷。现在我才发现,原来黄梅戏和《国学经典诵读》中的很多故事都是一脉相承的。《女驸马》里聪明勇敢的冯素贞,《打猪草》中勤劳朴实的农家生活,都在用戏曲的方式传承着中华美德。我们学校还成立了黄梅戏社团,我报名学了《对花》选段,虽然唱得还不够好,但每次练习时,都能感受到传统文化在血液里流淌。

《国学经典诵读》中“桐城派”的文章让我感觉格外亲切。因为语文老师讲,桐城就在我们安庆!这些清代的文学大师们,用优美的文字传播着仁义礼智信的道理。现在走在安庆的街头,依然能感受到这种文脉的延续——九中校园里的古银杏树,倒扒狮街的石板路,甚至是早点摊上热气腾腾的鸡汤炒米,都飘散着独特的文化气息。

读完这本书,我忽然发现,原来国学经典不是遥不可及的古董,它就活在我们的生活中。如今,我会在品尝江毛水饺时想起“饮食约而精”的古训;当外国人来校交流,我们用英语介绍黄梅戏时,那些跨越千年的智慧依然让蓝眼睛闪闪发亮。每次看到长江上来往的船只,我就会想起“万里长江此咽喉,吴楚分疆第一州”的诗句;每次吃妈妈做的山粉圆子烧肉,就能感受到家乡的味道里蕴含的文化遗产。原来,经典的种子早已在故乡的土壤里生根发芽,而我们每个孩子,都是这场文化接力中不可或缺的薪火传人。

我要把《国学经典诵读》里的故事讲给更多人听,让大家知道我的家乡安庆是一座多么了不起的城市!在这里,千年的历史与现代的生活完美交融,就像黄梅戏的唱腔一样,既古老又年轻,永远那么动听。