

我学会了游泳

淮南经开区实验学校 四(六)班 吴烜烨

暑假里,妈妈给我报了游泳班。第一次站在泳池边,看着蓝汪汪的水,我的心“怦怦”直跳,手脚都有些发软——我从小就怕水,总觉得那片波光粼粼的水面下藏着看不见的“怪兽”。

教练是个笑眯眯的阿姨,她先教我们在浅水区练习憋气。我捏着鼻子,小心翼翼地把脸埋进水里,可刚没过下巴就忍不住猛地抬头,呛得直咳嗽。“别怕,把气慢慢吐出来,就像在水里吹泡泡。”教练握着我的手,耐心地示范吐气的动作。我跟着练了好多次,终于能在水里憋上十秒钟了。水面上冒出一串串泡泡,像是在为我加油。

接下来学漂浮,这可比憋气难多了。我趴在水面上,身体却像块石头一样往下沉,手脚乱扑腾,溅

起一大片水花。教练轻轻托着我的肚子,柔声说:“放松身体,想象自己是一片树叶,让水托着你。”我试着伸直胳膊和腿,屏住呼吸,居然真的浮了起来!那一刻,我忽然不怕水了,反而觉得水波轻轻推着我的感觉特别舒服。

最挑战的是学蛙泳动作。蹬腿、划手、抬头换气,这三个动作要连贯起来,可我要么忘了蹬腿,要么一抬头就忘了换气,总是手忙脚乱。有一次换气时没掌握好节奏,“咕咚”喝了一大口泳池水,咸涩的味道让我差点哭出来。但看着其他同学都在认真练习,我咬咬牙,抹掉脸上的水珠继续练。教练在一旁不停地鼓励我:“对,腿再蹬得有力一点,换气时动作要快!”

经过十几天的练习,我终于能游起来了!当我手脚协调地划动,从泳池这头游到那头时,岸边传来了妈妈的欢呼声。我浮出水面,抹了把脸上的水,看到妈妈激动的样子,心里甜滋滋的。水波在我身边荡漾,阳光透过水面洒下来,亮晶晶的,像撒了一把星星。

现在,我已经能在泳池里自由自在地游来游去,有时还会和小伙伴比赛谁游得更快。回想起刚开始学游泳时害怕的样子,我忍不住笑了,原来那些让我恐惧的“困难”,只要勇敢面对、坚持练习,就一定能克服。这个夏天,我不仅学会了游泳,更学会了用坚持打败恐惧,这或许是比游泳本身更重要的收获吧!

柠檬

淮南市第二十六中学 二(3)班 白杰升

盛夏时节,暑气蒸腾。爸爸下班回家时,带了一个金灿灿的柠檬。

这个柠檬色泽明亮,通体金黄,两端微微翘起,像极了一个迷你的橄榄球。最可爱的是顶端那一抹翠绿,仿佛是别在发间的小发卡,为它增添了几分俏皮。我小心翼翼地捧在手心,指尖传来细腻光滑的

触感。将它轻轻贴近耳边,似乎能听见里面汁水在欢快流淌;凑近鼻尖,那股清新怡人的酸香便扑面而来,让人不自觉地咽了咽口水。

我迫不及待地咬了一口,酸甜的汁水瞬间在口腔中迸发,像一场味蕾的狂欢,让人忍不住眯起了眼睛。吃完后,我蹦蹦跳跳地跑到爸爸面前,甜甜地

说:“谢谢爸爸给我买的柠檬!”爸爸温柔地摸了摸我的头,笑着说:“傻孩子,跟爸爸还说什么谢谢。只要你喜欢,爸爸就开心。”

是啊,这就是家人之间最温暖的爱。不需要太多的言语,一个柠檬,一个微笑,就足以让我们感受到彼此之间最真挚的心意。

指导老师:胡娇



朝阳中学 四(4)班 王梓馨



淮南市第二十六中学 一(4)班 马艺宸

一次难忘的演讲比赛

大通区第二小学 二(2)班 胡艺昕

两年前的一天,天刚蒙蒙亮,爸爸妈妈就催我起床,我们要赶去合肥参加“语润经典,风采飞扬”国文素养风采比赛。这段经历让我至今难忘。

你们一定猜不到我当时的心情!哈哈,没错——既兴奋得手舞足蹈,又紧张得手心冒汗。爸爸看出我的不安,特意带我去超市散心。结果一不留神,购物车就被塞得满满当当。要不是我及时拦住爸爸,这个月的伙食费恐怕都要被花光啦!

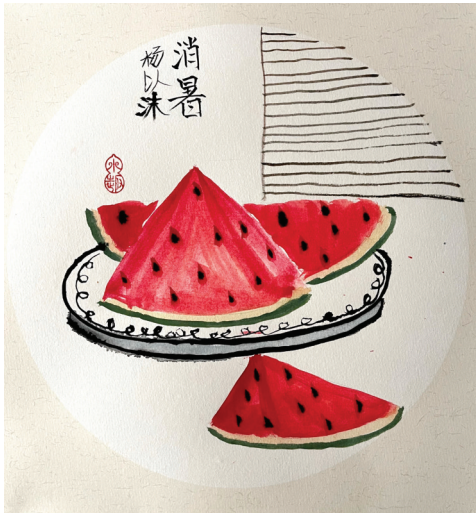
重新出发后,我开心得几乎要飞起来。吃着刚买的零食,哼着自编的小调,连妈妈都笑话我:“吃东西都堵不住你的嘴!”就这样,我们很快到达了比赛现场。签到后,我领到号码牌和化妆券。化妆间的阿姨们正忙着吃饭,我忍不住问了句:“阿姨,您吃饭了吗?”那位帮我扎头发的阿姨笑得眼睛弯弯地说:“小朋友真懂事!我看铂金奖就是为你准备的!”这话像颗定心丸,让我瞬间踏实了许多。化完妆,另一位阿姨还贴心帮我整理裙摆,我道过谢便和爸爸妈妈前往六楼的3号厅。

天啊!大厅门口挤满了来自全省的选手,简直水泄不通。爸爸灵活地找了个空隙席地而坐,我累得直接坐在他腿上。等待的时间像被拉长的橡皮筋,慢得让人心焦。终于轮到我们组时,前面一位大哥哥声情并茂地演讲《狗》逗得大家直乐,我的紧张情绪也跟着烟消云散。

可轮到我上场时,意外发生了——配乐突然中断!我慌乱地看向妈妈,又瞥见评委们鼓励的目光。深吸一口气,我稳住节奏完成了朗诵。结束时,雷鸣般的掌声让我鼻子发酸。但评委点评时闹了个乌龙:她把“镇场子”说成了“砸场子”,我委屈地扑进妈妈怀里掉眼泪。直到妈妈展示视频里的正确说法,我才破涕为笑。

今天捷报传来:我再次斩获铂金奖,晋级全国赛!想到能去北京看升旗,我兴奋得满屋子蹦跳。妈妈不仅表扬了我,还兑现了之前的承诺,这比获奖更让我开心!

这次比赛让我明白,只要认真准备、勇敢面对,就没有克服不了的困难。未来,我要在更大的舞台上绽放光芒!



淮南经开区实验学校 一(2)班 杨以沫



淮南经开区实验学校 五(6)班 王英哲