



家有“健身狂”

檀枫小学檀枫校区四(2)班
小记者 林瑾妍(证号E07104)

我家有一个“健身狂”，他是谁呢？对了，他就是我爸爸啦。他十分热爱健身，只要一有空就会往健身房跑。

记得有一次，妈妈心血来潮，要给我们做午餐。可是做的时候才发现白灼汁用完了，于是，妈妈就差爸爸去超市买白灼汁。我们等了半天，爸爸却迟迟没有回来。没办法，妈妈只好叫我去找爸爸。我狂奔到超市，可超市里压根没有爸爸的踪影。我在商场找了许久，才在健身房里找到了正在卖力健身的爸爸。他练得汗流浹背，看到我还一脸茫然，经我一提醒，才回过神来。原来，爸爸一踏进商场就不由自主地走进健身房了，沉迷于健身的他，全然忘了来商场的最初目的是购买白灼汁。

爸爸天天都要去健身房报到，无论是寒风凛冽的冬天，还是烈日炎炎的夏天，都无法阻挡他那颗热爱运动的心。用他的话说就是“一日不健身，浑身难受”。他不仅在家时健身，

旅游时也会找个健身房健身，就连外出野营时也会自制健身器材，来“把玩”一下。

相比之下，妈妈对健身的态度就迥然不同了。有一次，妈妈很好奇爸爸为什么沉迷于健身，于是就想亲自尝试一次。爸爸就自告奋勇当她的教练。可妈妈才练了几分钟，就放弃了，而当“老师”的爸爸反而自顾自地练了起来。

因为老爸对健身热情似火，所以他把很多事都忘了，身边的人对爸爸这一行为褒贬不一。邻居们认为，作为家庭的一员，爸爸应该更多地承担起家庭责任，而不是整天沉迷于健身。朋友们常常拿爸爸的健身热情开玩笑，说他简直是“健身狂人”，但同时也佩服他那股坚持不懈、勇于挑战自我的劲儿。妈妈虽然偶尔会因为爸爸忘记买菜等小事而嗔怪，但心里也明白这是他对生活热爱的一种表现。她会在爸爸健身回来后，一边念叨着一边为他准备他最爱的牛排，用实际行动支持着他的爱好。

唉，爸爸真是十足的健身狂啊！

游定海古城

南海实验学校惠民桥小学校区五(4)班
小记者 顾佳航(证号C12015)

苏轼笔下“淡妆浓抹总相宜”的西湖令人流连忘返，灯火璀璨的大都市上海城让人大开眼界，清雅幽静的东沙古镇使人心驰神往，而今天我有幸去一趟家门口的定海古城一探究竟。

我怀着憧憬的心情踏上了古城之旅。刚到目的地，我就一眼看到了雄伟高耸的城门，顿时感觉穿越到了明清时期，想象自己就是当时的古人。走过城门，我更是被眼前的一幕惊呆了，差点“哇”一声叫出来：只见一排排白墙黑瓦的小屋，一扇扇精美雅致的雕花窗，一家家别具风味的小吃铺……回首望去，“咔嚓”这个画面被妈妈定格在手机里，也定格在我的记忆中。

最令人难忘的还是那奎光阁。它像一个士兵，身披用瓦片做成的盔甲，头戴一顶镶着金葫芦的头盔，站

得笔直，别提有多威风。排了好久的队才进来，我迫不及待地冲了进去。到了馆内，我第一眼就看见了高大雄伟的孔子雕像，只见他双眼微闭，像是在感悟为人处世的道理。到了二楼向下一看，顿时感觉周围小了一圈，人和小树苗一样大，但我不满足，于是我穿过熙熙攘攘的人群，一口气跑到了五楼。从五楼往下一看，房子都变成了一个个积木，人群小如蚂蚁，整个古城尽收眼底，风景独美，我感到很满足。看完风景，我再扭头欣赏五楼的奎光阁，一下子就被眼前的巨型毛笔给震撼到了，别看它样式和普通毛笔如出一辙，但是它大得出奇，吸引了很多人的目光。巨型毛笔上方还悬挂着一块“独占鳌头”的匾额，神采飞扬的四个字在阳光下熠熠生辉。

我怀着不舍的心情离开了城门，回头望去，那高耸的城墙在心中久久不能离去。

二十年后的家乡

沈家门第一小学六(4)班
小记者 丁子博(证号B02155)

2044年，我早已成为了一名科学家。七年前刚从美国、加拿大、日本、俄罗斯等国学成归来，又在北京研究所工作了足足七年，现在祖国让我去舟山视察情况，还放了我三天假，我当然得回去啦！

我乘着我的防核弹超级列车，半小时就到了舟山。我在超节能的基础上提升了速度，达到了极为震惊的每小时800公里的速度，别说北京到舟山，就是南极到北极，30个小时也能轻松搞定。当然，这些都是在北京顶级研究所中实现的。当我从车里走出来时，太阳暖暖地照在身上，然而下一秒却下起了雨。幸好现在有30天内精确到毫秒的天气预报，我早已做足准备，只不过别人都是自动开伞，就我是手动开伞，用的还是天堂牌，没法子，工作太多太忙，都忘了买东西呢！

此时我戴的智能手表自动向我播报了今日新闻：“今日8时17分16秒，

天宫53号在酒泉卫星发射场发射成功，现正以每秒32公里的速度，前往类似太阳系的w系原光星进行实地勘察，本次发射成本为33元，现在来听一听现场的记者报道……”好家伙，只过去了20年，天宫就已实现探究外星系了，真是太不可思议了！

家乡的环境更是比2024年好得多了，如今在我们中国，沙漠变绿洲，那是分分钟的事儿，只要浇上种子超营养水就完事儿了；还担心污水排放？没关系，用各种污水发电，工厂直接自给自足，水自然干净了。等我到家的时候，已是中午12点了。我推开门看见机器人在给我进行人脸识别，确认无误后才让我进来。爸妈看见我后，连忙让我进屋吃饭。吃完饭又听见机器人说：“警报，十秒后将发生十级地震。”我一听大惊失色，而爸妈却按下了一个喷射的按钮，房子立马飞了起来，漂浮在高空……

只是过了20年，家乡就这么发达了，我真是为我们国家的科技发展感到骄傲！

交通安全小课堂

文明交通 安全出行



1 行走时怎样注意交通安全

在道路上行走，要走人行道；没有人行道的道路，要靠路边行走。

集体外出时，最好有组织、有秩序地列队行走；结伴外出时，不要相互追逐、打闹、嬉戏；行走时要专心，注意周围情况，不要东张西望、边走边看书或做其他事情。

在没有交通民警指挥的路段，要学会避让机动车辆，不与机动车辆争道抢行。

2 过马路时怎样注意交通安全

横穿马路，可能遇到的危险因素会大大增加，应特别注意安全：

穿越马路，要听从交通民警的指挥；要遵守交通规则，做到“绿灯行，红灯停”。

穿越马路，要走人行横道线；在有过街天桥和过街地道的路段，应自觉走过街天桥和地下通道。

3 乘车外出要注意些什么？

坐公共汽车：排队上车，先下后上；在车厢里，不要将头、手伸出窗外，容易被别的车刮伤；不要坐在开动的车厢座位上看书；没有座位时，要拉好身边的扶手；不得向车内外乱扔东西；不要在开动的车厢里乱跑，容易摔跤。

坐出租车：冲到马路当中去拦车很危险，在路边招手司机也能看见；下车时要从右边下车，注意后面的车辆和行人；下车前看看座椅上有没有东西，不要把东西忘在出租车上了；如果下车要穿过马路，走到出租车后面比前面更安全。

坐父母开的车：不要提问题和唱歌，让父母分心影响开车；不要去开车门，在后排坐好；系好安全带；不能在车厢里放带尖角的玩具，容易受伤。

4 不要把马路当运动场

我们经常见到一些学生在马路上相互追赶着玩，这样做很危险，所以，大家千万不要在马路上追逐、踢球、滑旱冰等，横冲直撞！

5 不要在汽车尾部玩耍

汽车的尾部没长“眼睛”，它们看不到自己身后究竟藏着什么人，有人可能会说：司机可以借助后视镜来看车后的情况。其实在汽车的后视镜中往往看不到孩子们小小的身影，一旦倒车，很可能会把车后的孩子撞倒。

提示：孩子们一定不要在停着的汽车尾部玩。

温馨提示

道路千万条，安全第一条，交通安全教育应从小做起，懂得遵守交通安全知识，文明出行。同时也请广大市民朋友们以身作则，戴好安全盔，系好安全带，自觉遵守交通规则。