

家有儿女 儿子,咱们操场见

□刘牧之

家长会得知：“中考体育比重增大，占到60分。”老师希望体育成绩差的同学，充分利用好这个寒假，有条件的家长可以陪同孩子一起进行训练。

一直以来，我都认为：“体育不甚重要，学生应当以学习为重，体育能跟上就可以了。”

寒假第一天，我正好休假。天刚亮，我习惯性地打开手机的飞行状态。QQ上，老师正在班级群里为同学们加油、呐喊，并开始进行寒假训练接龙。看到这里，我也不由得热血沸腾，看到没人回应，我就开启了接龙模式第一个报名接龙。

儿子此时还在睡梦中，多年来养成的晚睡、晚起习惯不好改。叫了好多遍，儿子才磨磨蹭蹭地起来。

平时儿子就不喜欢运动，听说要去学校操场锻炼，十分不愿意。在我的软硬兼施之下，儿子才不甘、情不愿地跟我去学校。

磨蹭的时间有点长，当我们来到操场时，晨练的同学们已经

做完了热身运动。儿子找到自己的班级，体育老师正在为孩子们讲解运动要领。

运动的第一项是跑步，绕操场跑四圈，限时十分钟。一声令下，同学们冲出起跑线，我也紧跟其后。分分钟的时间，同学们已经拉开了距离。跑得快的同学已经冲出起跑线200米远，跑得慢的同学却只跑出几十米远，尤其让我吃惊的是儿子居然跑到了最后，还不如班上的女生。

此时，我才意识到平日里对儿子的体育太不重视了，一味地惯着他，从来没有陪他一起锻炼。我一向重视体育锻炼，上学时自不用说，上班后更是每天早上坚持跑步。后来又迷上了爬山、游泳、徒步、健身、羽毛球等运动。近年来事务繁杂，运动量有所减少，但是只要有空，我就会跑上两圈并乐此不疲。

儿子不好动，我也没有勉强他。一直都认为，学生学习繁重，平日睡得晚，假期让他多补补觉。孩子正是长身体的时候，吃

得多又不运动，儿子已经有些微胖。如果不是这次陪他锻炼，我真没想到儿子的体育会差到这样的地步。

如果说之前是为了让他提高成绩，现在则是为了让他有一个好的体魄。发现了问题，就要解决问题。我跟儿子约好，每天傍晚我们操场上见。

从那天起，每天傍晚下班，我就跟儿子在学校操场集合，陪着儿子一起锻炼。冬天，北方的天气异常寒冷。儿子心里自然是万分的不情愿，经常找各种理由逃避。我想此时如果放松，好不容易养成的一点习惯又会回到原地，于是不再理会他的请求。

开始时儿子跑完10圈要50分钟，慢慢地变成40分钟、30分钟，看到儿子的进步，我感到非常欣慰。习惯成自然，经过一个假期的锻炼，儿子的耐力和爆发力都有了很大的提升，腰也瘦了一圈。

好习惯受益一生。一天之计在于晨，一年之计在于春。开春时节动起来，让身体更健康。

作文园地

抱作一团的快乐家庭

□葛逸沁

我生活在一个其乐融融的家庭里，家里总是充满着欢声笑语，最让我自豪的是，家里爸爸、妈妈和我事事都互帮互助，我们组成了一个齐心协力的小家庭。

有一次，我们学校要举行亲子运动会，我报名参加的项目是“两人三足”，回家后，我立马把任务告诉了爸爸妈妈。他俩为了给我争光，都争着要做我的搭档，最后考虑到身高的关系，妈妈作为我的“合作伙伴”，爸爸也自告奋勇地要做“教练”。说干就干，我们仨立马就开始了练习。

爸爸找来了绳子，把我的右腿和妈妈的左腿绑了起来，我和妈妈恨不得马上出发试一试；可是还没走出两步，我俩就摔了个“狗啃泥”，好不容易爬起来，又摔倒了，一家三口都大笑起来。爸爸灵机一动，说：“这样练习肯定不行，我们调整战略，我来做指挥，带着你们一起喊口令。”于是，我们设定喊“1”时出绑着的腿，喊“2”时出另一条腿。按照爸爸的方法，我和妈妈一步一步稳稳地向前走去，似乎找

到了共同的节奏。最后，爸爸对我们提出了要求，他说：“方法掌握了，要想获胜就要多练习了，在统一步伐的前提下，要提速啦！”在爸爸的一声声口令中，我和妈妈一遍又一遍地练习，心中默念着节拍，速度越来越快，甚至都能跑起来了，爸爸也在一旁为我们加油鼓劲，还不断地指出问题，及时纠正我们。就这样在我们三个人的共同努力下，我们终于找到了诀窍，明天可以信心百倍地去参赛啦！第二天，果然不出所料，我们获胜了。回到家后，我和妈妈迫不及待地吧结果告诉爸爸，爸爸连连夸赞我们道：“太棒了，你们真是太棒了！”我和妈妈对视一笑，都为爸爸竖起了大拇指，我说：“爸爸，多亏了你指导我们，如果没有你的帮助和鼓励，我们也不会成功，你才是最棒的！”我们三个欢呼着抱作一团……

这就是我的小家，一个充满欢乐，充满温暖，充满力量的地方；爱把我们紧紧地联系在一起，组成了这个抱作一团的快乐家庭，我爱我的家。

四年级学生

吹泡泡

□苏天瑜

我相信大家都吹过泡泡。可是，你吹过花式泡泡吗？

瞧，我们班小朋友正在操场上吹花式泡泡呢！甘瑞琳拿出肥皂水，拧开盖子，将吸管放了进去。只见她埋下头，鼓起腮帮子，使劲儿往瓶里吹。不一会儿，整个瓶子被珍珠般的泡泡挤满了。可是她还在继续吹，泡泡们迫不及待地跳出瓶口，飞向空中。一阵风吹来，泡泡们飞远了。

看这边，李溪东拿出神秘的泡泡工具——一个吹风机头，像碗口那么大的特制工具，放在泡泡水里蘸了一下，又拿了上来。他正要吹，一阵微风，泡泡就调皮地飞了出去。这是一个又圆又大的泡泡，在阳光的拥抱着，朝太阳勇敢地飞去。

我也拿出了自己的“秘密武器”——精心配制的泡泡水。我将两根吸管一起放进去，沾满水，然后抽出来放在瓶口，用嘴缓缓地吹起来。一个巨型泡泡诞生了！它懒懒地待在瓶口，仿佛在犹豫是不是应该去减肥了。

不一会，同学们的泡泡都飞了起来。天空中的泡泡有的连在一起，在空中转圈，就像一个舞蹈家在跳舞；有的像一只目标远大的白鸽，在空中翱翔，仿佛在说：“有梦就赶快飞翔！”

操场上，有人在吹泡泡，还有人像捉蝴蝶一样，到处追赶圆圆的泡泡。好久没有这样痛快玩过了，希望我们的童年就像这些五彩缤纷的泡泡，无拘无束，充满欢乐！

三年级学生

青春年华 难忘的老电影

□邱蕾

小时候，我经常在晚上跑去看电影。住在大院里，院里有两处放电影的地方，一处是露天影院，一处是室内的。平常放电影里，基本都是在露天影院。影院里的座位是水泥凳子，分三大片，一条凳子有数米长，脚下是碎石子粒铺的地面。正前方有一个一米多高的台子，一块像大影壁的家伙就立在高台之上，面积很大，表面抹成白色，可能是用石灰抹的。

影院外面的墙上，有一块小黑板，每天下午放学回家，写完作业后，我就出去玩，我很喜欢先到影院前，看看黑板上写的是什么。若有电影放，上面会用

彩色粉笔写出电影名字，几点开始。我最喜欢的是最下面的两个字：“免费”，如果是这样的话，我会兴高采烈地飞跑回家，兴冲冲地告诉爸妈今天电影院有免费电影，叫什么，几点开始。不过一般情况下，家人都不太热衷这个，只有我很兴奋，吃过饭，到了点，就来到影院，进去找个位子看。

说实在的，那些电影都不是儿童电影，可奇怪的是，我却每次都看得有滋有味，深深被剧情吸引，情绪也随着剧情的改变而不断转变着，时喜时悲。

还记得当时看过的好几部电影：《少林寺》《甜女》《嫁不出去

的姑娘》《五女拜寿》《少年犯》《茜茜公主》……都给我留下了很深的印象。记得一天下午，我看到黑板上大大的“龙女”二字时，莫名地兴奋，产生了浓浓的期待，于是乐颠颠地跑回去通知家人。到点了，我赶去影院，很投入地看起来。依稀记得美丽的龙女穿着蓝色的纱裙，为了和心爱的人在一起，她竟然承受了剥鳞的巨大痛楚！她的付出让人佩服感动。

还有很多影片，只记得其中的片断，却忘了名字，现在想起来觉得很遗憾。一直以来，我很想重温一遍那些曾带给我美好回忆的老电影。

育儿宝典

最值得学习的教育方式 就是好好说话

家长们常喜欢看与教育有关的文章，希望能够通过学习给孩子更好的教育。教育中最重要、也最容易出问题的地方就是交流沟通的过程，无论多么厉害的话术、多么蕴含道理的言语都抵不过“好好说话”这几个字，这是交流的基础，也是最难做到的地方。

曾有一个实验，记录了家长用坏脾气说话给孩子造成的影响：工作人员把孩子和父母分开安排在两个房间，然后让孩子打电话告知父母到自己的房间来，父母则被安排，无论孩子说什么都用不耐烦的坏脾气回应，打完电话之后原本心情很好的孩子眼睛里却饱含泪水，父母看着监控器里孩子流泪，表情很是愧疚。

其实父母对孩子不好好说话并不少见，因为人们对于越陌

生的人越礼貌，越熟悉的人越粗鲁，而那些最让人伤心的话语出于自己爱和信任之人才让孩子格外难过，这些负面情绪会让世界观尚未成熟的孩子们变得悲观阴郁。不幸的是，曾经遭受过父母残忍言语对待的孩子们，长大之后也会用这些残忍的言语对待自己亲近的人，所以当孩子在青春期不耐烦地面对最亲近的父母时，或许是因为他也曾经遭受过这样的对待。

最好的交流方式是平等和尊重，打个比方，你正在家里面忙着工作的事，孩子做好了作业让你去检查，虽然你已经告诉了他等一下，孩子还是再三地打扰你和催促你，相信不少家长在这个时候就已经发火了吧，最后的结局肯定是孩子灰溜溜地回到自己房间难过地流眼泪。倘若

你从最开始就告诉他你因为正在忙工作，暂时没有空，大概半个小时之后就能帮他检查功课的话，相信孩子也不会打扰你了，你们之间的矛盾在还未开始就已经结束了。

亲子之间关系和谐其实所依靠的就是沟通和理解，而好好说话这一点对很多家长来说就已经是一个难题了，如果你习惯对孩子命令和指责，那么就已经注定了你们之间的关系会渐行渐远。

孩子远比家长想象的要敏感，他能够被话语中的温柔所温暖，也会被话语中的寒冷所刺痛，请不要用坏脾气和不耐烦将他推远，也留给陌生人的礼貌与温和留一份给孩子，和他好好说话，善待他，也是善待自己。

作者 齐丽娟

幻想未来

□王雨诺

每朵花都有自己的春光，每个人都有自己的梦想，带着梦想走进未来。只有自己才能改变未来，机遇是自己创造出来的，所以我们要珍惜每一个机会。

我曾经幻想着当一名小记者，走过天涯海角，走遍中国的大江南北，为人民群众带去有用的消息和大自然的美丽景

色。我幻想着有一对小鸟那样美丽的翅膀，可以在天空中自由自在地飞翔，我幻想着未来，幻想着美好的明天！

时间啊时间，你迈着步伐前进，从过去到现在，从现在到未来，我一定要加倍努力学习，来实现自己未来的梦。

实验小学三年四班

征稿启事

本版长期征集“家有儿女”“青春年华”“作文园地”等栏目优秀稿件。

投稿要求：语言流畅、贴近生活、传递正能量。来稿请注明投稿栏目与作者姓名及联系方式。

投稿邮箱：18641868518@163.com