

“康弘眼镜杯”全市中小学生素质教育作文大赛征文

我爱我的祖国

伟大的祖国是一个幅员辽阔、山河壮丽、土地肥沃、物产丰富的国家。她如同一个巨人，屹立在世界的东方。

历史上，多少中华儿女像热爱自己的生命那样热爱自己的祖国。屈原抱石投江，为的是祖国；文天祥慷慨悲歌，为的是祖国；陆游作诗《示儿》，为的是祖国；谭嗣同面对屠刀，面不改色，“我自横刀向天笑，去留肝胆两昆仑。”他念念不忘的也还是祖国。为了祖国，一代又一代英雄的中华儿女献出了自己的热血和生命。

今天，祖国正以最矫健的身姿迈向新的纪元，中华大地到处都是生机勃勃的景象。东方，“上海海关的巨钟，奏响了时代的进行曲，浦东开发区像一颗明珠，缀在长

江巨龙的额角”；南方，“时间就是金钱”的宣言揭开了时代的序幕，跳动的活力，澎湃的激情奔涌成绿色的旋律；西北，春之精灵已在高原上跳跃，大漠孤烟，关山落日将永远成为过去；北京，这年轻但又古老的城市，犹如搏动着的红色心脏，不断地将营养送向四方。祖国在腾飞，母亲更富强！

亲爱的朋友们，这就是我们的民族，这就是我们国家。她永远不甘沉沦，她永远自强不息！我爱我的祖国！

面对发展中的祖国，无数的爱国志士以他们极大的爱国热忱投入祖国的建设之中，为祖国贡献出了自己的力量。作为跨世纪的我们年轻的一代，应该怎样做呢？要认真科学文化知识，不断钻研，刻苦努

力，把自己培养成社会主义事业所需要的人才，中国经济腾飞所需要的人才。

我们是祖国的未来，是祖国的希望，建设美好祖国是我们的义务，建设美好祖国是我们青少年义不容辞的责任。

用知识充实自己，自觉的自我磨炼！为了祖国的明天，准备好自己的力量，使祖国更强大。

我爱我的祖国！（潢川五中学生 李作 指导教师：胡天和）

信阳市教育局关工委

郑州康弘眼镜信阳分公司

协办

生命在于运动



春天到了，也就是锻炼的时候了。俗话说得好，“不锻炼不健康，铁不锤炼不成钢”。想一想，是啊，我们现在的中小学生的体质非常差，力气小，只顾学习而疏忽了运动。要知道不光学习重要，身体也很重要。体育老师曾经说过：“我国著名数学家陈景润才活了三十四岁就死了，多么可惜呀！所以说身体是学习的基础。”听老师这么一说，锻炼是多么重要呀！

我的体质非常差。上三年级时，我因为体质差，还生过一场病，吃什么吐什么。虽然这只是一场病，去了诊所又去医院，折腾了两个星期才见好。就因为这还把我在外地打工的爸爸吓得连夜千里迢迢赶回来。刚见好，我又吐了，这一次更厉害了，上学都不能去了，吃任何东西都没胃口。爸爸带着我去了医院，挂了三天吊针也不见好转，吃了东西立马就吐了出来。最后，医生

建议我住院，一连住了七天，病才好。每当一生病时，我就这也不能吃，那也不能吃，但是我特别嘴馋。看见别的小孩儿在外面自由自在地玩耍，我却只能病怏怏地坐在板凳上挂吊针，无精打采地看着天花板，心里一点儿也不痛快，特别地羡慕他们那群活蹦乱跳的小孩子。

疾病给我的生活带来了极大的不便。妨碍学习、折磨人，添了不少麻烦，体质越来越差……我想，怎样对付疾病呢？所以我每天就到书店看一些健康饮食、健康锻炼、健康之类的受益书。

我选用了各种各样的方法锻炼。每到星期六、星期日我就会跑步、下蹲、打羽毛球、打篮球等一切受益运动。

一放假，我就到乡下帮助姥爷他们干农活儿，每当锻炼我总是没劲儿。因为

我生病也生惯了，很少锻炼，没力气……跑步时还没跑几步就累了；挖土还没挖一块就挖不动了；压井水没压几把就压不动了；提一小桶水才走一步就提不动了。

后来，只好每天适当地锻炼，每天小跑一小时，提水只提半小桶，挖土只挖一小块，在乡下干农活儿，在城里跑步、玩篮球……都是在增强体质，受益的运动。就这样，年复一年，日复一日，直到现在我还是坚持这样锻炼。

和以前相比，现在我的体质真是好多了。不但生活可以自理了，而且力气变大了，也很少生病，还可以为妈妈做一些家务活儿。

我们一定要强身健体，不但要身体好，还要学习好，一定要做德智体美劳全面发展的新时代的小学生！

（潢川县三小五<3>班 董乐 指导教师：王丽）

合伙做泥条头像

俗话说：“一根筷子易断，十根筷子成钢。”说这就是团结的力量，而要团结，首先应该学会合作。学会合作听起来挺容易，真做起来可不是一件简单的事儿。

“蔡鹏，你的泥人骨架造型不行，抓紧时间修改好，我要做泥条啦！”

听，这是手工课上小组组长又在提我意见呢！哎，这个泥人骨架是我从废品堆里费了好大的劲儿才挑选出来的塑料瓶，拿来洗干净，又把上面的小瓶口用小刀小心翼翼地削掉，用来当泥人的骨架的，没想到费了那么大的劲儿，小组长还说造型不行。哎！为了能使小组赢来个“小能手”称号，我只好强忍委屈再来修理一下！

看，那边的闫小丽同学也正在认真地揉着白色的橡皮泥条，粗细均匀，多好啊！旁边的一个小伙伴正在研究往泥人骨架上绕什么颜色的泥条好呢？李小红走过来说：“我觉得脖子上绕红色的泥条好，像是给泥人戴一条鲜艳的红领巾。”“哇，太有创意啦！就这样决定啦！”旁边的同学附和道。

同学们就这样虚心听取别人的意见，共同探索，捏出了两个歪歪扭扭的泥条头像。

课堂结束了，老师来验收作品时说：“你们虽然没得到‘小能手’奖，但你们能合伙捏出两个小泥人，且脸上都洋溢着成功的喜悦，看来你们合作得挺愉快哟！”哇！原来这就是合作呀！我也会合作啦！

朋友们，让我们都团结起来，共同合作，创造出更美丽的世界吧！（罗山县高店乡闫河小学 五年级 蔡鹏 指导教师：张念）

爱种菜的爷爷

我家真好，常年都不用买新鲜的时令蔬菜，因为我有一位爱种菜的爷爷。

别看我爷爷年近古稀，身材偏瘦，但他精神还比较矍铄，身子骨还比较硬朗，扛锄拿锹之类的活儿还能胜之一二。

瞧，天刚蒙蒙亮，别人都还在甜美的梦乡之中尽情地享受着，而爷爷就窸窸窣窣地穿衣起床了，洗漱完毕之后，就扛着锄头出了门。最近他又开垦了一小块菜地，他要去菜地撒播菜籽种。爷爷种的菜可好啦，不管是萝卜，还是白菜，根本不施任何化肥，而且还长得绿油油的，十分惹人喜爱。爷爷说，不施化肥的菜无污染，吃得放心。

爷爷的菜地属于移动性的，今天东明天西，像打游击战一样，为什么这样说呢？因为我们家住在城里，根本就没有土地，退休的爷爷闲不住，没事四处散步时，专门留心哪里角落或边缘有没有剩余的荒地，一旦发现有，他立马记住位置，然后回家扛着锄头来挖，能整理出多少就尽量整理多少，哪怕巴掌那么大只栽一棵菜。当某一天菜地要被征用时，爷爷自然就不能种菜了，只得又去别的地方寻找荒地，也就是说，菜地要换位置了。比如今年，爷爷的菜地先是在护城河坝下，可是，种了两个月蔬菜后，政府要美化城市环境，提升城市形象，护城河两岸大坝要绿化，爷爷的菜地自然让出来了。后来，也就是前不久，爷爷又在郊区一座小山麓下发现了一块荒地，荒地上长满了蒿草和荆棘，花了整整3天时间才开垦出来，整理出三小畦，所以这天大清早，他就迫不及待地跑去种菜了。

爷爷种的蔬菜，家里根本吃不完，于是把多余的蔬菜就送人。我家的亲戚，我的老师，还有左邻右舍，都时常吃到爷爷送的蔬菜。望着爷爷那一棵棵绿油油的蔬菜，他们无不流露出感激的神情，有的想要给爷爷钱，爷爷马上拒绝，不无生气地说：“给什么钱呀，我也不是菜贩子。”正因如此，爷爷人缘特好，很受人敬重，常常有人来我家看爷爷。

眨眼间，爷爷退休快20年了，可他有一天不在辛勤地劳动着，一直在开垦种菜。谁也不知道他挖了多少地，种了多少菜。也有人不解地问爷爷：“您老每个月都有退休工资，不愁吃不愁穿，干吗还要那么劳累呢？”“我不是想省什么钱，而是想活动活动筋骨，生命在于运动。”爷爷笑嘻嘻地回答道：“劳动养老，比什么都好。种点小菜，既能吃到自己种的放心菜，又能锻炼身体有益于健康，一举多得，何乐不为呢？”

其实，更敬佩我爷爷的是我，因为从爷爷的身上，我不仅懂得了热爱劳动的好处，更懂得了怎样做人。

（安徽东至县实验小学606班刘楚妍 指导教师：周伯文）

感恩的心

朋友，当你夏日躺在树荫下，看到烈日炎炎中挥汗劳作的父亲时，你能心安理得吗？当你冬夜坐在电视前，看到双手炸裂正编织御寒毛衣的母亲时，你能不为之震撼吗？当你安然坐在公共汽车上，看到面前站着颤巍巍的老人时，你能无动于衷吗？拥有一颗感恩的心，它能使你获得一种别样的幸福感。

这并非我在此故作假设，如果你叩心自问，放眼四周，此种不关心父母、不为大家分担家务、不尊重老人的现象，你是否亲身经历过，或似曾相识吧！

在物质生活富裕的今天，我们许多同

学不懂得珍惜幸福生活，更不知感恩为何物。只知道一味地索取，从没想到过要回报。其实，自然界的一切都知道感恩。大海给了鱼儿一个宽阔的天空，因为感恩，鱼儿回报给大海一片生机；天空给了鸟儿飞翔的天空，因为感恩，鸟儿回报给天空一处美丽；大地给了树木一片沃土，因为感恩，大树反赠给大地丝丝阴凉。大自然都懂得感恩，更何况我们人呢？

世界需要一颗感恩的心，因为感恩，所以美丽。

我们学过海伦的故事，她自小双目失明，连正常的行走也需要他人扶着，但是她

没有因此而埋怨上天、埋怨父母没有给她一副健全的身体。她心怀着一颗感恩的心，感谢父母给了她生命，用笔写了一部又一部文学作品回报社会和父母。正因为拥有一颗感恩的心，海伦变得坚强和勇敢，是感恩让她体会到了人生的快乐。

感恩，不像你想像的那么遥不可及，它做起来也很简单。当他人向你投来美好的目光时，你要回赠一个亲切的眼神；当得到他人的帮助时，你要投去一个甜甜的微笑；当受到他人的鼓励时，你要说声“我会努力的！”“落红不是无情物，化作春泥更护花”是落叶对根的感恩，“谁言寸草心，报得三春晖”是儿女对母亲的感恩。

感恩，充实着我们的生活；感恩，塑造着我们的灵魂；感恩，使世界变得美丽；感恩，使我们拥有爱心。让我们怀着一颗感恩的心，去感谢生活中的点点滴滴吧！（淮滨一中902班 陈杰 指导教师：苗亮）