

落实“健康第一”，促进全面发展

我的健康我做主

嘿，亲爱的同学们，翻开这一版，扑面而来的是满满的元气！“我的健康我做主”——你看，这一方小小的天地，装满了孩子们对健康最生动的理解：拥有一副强健的体魄、一颗懂得自护的心，再加上阳光灿烂的童年。

来吧，跟随小小“健康主理人”的视角，一起感受蓬勃的少年朝气。然后告诉自己，从今天起，让身体动起来、眼睛亮起来、心灵美起来，拥抱闪闪发光的成长！

【运动篇】

课间活动“主理人”：丹棱县城区小学四(4)班 李绪来

推荐项目：篮球

运动是守护健康的金钥匙，而篮球，是我最忠实的健康伙伴。

每当课间的铃声响起，我都会和小伙伴抱着篮球冲向操场。我们迅速分成两队，小小的篮球在我们手里“咚咚”弹跳，像活泼的小精灵。我弓着身子运球，眼睛紧紧盯着篮球，趁对方不注意，一个灵巧的变向过人，接着纵身跃起，手腕轻轻一压，“唰”

的一声，篮球稳稳钻进篮筐！

虽然只有短短15分钟，但奔跑时的微风拂脸，运球时的节奏伴着心跳，让上课的疲惫瞬间消散，为接下来的学习“充满了电”。

到了周末，我会准时来到篮球训练营。在教练的指导下，我反复练习胯下运球、急停跳投，汗水顺着额头往下淌，球衣都被打湿了。有一次，练三步

上篮，我总是踩不准节奏，摔了好几次，但我咬着牙爬起来，一遍又一遍地尝试。终于，当我流畅地完成整套动作，教练笑着为我竖起了大拇指。

运动让我强壮，坚持让我成长。

我会继续抓紧手中的篮球，在课间的阳光下奔跑，在周末的训练中磨砺，用汗水浇灌健康之花、做自己健康的小主人！

家庭运动“主理人”：德阳市庐山路小学四(3)班 邹聆溪

推荐项目：羽毛球

那天，表姐来我家做客，趁着天气好，我们拿出羽毛球和球拍，兴冲冲地往楼下的羽毛球跑去。

热身，比赛正式开始。表姐先发球，只见她左手托着羽毛球，右手拍轻轻一挑，白色的羽毛球就像一只轻盈的蝴蝶飞过了球网。我看准时机，用力挥拍回打过去，没想到用力过猛，球直接出界了。表姐笑着说：

“别急，找准时机。”

该我发球了，我学着表姐发球的样子，轻轻将球发出，再扬手挥拍，球在空中画出一条弧线。表姐反应很快，手腕一转，球又飞了回来。我俩你来我往，羽毛球在球网两边来回穿梭，时而高飞，时而低掠。我跑得满头大汗，额前的头发都被汗水浸湿了，却丝毫不想停下。表姐打出一个角度

很小的斜线球，羽毛球从我的耳边滑过，我侧身迈步，伸手转拍，羽毛球擦着网飞了过去，可我却因为没站稳一个趔趄摔倒了。表姐跑过来扶起我，对我竖起大拇指：“你真厉害，这么难都能接住！”

奇怪，虽然我把腿都摔红了，却一点也不感觉到痛——啊，我知道了：是因为我运动，我快乐！

亲子运动“主理人”：洪雅县实验小学四(1)班 罗捷兮

推荐项目：攀岩

哇，好高好陡的一堵墙！大约20米高的墙面上排列着一些凹凸不平、五颜六色的石头样的东西——这天，爸爸带我来到攀岩基地。

听教练讲完安全注意事项后，我迫不及待地换上装备，兴冲冲地来到了攀岩墙面前。抬头望着又高又陡的墙，我忐忑不已：我能爬上去吗？我会不会掉下来呀？爸爸似乎看出了我的心思，笑着对我说：“害怕吗？试一试呀！”

我只能硬着头皮往上爬。这一路上，没有一步不是艰难的。一会儿把脚伸得比肩还高，一会儿像猴子一样攀爬跳跃。我的心“咚咚”地跳个不停，不仅手酸脚软，还开始紧张得冒汗。尤其到了最后的两三米，我的心里已经开始打退堂鼓，觉得登顶比登天还难。挂在岩壁上修整的时候，我重新鼓励自己：已经爬了这么高，可不能放弃，一定要坚持下去！如果现在放弃，那就

太可惜了！

我决定停下来仔细观察，鼓起勇气向最高处前进。我先抓住一个较低的小台，然后伸直脚踩在右边的一个小台上，又赶紧伸出左手抓住最上面凸起的一个小角。胜利就在前方，我深吸一口气，然后用力一蹬，“嗒”，终于登顶啦！

虽然我很累，但是低头看见被我征服的攀岩墙，我笑得比花还灿烂。

【安全篇】

交通安全“主理人”：成都霍森斯小学四(2)班 刘彦含

安全出行倡议：让我们的声音，被家人听见！

每天上学放学，我都要经过学校门口那个大大的十字路口。以前，我总觉得交通安全是大人的事情，我们小孩子只要跟着大人走就行了。直到那件事改变了我。

那是一个下雨的早晨，奶奶牵着我准备过马路。“奶奶，现在是红灯！”我紧紧拉住奶奶的手，不让她往前走。奶奶抬头看了看红绿灯，笑了笑，不好意思地退了回来：“谢谢宝贝的提醒，奶奶刚才没注意。”这时，一辆大卡车“嗖”地从斑马线上飞驰而过，溅起一片水花。我的心扑通扑通直跳，要是我们刚才走过去，那该

多危险啊！事后，爸爸妈妈表扬了我，说我有安全意识，表现得特别棒。

从那天起，我就成了“安全小教官”，负责纠正家庭成员身上的交通不文明行为。

有一次，我看见爸爸开车时想接电话，立刻提醒：“爸爸，开车不能打电话！”爸爸便笑着把手放下了。现在，爸爸开车时都会把手机调成静音，有电话就让妈妈帮忙接，或者停车后再回复。

爷爷平时骑电动车去买菜，有时天气热，就不想戴头盔。我会严肃地对他说：“头盔能保护头部，不戴的话，万一摔倒会很危险！”爷爷听了我的话，现在每次骑车都会认真戴上头盔，还夸我是个负责任的小教官呢！

交通安全关系到每个人的生命安全，即使是小孩子，也可以提醒家人遵守规则、平安出行。现在，我们班好多同学都成了家庭和学校的“安全小教官”。别看我们年龄小，可我们的声音，红绿灯听得见。

【情绪篇】

情绪“主理人”：江苏省连云港市连云区云山小学二(6)班 陈昊阳

心理健康倡议：消除烦恼很简单，给自己放个假吧！

周末下午，妈妈说要带我去爬山，把一周的烦恼都丢掉。爬山还有这种功能？山路有点陡，爬到半山腰，我气喘吁吁地问妈妈：“真能丢掉烦恼吗？”妈妈笑着说：“到了山顶你就明白啦！”

终于登上了山顶，眺望远方，树木葱郁，山下的高楼像积木，马路像丝带，我心中的郁闷和委屈好像一下子减少了。

妈妈递给我几块光滑的小石头：“把烦恼说给石头听，再丢出去，烦恼就被风吹走了！”

我拿起一块石头，小声说：“妈妈，你为什么让我反复改《习字册》上的字，直到你满意为止啊？”说完用力一扔，石头滚着滚着，消失在草丛里。我

又拿起一块石头，大声喊着：“冯老师，你对我们要求太严格了！”石头顺着山坡蹦跳着，好像真的听到了我的心声。我一连丢了好几块石头，每丢一块，心里就轻松一分，脸上的笑容也渐渐藏不住了。我高兴地说：“妈妈，我没有烦恼了，我觉得你和老师们都是为我好！”

“是啊，那些烦恼与爬山时的坚持、山顶的美景和把心事说出来的勇气相比，就算不上什么了！”妈妈拍了拍我的肩膀，说：“学习时要有好心态！”

我郑重地点了点头，顿觉神清气爽，这一周的烦恼全都烟消云散啦！

【美育篇】

社会实践“主理人”：北京市朝阳区师范学校附属小学四(6)班 薛安扬

美育润心倡议：去博物馆走一走，发现神奇之旅！

我的书架上，挤满了历史书、考古故事和文物画册；玩具柜里，各式文创和盖满印章的纪念本是最珍贵的藏品；图画本上则画满了我亲笔绘制的各种文物——在我心里，逛博物馆的乐趣可远超过游乐场！

博物馆藏着厉害的“时光隧道”，可以打开通往各个朝代的“穿越门”。每次到新的城市旅行，我的目标便无比明确——直

奔博物馆！为了让每次短暂的相遇都收获满满，我总会提前通过书籍、音频、视频等渠道做好“功课”。

妈妈和我开玩笑说：“你以后干脆去博物馆上班吧。”嘿，你猜怎么着，我还真“上班”去了！连续几个暑假，我不仅参加了博物馆的研学营，还当上了博物馆的小讲解员，那可是我最有成就感的“工作”呢！

在我眼中，博物馆就像一扇扇神奇的时空之门，也像连接古今的桥梁。我在这头，历史在那头，桥那头的风景总是让我流连忘返，它不仅给予我知识的滋养，更在不经意间让我警醒，赋予我前行的力量。我要继续逛下去，不仅做一名好奇心的参观者，更想成为一名小小的文化使者，把动人的中国故事，讲给更多的人听。



美育园地

“健康”和“快乐”总是形影不离，孩子们的奔跑就是春日里最明媚的风景。德阳市东汽小学发来邀请函，让我们一同去感受他们的课间快乐，看看他们如何做自己健康的小主人。

课间欢歌

三(4)班 马栋彤
指导教师 蒋涵竹

童心飞扬

三(3)班 谢亦晴
指导教师 蒋涵竹



快乐大课间

四(2)班 黄芷橙
指导教师 吴文菊

