

## 小小乒乓显精神

政立路第二小学 三(4)中队 刘鲍荣 指导老师:戴淑秋



今天,阳光明媚,我的心情无比兴奋,似乎白云都在对我微笑,小鸟都在对我歌唱,因为疫情而中断的乒乓训练终于又“上线”了。

来到乒乓球馆,我迫不及待地拿起拍子练起来。可是不知怎么回事,手像不听使唤似的,以往游刃有余的正反手打球和左推

右攻变得那么生硬。看着一个个掉下桌的球,我失落极了,不禁放慢了动作,整个人无精打采。“怎么回事,动作都忘光了!”只听教练在旁边大喊,“都给我坚持住,把感觉找回来,把动作找回来!”

我闷闷地点点头,鼓足劲儿,继续跟着教练练球。半小时……一小时……两个小时下来,尽管我汗流浹背,累得气喘吁吁,动作却越来越流畅,球变得像乖巧听话的孩子一样在球台上蹦来跳去。“注意滑步、板要放低、眼睛看球,动作做完……”教练洪亮的叫喊声、训斥声在我耳边不停地响着,我却甘之如饴,越打越猛,异常兴奋,异常高兴,似乎回忆起了各种动作要领,看着球在眼前有节奏地跳跃,心里也跟着快乐起来。

运动让我挥汗如雨,让我强身健体,更重要的是,在运动中,我懂得了如何去面对困难、克服挫折,那就是——义无反顾地坚持下去。我爱国球乒乓,我爱运动,加油!

## 记住每一粒米的背后

金山区海棠小学 四(3)中队 黄之恺  
指导老师:李艳

今天,我们都拥有丰衣足食的生活,仓库里粮食充足。可你是否知道,仅仅在几十年前,大家还过着忍饥挨饿的日子。是谁帮助中国人民解决饥饿的问题呢?正是已故的杂交水稻之父——袁隆平爷爷,他用自己的几十年的努力,换取了我们今天的每一口粮食。

1953年8月,袁隆平爷爷从西南农学院毕业,从此,开启了他一生的目标:让人民有饭吃。1960年7月,袁隆平爷爷意外发现一株具有特殊性状的水稻,他利用这株水稻进行试验,反复培育后,种子变成了秧苗,秧苗长成了,最终在1973年,他研制出了杂交水稻。

可这看似一帆风顺的过程中,却充满了困难。在1968年,袁隆平爷爷将秧苗插在试验田里,可是一夜后全被毁掉了,本来离成功可以更进一步,一下子全成了泡影。同时,很多人因此认为他是一个骗子。然而,失败并没有动摇袁隆平爷爷的决心,反而让他更加坚定,面对指责和怀疑,他用更加忘我的工作证明了自己。

袁隆平爷爷为我们付出了自己的一生,每一粒米都是他的汗水。我们能做的就是珍惜粮食。现在到处都在倡导光盘行动,为了什么?以前我还不是特别理解,以为仅仅是要吃完,做到不浪费。现在我知道了,因为每一粒粮食都来之不易,这背后有着袁隆平爷爷的奋斗。

袁隆平爷爷是粮食上的伟人,更是我们中国的伟人,我们要牢记他和他做出的贡献,没有他,中国可能仍在饥饿中挣扎。袁隆平爷爷还有一个“禾下乘凉”的梦想,我们要顺着他指明的方向,不负期望,让梦想成为现实,让人民能有更多的粮食。



## 建党100周年

上海市民办立达中学 预备年级 罗海榕

