

第四届“东海泰禾杯”城市环湾健康跑激情开跑

运动中感受亲情 坚持中收获成长

4月13日,由泉州市东海泰禾广场主办,HUAWEI WATCH GT 4提供设备支持的第四届“东海泰禾杯”城市环湾健康跑正式开跑。泉州市学生记者团100组小记者家庭参赛,凭借坚强的毅力,成功挑战5公里迷你马拉松。

5公里的路程,对小记者们来说也是不小的挑战,小记者们沿丰海路最美风光带一路前行,尽管汗流浃背,但大家没有一个气馁,在爸爸妈妈的支持与陪伴下努力奔跑着。成功挑战迷你马拉松,给了小记者们足够的信心,大家纷纷表示将继续把“马拉松精神”运用到学习中,去挑战学习中遇到的种种困难,继续跑好学习上的“马拉松”!

■融媒体记者 林婷瑜 刘静梅 文图



小记者们整装待发

★亲情的传递

□小记者 陈恩琪
(泉州市第二中心小学五年级)

比赛一开始,队伍像一条长蛇弯弯曲曲,慢速前进,父亲一边跑一边提醒我:“两臂摆开,握紧,保持适当的速度,要用鼻子和嘴巴交替呼吸。”我正准备向前猛冲,父亲的话把我“捞”了回来:“跑马拉松不要着急快冲,要避免一开始过度消耗体力,这样到了后头体力才不会透支。”于是我跟着父亲节奏匀速地向前跑着。

大约跑了4公里,我的腿像灌了铅似的,只听见父亲在我耳边不断鼓励我:“加油,加油,我们慢慢跑,只要我们坚持到底就一定能到达终点。”于是我又重整旗鼓,最终顺利完成了比赛。

这是我人生第一场自我突破的跑步挑战,也是一次亲情的传递,我不仅锻炼了身体,感受到了运动的乐趣,更加体会到了坚持和毅力是成功的关键! (指导老师:杜婷婷)

★看到不一样的风景

□小记者 林佳晨
(丰泽三实小城东校区三年级)

开跑了,我像火箭一样“嗖”地跑到了最前面,当我得意洋洋时,后面的人像洪水一样冲过来,我被这景象吓呆了!我瞬间被远远地甩在后面,但我不甘示弱,卯足了劲快速向前跑。正当我筋疲力尽想要放弃时,耳旁传来一个声音:“调整好呼吸,坚持就是胜利,我们不要半途而废。”妈妈的话燃起了我的斗志,我继续飞快地跑。是啊,只要坚持,我们就能看到不一样的风景、不一样的自我! (指导老师:吴婷窈)

★不轻易放弃

□小记者 李睿城
(泉州市第二中心小学三年级)
“3、2、1,开始!”随着一声哨响,

我一下子冲了出去,在人群里穿梭。一公里,两公里,我的脚步渐渐慢了下来。我累得气喘吁吁,脚好像踩在棉花上似的,不听使唤。我垂头丧气,心想:要不我还是别跑了吧,这也太累了。这时,脑海里另一个我跳了出来,喊道:“不行!爸爸脚痛还来陪我参加活动,我怎么可以放弃呢?”于是我又燃起了熊熊斗志。

看着胸前金光闪闪的奖牌,我心满意足地笑了。我相信,多坚持一会,多忍耐一分,便能到达终点。 (指导老师:王雪珍)

★加油声中再出发

□小记者 郑诗洋
(泉州市第二中心小学三年级)

一声令下,大家如同离弦的箭般飞奔了出去,迈着坚定的步伐向着目标往前冲。沿途,我听到了一声声加油声,“冲、冲、冲”激励着大家不断向前。很多跑不动的朋友在加油声中又振作了起来,这让我深刻体会到了,当我们面临困难和挑战时,他人的加油声可以让我们内心充满力量,变得坚强,帮助我们跨越困难,实现目标。我会珍藏这一段难忘的经历。有机会我还要参加马拉松比赛。 (指导老师:陈巧艺)

★超越自己

□小记者 黄子宸
(丰泽三实小城东校区三年级)

我跟着大部队奋力向前奔跑,当跑到渔人码头时,我已经上气不接下气,感觉已经到了身体的极限,真想停下来休息。这时我的耳边响起了爸爸的鼓舞声:“加油,你是最棒的,调节呼吸,慢慢来,不要放弃!”

此时此刻,我的内心深处也响起了一种声音:“是的,坚持住,这是一场自己与自己的比赛,要超越自己。”顿时,我不顾一切地向前跑去,汗水都湿透了我的衣服,终于,我迈过了终点线,成功战胜了自己。原

来这就是马拉松精神,勇往直前,永不放弃! (指导老师:吴婷窈)

★贵在坚持

□小记者 杜诗淇
(丰泽区第五实验小学二年级)

“我们可以试着放慢些速度,慢慢地跑一会,我们一定可以的!”跑着跑着,我的步伐好像变得重了,姐姐在一旁不断地鼓励着我。

我咬咬牙坚持住了,完成了挑战。赛后姐姐和我说道:“马拉松比赛中,大家在脚步和速度上各有不同,总会拉开一段距离,但是我们不必去盲目地追求速度,我们要不断地调节自我,坚持到最后。我们在生活中或者学习上亦是如此,遇到困难不要轻易放弃,贵在坚持,贵在突破,我们总会有成功的那一天!” (指导老师:颜雅文)

★团队合作力量大

□小记者 陈佑怡
(晋江海美中心小学五年级)

刚开始的几百米非常轻松,可是到了后面,我就没有力气了,走了一段路,在同学的鼓励下,我才继续跑起来。一公里、两公里、三公里……终于我成功跑完了五公里。这次比赛,我认为只要跑完全程就非常厉害了,因为我在比赛中学会了如何坚持不懈、如何战胜疲劳和困难。同时,我也领悟到了团队合作的重要性,在比赛过程中,每个同学都在互相鼓励和支持,这些都是我们成长道路上不可或缺的动力源。 (指导老师:许冰心)

★与家人共度的时光

□小记者 陈思颖
(丰泽三实小四年级)

比赛开始了!我和爸爸并肩跑在赛道上。经过海边的时候,我看到了停在那里的渔船,还有远处美丽的夕阳。那太阳就像是用金线绣在蓝布上的,海浪闪着金光,非常漂

亮。我忍不住让爸爸陪我停下来拍了几张照片。我们虽然落后了许多,可是我一点也不着急,我十分珍惜与家人共度的每一刻。是啊,平日里我们都在忙着学习,爸爸妈妈忙着工作,我们已经很久没有慢下脚步好好看看我们的城市,也很久没有好好享受互相陪伴的时光了。

(指导老师:吴宝云)

★科技的力量

□小记者 施钰瑶
(丰泽三实小三年级)

跑了一会儿,我就累得气喘吁吁,满头大汗。当看到有些同学半路溜了,我也想打退堂鼓,于是我撒着娇跟爸爸说:“爸爸,我走不动了,我们也放弃吧。”这时爸爸停下来和我说:“宝贝,我们做任何事都不能半途而废,要坚持不懈,才能达到成功的彼岸。”听完爸爸的话,我鼓起勇气,咬紧牙关,和爸爸一起坚持走完了这次马拉松。

比赛结束后,我还通过活动现场试戴的HUAWEI WATCH GT 4知道了自己消耗了多少能量,这不仅让我感受到运动的乐趣,也体验到科技的力量。(指导老师:俞晓晓)

★坚持就是胜利

□小记者 张依晨
(丰泽三实小城东校区五年级)

“跑步时步子不要跳跃,身体不要前倾,尽量保存体力。”爸爸教我的跑步诀窍,我一一记住,并用了起来——步伐稳定,上身直立,以慢速跑……果然觉得轻松了许多!

然而,跑到一半,我的双腿还是像灌了铅似的沉重起来,呼吸也越来越急促,我只能停下来,揉揉酸麻的小腿,等体力稍微恢复一点,再继续慢跑起来。这时,爸爸也跟了上来,眼里透出欣慰的光芒,竖起大拇指对我说:“宝贝,你懂得坚持,真棒!”

这一次挑战中,我不仅收获了满满的成就感,还收获了“坚持就是胜利”的道理。(指导老师:邓娜)