

龙头新闻·生活报小记者优秀作品

我是家务小能手

实习生 郭佳鑫 生活报记者 吕晓艳 整理

我是家务小能手

小记者 哈尔滨市虹桥第一小学校 四年三班 王若溪

在这个温馨的小家里,我担任着特别的角色——家务小能手。每当周末来临,我总是主动承担起各种家务活,让家里焕然一新。

我喜欢打扫卫生,总能把每个角落打扫得干干净净,让家里的每一个角落都能透进阳光。洗碗时,我小心翼翼,确保每个碗盘都光洁如新。我还能巧妙地整理衣物,把衣柜打理得井井有条。

除了这些,我还能烹饪简单的家常菜。虽然手艺尚浅,但每当家人品尝我做的菜肴时,脸上洋溢的笑容总让我感到无比的满足和自豪。

在家人的眼中,我是那个勤劳又



能干的小能手。我喜欢用自己的双手为家人创造一个舒适、温馨的生活环境。家务活,不仅是我成长的见证,更是对家人爱的表达。

劳动中的成长

小记者 哈尔滨市东湖路学校 五年一班 雷欣瑜

劳动是一项能够锻炼我们德智体美的活动。劳动像一场长跑,在汗水和疲惫中,感受冲过终点的成就感和喜悦。

有一天,我一个人在家,想给爸爸妈妈一个惊喜,决定把家打扫一遍。一共有三步:整理房间、扫地、拖地。说干就干,我先从自己的卧室开始,把被子和睡衣叠好放在床头,把书桌上的书本文具归位,清理杂物,最后把散落在沙发和地上的玩具放进玩具箱。

打扫完房间,按照从卧室到客厅,再到厨房和卫生间的顺序进行,不放过每一个边角,每个角落都严格执行最高标准。我知道只有做好扫地这一步,才能更快更好地把地板拖干净。

拖地进行得很顺利,但是在厨房遇到一点小困难,有一块污渍粘在厨房的瓷砖地上,用拖布擦不掉,用湿抹布擦也没有什么效果,怎么办呢?我又找来刷子、钢丝球、洗涤剂,几个小伙伴共同配合,终于把污渍清除干



净了。我深深地认识到,一个看似简单的打扫房间,也需要用心去做,才能做好。

打扫完,看到一片狼藉的房间变得干净整洁,我的心里充满了骄傲和成就感。就在这时,爸爸妈妈回家了。当他们看到整洁的房间和满头大汗的我,脸上露出了惊讶又欣慰的笑容。爸爸妈妈夸奖我是个懂事的好孩子,我心里甜滋滋的,仿佛吃了蜜一样。

劳动让我们的生活变得更美好!通过这次家务劳动,我不仅学会了如何打扫房间,还体会到了劳动的快乐和成就感,也真正感受到劳动的价值和意义。



哈尔滨市征仪路学校 三年五班 李牧欣

小记者 哈尔滨市征仪路学校 三年五班 李牧欣 我是家务小能手,扫地擦窗样样行,家中整洁换新颜,生活幸福快乐融融。

劳动乐趣多

小记者 哈尔滨市文昌小学校 二年四班 李晨硕

我要帮助家里做一些简单的家务。如整理自己的房间、洗碗、扫地等等。一开始,我觉得这些家务都很无聊,而且很累,总是想着逃避。但是,随着时间的推移,我逐渐发现做家务也有很多乐趣和收获。首先,做家务让我学会了更加独立。以前,我总是依赖妈妈和姥姥帮我整理房间、洗衣服,但是现在我可以自己完成这些事情了。这让我感到非常自豪和满足,也让我更加自信地面对生活中的各种挑战。其次,做家务也让我更加珍惜家人的付出。以前,我总是觉得妈妈和姥姥做家务很轻松,但是现在我才知道,原来做家务也需要花费很多时间和精力。这让我更加感激家人的付出,也让我更加愿意为他们分担一些家务。最后,做家务还让我学会了更好地管理时间,除了下楼玩和写



哈尔滨市文昌小学校 二年四班 李晨硕

作业,我会把一部分时间用来做家务。这让我更加懂得如何合理安排时间,也让我更加充实度过每一天。

通过做家务我学会了更加独立、更加珍惜家人的付出,也学会了更好地管理时间。我相信,在未来的日子里,我会继续坚持做家务,让自己变得更加优秀!

劳动让我成长

小记者 哈尔滨市文昌小学校 二年三班 徐端

我有幸在家中参与了各种劳动,这段时间的经历让我受益匪浅。初衷是希望通过劳动充实自己,提高生活技能,同时为家庭作出一份贡献。在这个过程中,我选择了各种家务劳动,如扫地、擦地、擦玻璃等,并制定了详细的劳动计划。

劳动过程并不像我想象得那么简单。我遇到了诸多挑战与困难,如扫地时角落清理、玻璃需要反复擦拭等。这些细节问题让我深感家务劳动的繁琐与辛苦。但正是这些挑战,让我在劳动中不断成长。这些收获让我对自己的生活技能有了更大的信心。同时,我也对家庭劳动有了新的认识。劳动并非只是付出,更多的是收获。通过劳动,我体会到了感恩,明白了家庭劳动的价值。

在未来的日子里,我会继续参与家庭劳动,不断提高自己的技能。我



将把这次的劳动经历当作一笔宝贵的财富,让它指引我前行。劳动让我成长,让我变得更强大。我相信,只要我们用心去劳动,我们就能收获更多。



小记者 哈尔滨市征仪路学校 三年九班 蒋淳彦 空闲时间帮助父母做家务,我是家务小能手。

出售松北花园洋房 哈尔滨松北区天鹅湖花园小区 31号楼洋房一套,因房主迁往外省着急售,价格可面谈。房屋建筑面积180平米,四楼(顶层),毛坯房,三室二厅二卫带阳台,地热房,私产房屋。房屋紧邻松北虎园、哈尔滨大剧院,小区园林面积占比30%以上,环境好,位置佳。

19846138248

低价急售别墅

哈尔滨私产别墅,因房主出国急售,6000元/平米。房屋建筑面积约400平米,车库2个,毛坯房,别墅内自带庭院面积1000平米,院内山林约2000平米。小区还配备高尔夫球练习场、钓鱼池、滑雪练习场、温泉等设施,免费对业主开放。

19846138248

房屋出售

出售松北汇锦御江湾住宅,四楼,建筑面积86.75平方米,楼间距大,采光好,无遮挡,2室1厅1卫,精装修,含家具家电,拎包入住,南北通透,供暖好,物业好,一梯两户,毗邻大润发超市,松北九中,新区中心公园,交通便利。可贷款。

18686821351

百业信息 13946092977

金福来全屋定制 家装工装一体化 承接家庭装修、办公场所装修;家装、工装整屋家具定制;承接同行二手单柜体定制;工厂一站式服务—设计—加工—安装。

橱柜门、衣柜柜门定制加工(种类有PVC吸塑、PET、高光纳米板材等);免漆板材加工定制柜体(材料与环保等级自选)。

工厂设有样板展厅,欢迎参观选购。

定制热线 18904515815 15846048899

工厂地址:哈尔滨市南岗区王岗镇哈双公路592号,金福来家具有限公司

生活报中缝广告 受理地址:哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼阳光大厅 刊登电话 84681180 15004697804 13613600156

教练孙德千: 扎根虎林 培养越野滑雪好苗子

生活报记者 周际娜

虎林市业余体校后面有片庄稼地,秋翻后的土地上翻涌出朵朵黑色“浪花”,连根拔起的玉米根茬散落其间。

“这就是我们的训练基地!”21日上午,50岁的孙德千豪气地指向远方。他满怀期待地对记者说:“农民已经把地翻好了,只要下场大雪就能盖住,我们就能训练了!”每年下雪后,这里会变成体校的越野滑雪训练场。孙教练会找个坡地,带领队员们穿上雪板把积雪踩实。然后,他再亲自踩出两条雪槽来,“下完雪就得赶紧去踩,要不地里风大,怕把雪刮没了!”

孙德千1997年曾夺得全国越野滑雪冠军,退役后回到家乡执教。从教22年来,他向省队输送近40人,7人进过国家队和国家集训队,其中雪上项目5人、自行车队2人。在今年年初的“十四冬”上,他教过的队员们勇夺8金5银。



范海斌

赵子贺

周景丽

1 婉拒外地邀约 全国冠军回家乡执教

孙德千是虎林人,因为跑得快,9岁时被体校教练相中,开始练速度滑冰。两年后,能吃苦、耐力好的他,转入了新成立的越野滑雪队。

雪上项目很苦,训练和比赛都以室外为主。“当年,我们训练一抬脚就是五公里、十公里,真是又累又冷。”孙德千回忆道,他和队友们曾在东方红林业局一个公园里的小雪场训练,租住在农家,住十大炕,每天训练前要扛着雪板走两公里。他们当年的滑雪鞋是固定在雪板上的,而且没有专业的滑雪手套,“现在我的中指,还能看出来冻坏的地方,指甲里缺了块肉。”

越野滑雪在国际比赛中有两种滑行技术。一种是传统式,使用滑雪板在规定的雪槽内滑行。另外一种自由式,也叫蹬冰式,动作有点类似滑冰,滑行发力点在雪板的内刃,配合着雪杖的同时推进产生推力向前滑行。“我的雪感特别好,当年还挺抢手的!”孙德千说,他随虎林越野滑雪队去亚布力集训时,被八一队、省队和哈尔滨市队教练同时看中。省队领队私下跟他的启蒙教练说:“这孩子必须给我们留着!”

就这样,16岁的孙德千进入了省队,1997年曾夺得全国男子越野滑雪冠军。2002年7月,孙德千正式退役,他婉拒了外省和哈尔滨市的邀约,回到虎林市业余体校执教。

“我几乎没怎么犹豫,当时想法很简单,虎林更需要我,我就回来了!”孙德千豪爽地说。



2 输送的队员表现神勇 “十四冬”夺8金5银

孙德千输送的队员中,有很多人已经成为全国冠军。尤其在今年年初的“十四冬”上表现神勇,共夺得8金5银。最初有学生拿冠军,孙德千会约上同事下班后“小酌一下”,但他很快发现,“有点庆祝不过来了!”

“00后”赵子贺现在是国家队北欧两项运动员,“十四冬”手握6金。让孙教练印象深刻的是,当年赵子贺是训练场上个子最矮的,但他十分灵巧,也很能跑,“这孩子有韧劲儿,刚开始跑的时候在队尾,等别人跑不动的时候,他还能坚持,最后总能跑到最前面。”

“05后”范海斌跟赵子贺是国家队队友。孙德千认识范海斌的哥哥,“来之前听说他在小学里经常调皮捣蛋,来之后我发现这孩子其实挺懂事,嘴很甜,还选他当了队长。他身体素质不是最好的,但非常要强!”

记者采访时,范海斌和赵子贺正跟随国家队在芬兰训练。提到孙教练,他们纷纷感慨,“孙教练人很和蔼,训练也贼认真,当年冬天训练,他脚都冻肿了。”

“05后”女孩周景丽,在“十四冬”上拿了越野滑雪青年组女子4×5公里接力金牌。孙教练是她的启蒙教练,曾教过她三年多。“对我来说,他就像个老父亲!”在省队这些年,每当周景丽遇到困难的时候,她都习惯性地打电话给孙教练,“他特别有耐心,有时候一劝就是一两个小时。”

周景丽告诉记者,小时候她的母亲身体不好,父亲在外地打工,孙教练经常喊她去家里吃饭,师娘对她也格外关照。队员水平低的时候,一般都使用铝合金滑雪杖。周景丽当年很着急,盼着能用上“碳纤维”,孙教练鼓励她好好练,练好了就能用,一年后她终于如愿以偿……

“训练时,我们滑起来就没那么冷了,但孙教练在冰天雪地里一站就是两个小时,那时候我常想,如果今天训练我没收获,那教练就白挨冻两个小时,为了他,我也要好好练!”周景丽回忆道。

3 借器材 自制“万能蜡” 他到处打欠条

越野滑雪这个项目确实“很烧钱”,业余体校的器材全是免费给学生提供的。尤其是前些年,进口器材价格高昂,现在有了国产器材,价格相对便宜了一些,但他们的滑雪鞋也一直是缝缝补补。

“我们的器材太落伍了,只能训练用,参加专业比赛不行。”孙教练说,而且比赛时每个队员得有两套板。他一般会给学生打欠条,借些雪板、雪鞋和雪杖。

孙德千自我调侃道,自打当了教练,他这脸皮越来越厚,经常到处“化缘”,跟人说“借我点器材!”“给我点蜡!”有时,他也能要到一些训练板、雪鞋和液体蜡,“虽然都是

专业队淘汰的东西,但咱业余体校使起来,相当不错!”

“防滑雪太贵了打不起,不打蜡又上不去坡。”孙德千介绍道,便宜的蜡一管也要100块钱,一管蜡十个人只够用一天。传统式滑雪的雪板要全部打蜡,为了节约成本,他就自制蜡。他从专业队淘来用剩下的液体蜡,将低温蜡和高温蜡混合,拿电炉子加热一起熬,就变成了“万能蜡”。

“省队和鸡西队知道我们基层体校不容易,这些年都挺支持我们的,毕竟我们还得给他们输送队员呢!”孙德千的感谢里透着几分骄傲。

孙德千感慨,他们面临的最大问题是招生难。“我发现一个趋势,现在体育好的孩子往往往学习也挺好,很难招进队里。”孙教练的队伍里如今有15人,为了能留住队员,不耽误他们学习,他有时候甚至中午带队训练,“抢出一两个小时”。体校改制后,训练时间也由日常训练改成了节假日训练。

好在,让孙德千欣慰的是,近年来市里推进体教融合,尤其是今年力度很大,他们这些体校教练进入校园指导,这意味着能有更多机会去发掘好苗子,“以前是我们在体校等学生,现在是我们进校园找学生,眼下有40多个孩子跟我练越野滑雪呢!”

“希望我能再输送个冠军,最好能冲出亚洲登上国际赛场!”孙教练憧憬地说。图片均由受访者提供