



第一次跑“马拉松”

江阴市城中实验小学 五(6)班 戴知乐 指导老师 薛丽芳

老爸爱跑马拉松，经常拿出手机，给我看他跑步的轨迹图。瞧着他那神采飞扬的样子，我不解地问：“老爸，马拉松那么好玩吗？”老爸冲我神秘一笑：“你跟我跑一趟，保准你也喜欢上。”“是吗？”我将信将疑。

周末，老爸约我试跑两公里，我们换好行装，开始了我的第一次超迷你马拉松之旅。

“儿子，跑的时候上身保持直立，呼吸时要‘三吸三呼’，这样就会省力多了。”老爸做我的私人教练，一边示范一边指导。我试了试，果然轻松了许多。

随着时间的推移，我的步伐渐渐沉重起来，呼吸越来越急促，喉咙也感觉干渴，有点想放弃。老爸看出了我的心思，在一旁鼓励我：“加油，坚持，你能行的！”他那激励的话语使我重新充满了斗志。又跑了一会，我的嗓子跟干得冒烟，腿也像灌了铅一样，渐渐地，我停下了脚步。“老爸，我……我实在跑不动了！”“再坚持一下，还差300多米了。”我看了看一旁的老爸，他也喘着粗气，脸上一道道汗水，原来他也累了，但还在坚持，这时我怎么好意思放弃呢？

于是，我在老爸不断的鼓励声中，终于跑完了两公里！

老爸语重心长地对我说：“今天的两公里对你来说是一次挑战，以后你还会遇到很多挑战，要记住只有坚持到底才能胜利！好，接下来，我要去完成剩下的20公里挑战了。”

望着老爸的身影，揣摩着老爸说的话，哦，我的第一次马拉松，真快乐！

放生小鱼

徐州市新城区经十路小学 一(5)班 马浩轩 指导老师 钱澄

我有一条宠物小鱼，长得非常漂亮！它穿着一身红色的礼服，眼睛像两颗黑珍珠，身上的鳞片像金色的铠甲，尾巴一半白一半红，在水里一摇一摆，划出一道道美丽的彩线。

一天，小鱼趴在水里一动不动，好像很伤心。看到它的样子，我也很郁闷，不知道怎么办才好。晚上，我做了一个梦，梦到自己被坏人抓走了，我吓得哭着找妈妈。早上醒来，我看到小鱼，猛然想到了昨夜的那个梦。原来我就是那个坏人，是我让小鱼离开了妈妈孤单难过，于是，我做了一个决定：把小鱼送回家！

说做就做，我把小鱼送到小池塘里。它在水里吐了几颗泡泡，好像对我说：“谢谢你！善良的小朋友，我虽然有点不舍，但还是很开心。”

“小记家长会”微信 快来扫一扫



新闻周历



高中贫困生今秋起免学杂费

8月16日，国务院常务会议决定，从2016年秋季学期起，免除公办普通高中建档立卡家庭经济困难学生，包括非建档立卡家庭经济困难残疾学生的学杂费。会议确定，对民办学校符合条件的学生，按照当地同类型公办学校标准给予补助。

江苏省出台新政关爱保护农村留守儿童

8月23日，江苏省政府出台《关于加强农村留守儿童关爱保护工作的实施意见》，《意见》明确，“3岁以下儿童的父母应与其共同生活或父母一方留家照料。双方或一方外出务工、另一方监护能力缺失的父母要与村(居)委会签订监护责任书，不得让不满16周岁的儿童脱离监护单独居住生活。”

高邮市外国语学校

听交警叔叔说安全

本报讯 8月22日，高邮市外国语学校军训期间特邀市交通巡警大队潘松队长到校作题为“安全在我心中”的交通安全知识讲座。

潘队长通过鲜活事例，向同学们讲述了安全乘车、安全骑车、安全横穿道路等交通安全常识，让同学们了解交通标志、红绿灯、人行横道线的作用，以及如何预防交通事故的发生。潘队长呼吁全体同学：交通安全关乎生命，要珍爱生命，要安全出行。今后除了自觉遵守交通法规外，还要努力做好小小宣传员，提醒父母长辈，遵守交通规则，安全出行，共同播撒平安的种子。

通讯员 赵桂珠 于娟娟

启东市中小學生

观摩庭审听讲座

本报讯 8月15日，启东市260多名中小學生参加法制教育观摩活动，在人民法院第一审判庭旁听庭审，增强法制意识。

法庭宣判结束后，法官王麒麟结合当天审理的案例，为同学们作法制讲座。他以一个个活生生的案例，从六个方面告诫同学们如何远离犯罪：一是对金钱要有正确的价值观，不能见利忘义、见利忘法。二是要慎重交友，拒绝不良交往。三是要远离毒品。四是不能沉迷于网络。五是要遵守规矩的人。六是不要与“垃圾人”较真。

王法官的讲座赢得了一片掌声，同学们说，“我们要把王法官的6条忠告当作座右铭，时时刻刻记心上。”

通讯员 李茂松



中国队加油！中国加油！

本报记者 邓园 苗苗 王庄越 杨晓勤 通讯员 易利 卢晓云 张佃芹 施洪辉

缤纷的色彩、热情的桑巴、冉冉升起的五星红旗，2016年里约奥运会圣火已经缓缓熄灭，但奥运赛场上的拼搏与激情还在心头回荡，一个个精彩的瞬间在记忆中成为永恒。十几天的时间中，同学们不约而同进入里约模式，为中国队加油，为中国加油！快来看看小伙伴们的奥运分享吧——

发令枪响，孙杨脚一蹬，身体向前一跃，两脚像鱼尾一样快速摆动，两只手飞速旋转……孙杨第一个到达终点，夺得男子200米自由泳冠军，一洗之前被霍顿击败的耻辱。当时我高兴得快疯了。杨杨哥平时刻苦训练，赛场顽强拼搏，才能克服阻力，战胜对手，取得胜利，为国争光。杨杨哥你真棒！

泰兴市襟江小学三(1)班 周益宇

我的“笑点”与“泪点”集中在邓薇、向艳梅、孟苏平三位女子举重队员的夺金之路中。我们见识了她们的力量，见证了她们们的成功，也见到了她们的汗水与泪水。我也要向她们学习，成为一个有梦想，勇敢、执着追梦的女孩！

盐城伍佑初级中学八(5)班 王晓洁

孙杨在400米游泳比赛中错失金牌，接受采访时放声大哭，让人心疼。但这条“爱哭的小飞鱼”一点也没让大家失望，在随后的200米游泳比赛中霸气夺冠！孙杨不仅为祖国赢得了荣誉，更用行动告诉我们，经历挫折

后，不要气馁，更别放弃，只要重新扬起希望的风帆，胜利终将与我们邂逅！

射阳县明达双语小学五(10)班 陈可欣

奥运会已完美落幕，无论最后结果如何，无论成绩怎样，获得多少金牌，值得我们记录的是每一位运动健儿矫健的身姿，和他们体现出的运动精神、合作精神、奥运精神。

盱眙县实验小学一校区五(1)班 易婷

在女子4X100米的接力比赛中，美国队出现了掉棒失误，他们申诉后获得重新比赛的机会。我看看孤独的美国队员奔跑在田径场上，心里十分愤怒。我想奥运并不在乎输赢与奖牌，重要的是与对手公平竞争才能体会到奥运的乐趣！

盱眙县实验小学四(3)班 杨睦基

博园慧是里约奥运运出的一匹黑马，她在女子100米仰泳决赛中获得铜牌。轻松、逗趣、快乐、幽默，她身上充满了一种与众不同的纯粹，一种享受奥运、快乐体育的精神。

感谢“表情包”博园慧给奥运会增添欢乐，让我们记住她的自信、豪爽，她的没有套路的幽默、搞笑的回答以及积极向上的精神。

启东市百杏中学九(4)班 顾恩照

8月20日，谌龙战胜李宗伟获得羽毛球男单金牌，全场的观众都站起来为他祝贺。随后，五星红旗冉冉升起，我们的国歌在异国他乡响起，我情不自禁地跟着唱了起来。谌龙遇挫不气馁，遇难不低头，顽强拼搏，为国争光。作为小学生，我要学习谌龙这种精神，刻苦学习，树立理想，长大后报效祖国。

泰州市海陵学校五(2)班 朱闻益

中国女排打败塞尔维亚队夺得冠军时，我在电视机前情不自禁地呐喊起来，一种自豪和荣誉感油然而生。妈妈说郎平教练更是值得我们尊重和敬佩！正如郎平教练所说：女排精神不是赢得冠军，而是有时候即使知道不会赢，也依然竭尽全力！我们在学习和生活中做任何事都要有这种信念。

南通市崇川区通师二附 陈世嘉

“爱在南京”夏令营 助阜宁灾区师生走出阴影

本报讯 8月16日至19日，由南京、盐城两地团市委、少工委联合主办的“爱在南京”夏令营在南京举行，盐城阜宁县新沟镇南湾村小学、新沟小学、东季小学近百名师生来到南京，开展团康游戏、心理疏导、亲情陪伴、感受城市、爱心帮扶等系列活动，组织者希望通过这些活动，帮助灾区的同学们淡化自然灾害带来的悲痛，走出阴影，享受快乐、充实的暑期时光。

四天的夏令营中，阜宁师生到中山陵、明孝陵、南京博物院参观；同学们到空军基地体验真人CS，与小伙伴们进行一场酣畅淋漓的“友谊之战”……游戏中，东南大学心理咨询专家团队和同学们一起从“促进联结，寻找复原力”到“发现资源，寻找快乐”，帮助同学们疗愈创伤，促进成长。

“我特别喜欢老师带我们做的游戏，让我觉得心情很放松。在这次龙卷风中，我们家的房子塌了，我的内心非常恐惧，现在面对刮风下雨都有了阴影。这两天的游戏，让我渐渐地勇敢起来，生活中总会有一些困难与挫折，但我肯定能够坚强地去面对。”南湾小学的王灵琳分享了她的游戏体验。 通讯员 许晶晶



图说新闻

8月17日，东海县实验小学教育集团双湖校区的操场上，同学们高兴地玩“六人七足”“螃蟹过河”游戏。暑假期间，东海县妇联启动公益行动服务项目，利用学校闲置设施，为辖区困境儿童私人定制各种各样的有趣活动，丰富他们的暑期生活。

通讯员 张开虎 张娣 摄

韩国执意“萨德”入韩 既损人更害己

王兴亚

公”，表面上针对朝鲜，实际上剑指中俄。因为朝鲜对韩国构成所谓威胁的主要是短程导弹和地面火炮攻击，对此“萨德”根本派不上用场。美国的真实意图是，完成全球反导系统部署，获取相对于中俄的军事战略优势。“萨德”入韩，美国构建东亚反导体系将大大向前推进一步，与业已形成的欧洲反导体系配合，将对俄罗斯形成夹击之势。“萨德”雷达超过2000公里的探测范围，将覆盖我国东部、北部和内陆广大腹地，覆盖俄罗斯远东主要地区，美军可对中俄两国的任何军事行动特别是导弹试验活动等，进行全程跟踪和严密监视，中俄战略安全利益将受到严重威胁。

为什么说韩国执意“萨德”入韩损人害己？7月8日以来，我国政府通过多种渠道，采用不同方式，非常明确地告诫韩国，执意在韩国部署“萨德”既损人更害己。在“损人”方

面：一是刺激朝鲜，激化朝韩军事冲突，致半岛无核化所有努力彻底泡汤，东北亚局势将进入更加紧张动荡的状态；二是养虎为患、引狼入室，直接损害中俄两邻国的国家安全；三是严重损害中韩长期建立起来的政治互信，对中韩经济合作也会带来严重影响。在“害己”方面：一是引发国内大规模集会抗议，执政党集体退党、抗议群体集体闹发等，造成国内政治撕裂，严重影响朴槿惠政权的权威和稳定；二是激化与中俄矛盾，恶化经济发展环境，严重影响韩国经济发展；三是将自己绑上美国战车，自身安全局势将更加险恶，有可能面临朝鲜升级版的核威胁和短程导弹及地面火炮打击，如若大国之间发生武装冲突，韩国极有可能成为首先被打击的目标。事实一再警告韩国，坐在“亚洲火药桶上玩火”，到头来只会是搬起石头砸自己的脚。（作者系省委研究室原副主任）



7月8日，美韩不顾中俄等国的坚决反对，突然宣布将于2017年底前在韩国部署“萨德”反导系统，5天后韩国又公布了“萨德”的落户地点。此举一出，立即引发国际舆论的广泛关注、中俄等国的强烈不满和韩国国内的持续抗议。本期就和同学们说说“萨德”入韩这件事。

“萨德(THAAD)”究竟是那般“兵器”？“萨德”全名为“战区高空区域防御系统”，是美军新导弹防御计划的重要组成部分，主要功能是拦截洲际弹道导弹。“萨德”装备有X波段探测雷达，探测距离超过2000公里；“萨德”自带拦截弹，最大射程300公里，拦截高度40-180公里，可防御射程3500公里范围内的所有洲际弹道导弹。可以说“萨德”反导系统是美国谋求全球反导霸权的一个重器。

美处心积虑推动“萨德”入韩意欲何为？美国在韩国部署“萨德”是“项庄舞剑，意在沛

“萨德”反导系统 运行示意图