

路虽远，行则将至

——记茂名市第十一届徒步活动

茂名市乙烯小学 四(5)班 毛筱雨 编号:260502 指导老师:张淑君

“山海同行迎省运，全民助力百千万”，茂名市第十一届全民健身徒步活动在2025年12月20日冬日暖阳中拉开了序幕。只见数万人在一声令下开走，人潮涌涌、彩旗飘飘、锣鼓喧天，场面无比震撼。

徒步前，当妈妈说跟我一起报名参加徒步，我当时毫不犹豫地同意了，但当我冷静下来，查了下徒步的有关具体情况，把我吓了一跳：从羊角绿段古荔园到柏桥服务区，全程整整13.8公里！看到这，我心里对妈妈说：妈妈你真敢想的，我从小体力就一般，绕着操场跑一圈都能把我累得气喘吁吁，我有能力走完13.8公里吗？妈妈好像会读心术一样，一下子看穿了我的心思。她安慰我说：“宝贝，别紧张，好多人一起走的，说说笑笑，一路就走过去了，再累只要我们坚

持多一会，就能到达终点！”我听了妈妈的话，心里暗自下定决心，我一定要坚持到终点！

有趣的徒步活动开始了，一开始，我们精神抖擞，一边跳一边走。我们几个同学边吃零食边聊天，还偶尔追着小河跑，跟着蝴蝶飞，也不是很累。但当我们走到五六公里时，我的双腿好像千斤重，真的走不动了。我跟妈妈说：“妈妈，我走不动了，我们往回走吧，往回走只有五六公里，往前面走还有八公里呢！”妈妈没有接我的话，指着前面的零食店，说：“走，过去看看有啥可以补充一下能量！”看到有零食，我们又精神了，就这样，在家长的糊弄下，在小伙伴们的互相鼓励下，我们抬起腿，继续往前走。走啊走，好像走过了一个世纪那么长，终于远远看到了柏桥服务区里银白色的廊桥！这时，我们闻



到了路边的阵阵花香，沁人心脾！

我们的腿仿佛注入了兴奋剂，飞一般向服务区跑过去，烈日下的廊桥在阳光下闪闪发光，像即将腾飞的巨龙，在桥上往下看，双向车道的高速公路向南北延伸，高速道路两旁，是万亩荔林，郁郁葱葱，像在欢迎远方的游人。我们张开双臂，跑向服务区入口，大喊着：“柏桥，我们来了！”

13.8公里，看似不可能的目标，被我们实现了，这一刻，我们无比自豪！不放弃、不泄气，团结一致，办法总比困难多。“路虽远，行则将至！”古人诚不欺我！

AI，让生活更美好

茂名市文东街小学 六(5)班 何佳韵

编号:260312 指导老师:李金玲

“忽如一夜春风来，千树万树梨花开。”这句话完美地形容了科技的飞速发展。当今，AI人工智能技术，就像一阵暖暖的春风，吹得我们的生活更加美好……

AI，是我的“学习小助手”。以前，写作文时，我常常要翻好几本厚厚的作文书，仍找不到灵感；做手抄报时，在书桌前抄抄写写老半天，收获的通常是一张版面乱糟糟的手抄报；预习课文时，经常无法总结简易的资料。现在，AI让这些烦恼都消失了。当我写作文没灵感时，跟AI说：“帮我生成一篇保护环境的倡议书提纲”，眨眼间，我便看到一篇条理清晰的提纲；复习时，我对AI说：“帮我总结六年级上册语文第六单元的知识”，一份思路清晰的总结报告便出现了，更加方便我选择某个重点去复习。上次，我跟着AI的指引深入复习重点课文，信心满满地去考试——果然，经过复习，我的成绩进步了！就连爸爸写工作报告时，也会用AI帮忙，一个晚上的活只需两个小时就能快速完成，省时省力。爸爸常常笑着说：“AI帮了我不少的忙！”

AI，是老人们的“健康小管家”。我的外公年过七旬，我们总担心他的健康状况。最近，他戴上了一个带AI功能的“智能健康手环”，解决了这个问题——妈妈的手机能直接查看他的心率、活动情况等。AI还会自动

在手环上发出提示音。例如，AI检测到外公站立时间过长，会说：“您站了很久，坐下来歇歇吧！”同时，它悄悄给妈妈发送了提醒。妈妈总说：“自从爸有了‘健康手环’，我总是安心许多。”

AI，是小区里的“送货小工人”。最近，我家社区推出配送机器人，让居民们足不出户也不愁生活物资。我的爷爷年过八十，腿脚不方便，可喜欢用手机购物啦！这时，门外的门铃响了，小机器人发出提示音：“您订的二十斤大米已送达，请查收！”小机器人整个身体圆滚滚的，白白的外衣，活像一团雪球。我常常看着小机器人在社区里配送物品，感到十分神奇。爷爷总说：“是AI让我更幸福！”

AI就像一阵吹暖人间的春风，把学习的难题变简单，把家人的健康护周全，把生活的便利送到家门口。它悄悄改变着我们的生活，让我的童年充满了科技的乐趣。大家看，是AI，让我们生活更美好、更幸福！



AI公益课

茂名市乙烯小学 四(1)班

郑贞灿 编号:260503



1月11日是一个阳光明媚的好日子，就在这天上午，茂名日报社四楼的演播室里面，一节专为我们小记者量身定制的AI使用方法公益课开讲了。

这节课的主讲人是李智红主任，她先讲借助AI学习的好处，豆包少儿模式和最近的AI教育倾向的内容，让我们充分认识了AI教育于现在与未来的重要性。

然后她又讲到，向AI提问题之前需要先独立思考10至15分钟、作文类题目问出来的答案只可以用于找思路等这些AI学习底线。只有遵守这些，才能不对AI产生依赖。

最后她又向我们一次次强调了不可以在AI软件中泄露个人信息。

我在这堂AI使用方法公益课中学了不少AI使用要点，我认为这节课是在这个时代中必不可少的。

校园运动会

茂名市育才学校 六(6)班 崔曼书 编号:251705 指导教师:雷红霞



校运会前，老师把一个特殊的任务交给了我——担任校园运动会的“摄影师”。带着镜头，我来到了操场，只见整个操场宛如一个欢乐的海洋——场地旁，同学们的加油声、呐喊声此起彼伏；校道旁，各色旗帜迎风招展，空气中弥漫着朝气与兴奋。

运动员们早早来到各自的“战场”做赛前准备。有的在原地高抬腿，双臂有力地摆动着，眼

神中透着坚定；还有的聚在一起，小声交流着战术，彼此鼓励。“后勤”志愿者们有的在清点物资，有的在报到处陪伴运动员，有的在伏案写加油稿……各司其职，紧张有序。

随着一声清脆的枪响，男子50米初赛开始了。我们班的小强像离弦的箭一样冲了出去。他眉头紧锁，牙齿紧紧咬住嘴唇，双臂快速地前后摆动，脚下生风。旁边的啦啦队同学睁大了双眼，张开了嘴巴，一个个紧张得攥紧了拳头。当小强率先冲过终点线，拿下第一时，啦啦队瞬间爆发出震耳欲聋的欢呼声，大家互相击掌、拥抱，喜悦之情溢于言表。

女子4×100接力赛是最激动人心的，观众们早早跑到跑道旁翘首相待。参赛的同学们站在各自的位置上，个个精神抖擞。第一棒的小希双手紧紧握住接力棒，身体微微前倾，眼睛盯着前方。哨声“哔……”一声响，运动员个个如骏马出洞，又如猛虎下山。老师们也纷纷加入了加油大军，扯着嗓子为选手们鼓劲。转瞬间接力棒已经来到了最后一棒的晓妍手里，她的头发被风吹得向后高高扬起，旋风般冲过了终点线。



一幕幕精彩的画面，都被我的“镜头”定格，那奔跑的身影、激动的呐喊，都成了最珍贵的记忆。

尽管我们班最后的总排名未进入三甲，但我并不沮丧。看着赛场上运动员们为了班级荣誉奋力拼搏，看着同学们为了集体团结一心，我心中满是自豪。这次运动会，增进了我们彼此的了解和感情，这份收获，远比名次更加珍贵。

