成长日记

## 真是太后悔了

海曙中心小学504班小记者 方含章

一年级时,学舞蹈伊始,我不亦乐乎。老师教的每个动作,我都牢记于心。回到家,还把当天学的舞蹈优美地跳给爸爸妈妈看。这一年,舞蹈带给我的不仅是欢乐,还有心灵的满足。

可是好景不长,一年后,老师开始锻炼我们的柔韧性。我身体比较结实,做起这些动作来痛不欲生。特别是下腰,练了很久,当其他小朋友已经会灵活自如地下腰起腰时,我却一直做不好这个动作。我心中对舞蹈的憧憬之火渐渐熄灭。不知什么时候开始,上舞蹈课不再是紧张学习之余的放松,不再是一周满怀欣喜的期待,而成为了不堪重负的累赘。于是,放弃舞蹈的念头在我心中滋生。在我强烈的推脱下,舞蹈课与我告别了。

如今三年过去了。没有了舞蹈课,我的体形肆意发胖,长个的速度也越来越慢。看着苗条的同龄人在舞蹈课上翩翩起舞,看着同学们坐位体前屈能拿到满分,我后悔莫及。如果当初努力坚持一下,过了那个坎,今天就不会因为形体而成为众人的笑柄,也不会在体育课上出丑。

我真是太后悔了! 指导老师 贺蕾

## 夜间站岗

幸福苑实验学校503班小记者 陈振铠(证号34798)

“站住!口令!”今晚轮到我站岗。

这可是千载难逢的好机会,我们第一次参加军训,夜间站岗也是第一次呢!我站得可认真了,肩上背着枪,站得像一棵松树一样,可威风了!我和朱君杰见一个同学走过来,就把他拦住,严厉地说:“口令!”那个同学好像被我镇住了,轻声地回答:“宁波坚挺……”我和朱君杰立刻放行。背后的寝室里开始发出轻轻的鼾声,我站在这里,是保护同学们的安全啊!我和朱君杰站得更精神了!这时,来了一位教官,我想:军官拦不拦呢?姚老师说过:“无论看到谁都要拦!”于是,等教官走近了,我和朱君杰一人伸出一只手,挡住了教官的去路,并说:“站住!口令!”那个教官愣了一下,说:“什么口令啊?”教官一脸迷惑,请求我们放他经过。这下子,我们就更不能放他走了,说不定,他就是来试探我们站岗的认真度的。我们的“盘问”把姚老师引来了。姚老师看着我们一脸的认真、教官一脸的无奈,幸灾乐祸地说:“嘿嘿,这下走不了啦!”

站岗可真刺激啊! 指导老师 姚海燕

## 羽毛球比赛

江东第二实验小学东201班小记者 罗逸楠(证号15348)

这个星期天,我又参加了青少年羽毛球积分赛。这是我第二次打比赛了,心情平静了许多。

不过随着队员们一个个上场,我的心情突然又紧张起来。当广播点到我名字的时候,我急急忙忙地跑上去。第一场我遇到了一个左手打球的对手,我俩水平相当,但是我凭我的“必杀技”——吊球,连赢两局,淘汰了对手。我为自己的胜利感到高兴。教练也表扬我说:“这场球表现得很好,有进步。”

第二场比赛我还沉浸在之前赢球的兴奋中,拼命地想赢对手,但是这次对手是一个种子选手,我有点心急了,结果被她打得落花流水。我非常伤心!但是妈妈边帮我擦汗边说:“没关系!你已经一年比一年有进步了,我们再接再厉!” 指导老师 陈夏明

## 特别的礼物

中原小学103班小记者 赵怡然(证号03730)

元旦前一天,我用这学期得到的430颗星星在老师地方换来了4颗糖果。

放学了,我把糖果带回家。外婆收到礼物后,开心地拥抱了我。妈妈收到礼物后,在我的脸上一阵乱吻,感动地说:宝贝,谢谢你。爸爸收到礼物后笑了一下,但我看得出他心里非常高兴。

这是我第一次用自己的努力换到给长辈们的礼物,真是一份特别的礼物呢! 指导老师 孙晓军

## 鼓励

戎徐小学201班小记者 张泽远(证号25550)

今天数学测验我考砸了,感觉有点闷闷不乐。放学排队的时候,站在我旁边的郝佳琪小声地问我:“你今天数学测验考了多少啊?”我听了很不高兴,但还是回答了她。没想到她安慰我说:“不要难过了,下次多多复习,一定能考个好成绩!”我听了郝佳琪的话,心里感觉特别温暖,暗暗下决心,争取在下次考试时取得好成绩。 指导老师 平煦波

## 跳绳比赛

海曙高塘小学203班小记者 张竞文(证号22239)

今天下午,年级段跳绳比赛开始了!我又紧张又担心,因为平时我最多只能跳140下。

开始比赛了!我的心怦怦直跳。“嘟——”哨声响了,我起劲地跳起绳来。时间快到了,我的脚开始发酸,好像被大石头拖住了,怎么也抬不起来。我心想:“再坚持一会儿吧!我一定能承受得住!”“嘟……”又是一声哨响,我终于可以停下来了!一看计数器,我开心地说:“今天我大丰收啦!”

哈哈!你知道吗?我跳了170下! 指导老师 余慧娟

▲快乐游乐园

江北中心小学201班小记者 沈思远(证号02144)

指导老师 叶坚栋

▲好大一棵树

宁波艺术实验学校103班小记者 张兮墨(证号15545)

指导老师 罗丽

◀剪影

江东第二实验小学小记者 蔡乐天(证号25472)

指导老师 徐颖

动物故事

## 小白兔

江东第二实验小学西104班小记者 方千易(证号15059)

前一阵子,妈妈给我买了一只小白兔。我把它放在一个纸箱里,纸箱就成了它的家。

兔子耳朵长长的,一双红红的眼睛就像两颗红宝石。它还有一张三瓣嘴,嘴里有4颗锋利的门牙和几颗小牙。嘴两边横着好几根长长的白“胡须”,全身白白的,太可爱了。

这小白兔子可会吃了。它最喜欢吃莴苣叶子、青菜和白菜,菜要洗干净并晾干,这样它才不会拉肚子。它吃起来很快,声音也很好听,一天到晚在吃,却好像总也吃不饱似的。它饿了就会不停地蹭纸箱,仿佛在告诉我它饿了。等我一走近,它就会抬起头眼巴巴地看着我,只要食物一放到它嘴边,它就津津有味地大口大口吃起来。

兔子的睡姿有很多,有时它前脚和后脚撑开躺着,有时它静静地蹲在角落闭着眼睛睡,有时侧躺着一动不动,眼睛也像是翻白的样子,我还以为是死了呢。我用力一拍,它就醒过来了,原来这也是它的睡姿呀!

小白兔一天天在长大,它不仅乖巧,而且活泼可爱,给我带来了莫大的快乐。 指导老师 羊陈利

## 小蚱蜢

孙文英小学202班小记者 管珏(证号01938)

今天,我在学校里抓到了一只小蚱蜢。这真是一只非常有趣的小家伙。

小蚱蜢穿着一件浅绿色的衣服,6只小脚不停地晃动,一对触角转来转去真像雷达。多么可爱的小蚱蜢啊!我把它轻轻地放在手心里,它用那4只小小脚不停地拍打我,就像在跟我作对。我把它放进它的新家——铅笔盒。铅笔盒的“屋顶”上刚好有个小孔,就像一个小窗户。没过多久,我听到铅笔盒发出沙沙的声音,心想——坏了,小蚱蜢闷坏了,是不是想妈妈了?于是,我赶紧打开铅笔盒,把它轻轻地放进草丛里。

小蚱蜢,你自由了。 指导老师 汪帆

## 救鱼记

宁波市实验小学301班小记者 徐天翼(证号01273)

星期天早上,我突然发现鱼缸里的鱼飞快地游来游去,好像热锅上的蚂蚁,又像烦躁地在寻找什么东西!

我叫来妈妈,妈妈说它们一定是遇到麻烦了。我一下想到了以前书里说的:鱼是水生动物,但和人一样需要氧气。我看看充气泵,充气泵也不如往常活跃地喷水了。妈妈觉得是充气泵堵住了,我试着把充气泵清洗了一下,可它们还是不肯吐出大泡泡。我只好又请来了“救星”老爸。他说:充气泵里有一块海绵,估计是海绵被脏东西堵住了。我赶紧把海绵拿出来洗了个干净。这下,充气泵果然又开始愉快地喷水了。没过一会儿,小鱼儿也开始悠闲地游来游去了。

我盯着小鱼儿,心想:小鱼儿,你真聪明,虽然不会说话,却能让我知道你的险情! 指导老师 陶亚波

# 宁波市惠贞书院 专辑

## 可恶的霾

202班小记者 戴骏(证号22376)

清晨,我拉开窗帘,看见窗外白茫茫的一片。我情不自禁自言自语道:“好美的雾啊!”正当我想打开窗户时,妈妈却着急地说:“别开窗,这是霾,别让它跑进屋里来!”

我奇怪地问:“霾是什么呀?”妈妈告诉我,霾颜色发黄,在空气温度和湿度较低的时候,水汽和悬浮在空气中的烟、灰尘等物质凝结,就形成了霾,这种有害气体能直接进入肺中,对人体健康有伤害。听了妈妈的介绍,可把我吓坏了。

吃完早饭,妈妈送我去上学。天灰蒙蒙的,太阳没有了金色的光芒,像个红彤彤的鸡蛋黄。空气里弥漫着一种说不出的怪味,让人呼吸都不舒服。一路上,我看见汽车像蜗牛爬似的前进,连交警叔叔都戴上了口罩。我想:现在空气这么差,跟我们不注意保护环境一定是有关系的。

但愿霾这个恶魔能早点离开人间。 指导老师 朱展

## 挖番薯

204班小记者 王星皓(证号22249)

“哇——”“哈哈哈……”哪来那么多声音?原来我们204班在奉化挖番薯呢!

我们爬到一处山腰,导游告诉我们:“前面就是一片番薯地。”我看到前面土地上覆盖着一大片绿油油的植物,风一来,一层一层地吹,很好看呢。走近蹲下一看,才发现这千万片心形的叶子下长着无数根交织在一起的藤,红红的,密密麻麻把土地遮盖得都看不见了——这里会有番薯吗?

导游又告诉我们,番薯就长在这片地里。我和妈妈左顾右盼,怎么也找不到番薯的踪迹。一开始,妈妈拿着锄头把番薯藤挖掉,不管三七二十一,使劲往外挖土,当她挖到很深的地方时,突然一点点玫红色露了出来。“不知道是不是番薯呢?我们赶快挖出来看看吧。”我们仿佛看到了希望一般,噌噌噌几下就挖完了,果真是番薯啊!

我开心极了! 指导老师 冯志军

## 小猫照镜子

101班小记者 黄优扬(证号22293)

一天,小猫乖乖找到了一面镜子。

乖乖照了照,一看镜子里也有一只小猫。乖乖就挥了挥手,那只小猫也挥了挥手。乖乖说:“你干嘛要学我呀?”那只小猫也说:“你干吗要学我呀?”乖乖生气了,跑到妈妈身边,气呼呼地问妈妈:“为什么那只小猫要学我?”妈妈笑了:“那不就是乖乖你自己嘛!”

乖乖…… 指导老师 黄彦华

## 吃蛋糕比赛

506班小记者 李莎淇(证号22319)

“哇哈哈,喔呵呵!”咦,这一阵阵笑声从哪里飘来?哈!当然是从我们班飘来的。闻着一股香味,走进我们的教室,你就会被眼前的场景惊住,因为我们正在举行一场别开生面的吃蛋糕比赛!

瞧,喂蛋糕的人站在吃的人背后,蒙上眼睛,却要将蛋糕精准地喂到同伴的嘴里,想想都不可思议!只见邬昕海眉头一皱,眼睛一瞪,嘴巴一刻不停地上下摆动着,腮帮子鼓得像圆溜溜的小气球,好像随时就要爆了一样。他的手握得紧紧的,不自觉地往大腿上使劲敲打,脚也不闲着,在地板上来回摩擦。他努力地配合喂蛋糕者,可再怎么努力,他的头上、鼻子上、眼睛上、脸颊上都沾满了奶油,活像一只大花猫!没等他咽下几秒钟,一大块蛋糕又神速地“飞”向他,他似乎被吓了一跳,蛋糕像一个“炸弹”炸在了他英俊的脸上。

我们早已忍耐不住,有的笑得前俯后仰,有的笑得趴在桌上,有的笑得咳嗽起来。他似乎被我们笑得不好意思了,用沾满奶油的手去抹脸,一下子,红红胖胖的小脸颊涂成了个大白脸。哈,真像戏剧里的小丑! 指导老师 周彦

## 雨中登岭

301班小记者 毛坤瑾(证号09831)

我们班有一个响亮的名字——惠贞常青藤,我们班还有一个特色活动——登岭。双休日、节假日,爸爸妈妈们会组织我们这些“小藤儿”攀越山岭。在登岭中,我们锻炼了体质,磨练了意志,还在大自然中学到了许多课本中没有的知识。

那天天公不作美,但是我们这些“小藤儿”是不怕困难的,依然决定去登鄞州童家村古道。到了山脚下,我们看见一缕缕烟雾在山间缭绕,犹如走进了人间仙境。开始爬山了。沿着弯弯的、清澈见底的小溪向山里行进,我们这才感受到了这次爬山的与众不同——因为山上的石头路非常滑,比以往难度大多了。我们小心翼翼地攀爬着,“哎哟!”我们队中的何壮壮摔倒了,脸上、腿上全是泥。想不到他勇敢地站了起来,还是继续向山顶前行。

不知不觉中,我们登到了山顶。我们又一次看见了许多不知名的野果,它们在雨中尤其好看。虽然我们的脸上挂满了许多水珠,分不清是汗水还是雨水,但我们异常兴奋。

指导老师 孙佩丽

## 榨汁

402班小记者 郑焱心(证号22391)

一个礼拜天,我们30几个同学一起去三七市农庄秋游。

一到目的地,就各自开工了,我们组负责榨汁。叶妈让我们削梨,一个完整的梨被我削得奇形怪状、惨不忍睹。我想:反正它们最后都要变成水,形状就不计较了吧。

梨削好了,我三下五除二装好榨汁机。叶妈帮忙把梨切成一块一块的,放进榨汁机。颜鲁煜也来帮忙。我对他说:“我喊‘三二一’,你就开一档!”“好滴!”颜鲁煜嬉皮笑脸地回答。开始榨汁了!颜鲁煜按下开关,梨在机子里旋风般地转了起来,“乒乒乓乓”的声音清脆极了!“别愣着了!快压!”颜鲁煜的大喊把我从“睡梦”中惊醒。我手下一用劲,梨块就慢慢地在榨汁机中“矮”了下去。哗哗!梨汁流了出来。颜鲁煜垂涎欲滴,没忍住,一伸手、一仰头,瞬间,一杯梨汁就进了他的肚。唉,又得再秀一下我的削梨技术了……

我还非常敬佩我们的榨汁机,经过梨、哈密瓜、番茄、橙子、西瓜、葡萄的洗礼,依然“活”着。 指导老师 田静