游泳达标赛

镇明中心小学实验校区301班
小记者 车天宁(证号1505418)

上星期六，我去嘉兴参加了我等了三年的游泳达标赛。

最精彩的算是200米个人混合泳了。只听“嗡”的一声，我们纷纷跃入水中，平静的水面顿时水花四溅。先游50米蝶泳，我们还真像水中的蝴蝶，张开双翅向前拼命飞。接着是仰泳，我的手迅速划，飞快地前进。蛙泳时，爸爸看见我的一个对手比我快一个身位还多，急得像热锅上的蚂蚁，大喊“宁宁加油”，我像划水的青蛙拼命向前追。关键时刻来临了，最后的自由泳我们都像离弦的剑一样，奋力冲刺。就在离终点不到两米处，我用尽所有力气，神速向前，超越了我的对手。我大口大口喘气，累死了。一上岸，我问教练成绩，3分5秒4。达标成绩是3分5秒6，就超了0.2秒，哇，我太幸运了，顺利六级达标！

我是真正的运动员了！这时，我所有的疲惫都烟消云散了。 **指导老师 吴军英**

我看阅读与写作

广济中心小学504班小记者 仇真(证号1520117)

读了第四课《我的“长生果”》以后，我对阅读与写作有了新的体会。

我觉得阅读和写作之间有很大的关系！要读好一本书，需要心平气和地坐下来，深入并且仔细研究书中的每一个句子、每一个字，积累好词佳句。在不知不觉中，自己的作文水平便会提高很多。每一个人刚开始写作时，都需要借鉴和模仿别人的范文，可时间久了，你就会有自己的创作和独特的写作方式。

只有多读书，你的写作水平才会越来越好！读书与写作，缺一不可。这些领悟，自然是课外读物的馈赠。

我能行

海曙中心小学403班
小记者 陈思勤(证号1504196)

早上，我去上模型课。

刚到座位上，李老师已经在叫我了：“陈思勤，你先把船上的钉子拔掉，然后用砂纸板把它刷平，会做吗？”“会。”我拿出老虎钳，一根一根专心致志地拔着。突然，我愣了一下——船头的一根钉子无法拔下来。于是我的脑子马上闪过：老师会不会帮助我？就在那瞬间，我的脑子又想起了一句话——“我能行！”于是我拿起老虎钳，感觉浑身充满了力量，拔掉了那根强大的钉子！我心里美滋滋的……

第二节课时，我开始割船架。正好，妈妈来了。我一手按着架子的铁皮，一手拿着钢丝锯，小心翼翼地割着。忽然，我的手被刺了下，恰好这时，钢丝锯也不听使唤，“前进”不了，也“后退”不了。顿时，我又不知所措，用希望的眼神望着妈妈。突然，我又想起了那句话——“我能行！”于是，我用尽全身的力气，终于割完了船架……

那时候，我已经满头大汗，却感到无比快乐，因为，我能行！

成长日记

学校的“爆炸性消息”

曙光小学502班小记者 汪楚晗(证号1516352)

今天中午，大队部发布了一条爆炸性消息——从本月12日开始，禁止家长把学生遗忘的东西送到学校。这可怎么办呢？我也是遗忘大家族的一分子，以前一个电话打给妈妈就能解决问题……

晚上回到家，我将此事告知妈妈，谁知她竟然惊喜地说：“学校这主意真不错，你以后可要自己管理好自己的物品了。”我的心一下子被堵住了，立刻关上房门生起闷气来。爸爸来敲门，我禁不住将对学校和妈妈的埋怨都撒向他。他轻轻地对我说：“前几天，爸爸上班时接到电话，说妈妈骑车摔倒了，手磕破好大一块皮，你知道她那天为什么摔倒吗？”这事我还真不知道。“因为你急着要妈妈给你送复习资料呀！”爸爸提高语气说。我难受地低下了头，眼前仿佛浮现出妈妈骑车赶往学校的情景。那天我拿到资料，都没跟她说上一句好话呢。想到此，我冲进卧室，告诉妈妈：“妈妈，以后我再也不麻烦您了。”

妈妈笑着原谅了我。此时，我真正明白了学校的良苦用心。 **指导老师 毕文君**

第一次参加运动会

朱雀小学501班小记者 孙浩荣(证号1503985)

每年的运动会几乎全与我无缘。这次，我毛遂自荐，竟然歪打正着，成了一名800米运动员。

听到发令枪声一响，我像离弦的箭冲向前去。我们争先恐后地向前冲，都希望冲到第一位。其他的参赛选手看来已经久经沙场，不一会儿就把我和另外一个人远远地甩在后面。我跑在倒数第二，我们俩争分夺秒，都希望超过对方。后来，他跑到了我前面，我心慌了，闭着眼，头朝天跑。原本认为毫无希望的我却奇迹般地超过了他。我睁开眼睛，看到了孙老师和史老师，她们面带和蔼的微笑，好似冬日中的暖阳，使我疲惫无比的双脚恢复动力，让我灰暗的心重燃信心与勇气。渐渐地，我和他的距离再次拉开。冲刺时，我一鼓作气冲到终点，夺得第五名。

回到座位上，我感觉脚上火辣辣的痛，像踩在火炭上一样。但我依然很高兴，因为我拼搏过、努力过，为班级的荣誉尽了自己的一份力。 **指导老师 史莉萍**

一次难忘的跳绳比赛

黄鹂小学201班小记者 胡茵

这星期班队课，我们要举行跳长绳比赛。比赛前，老师给我们讲了跳长绳的比赛规则，各小队长负责准备长绳。我是小队长，一回家，我就把这件事告诉了家里人。

这下，可忙坏了爷爷奶奶。他们翻箱倒柜地找，终于在一个不起眼的塑料袋里找到了一条长绳，我可高兴了。可是，爸爸一看说：“这条绳太轻，会影响比赛的。”怎么办？我急得哭了。爸爸安慰我说：“不要急，我去商店给你买一条长绳。”于是，爸爸骑上电动车，满大街地找。天快黑时，总算在一个小店买到了满意的长绳，我高兴极了。

第二天，紧张的比赛开始了。我们小队两位同学甩绳，其余同学一起跳。开始还比较顺利，跳了十几下。突然，一位同学绊住了，这下大家都慌了，手忙脚乱的，怎么也配合不好了。时间一分一秒地过去，我们都急得满头大汗。很快一分钟时间到了，我们只跳了20几下，没希望了。大家很沮丧，低着头，都像霜打的茄子——蔫了！比赛结束后，老师说这学期还要再比一次。“耶！”我们还有机会。

这次跳长绳比赛真让人难忘。我相信，我们小队下次会跳得更好。 **指导老师 陈莹**

五彩生活

做年糕

江东外国语实验小学202班小记者 史伯希(证号1504503)

元旦期间，外公村子里要做手工年糕。

一进去就看见一群人围在一个大石缸旁边，一位公公抡着大石锤正在“嘿呦嘿呦”地捣面团。外公说：“这是石捣臼，这个大锤子叫舂头，这个公公正在捣年糕团。”原来是这样啊，真有意思！

爸爸带我去厨房看，只见桌旁摆满了一筐筐雪白的面粉。外公说：“大米要泡上20天左右，然后把米磨成粉，把粉蒸熟才能捣。”说着，他拿起一个雪白的粉团，裹上榨菜递给我：“这就叫‘雪花团’，可美味啦！”我和妈妈都咬了一口，真好吃！

从厨房出来，公公已经把年糕团捣好了。他把烫手的年糕甩到一张大桌子上，立刻有两个公公接住面团搓成大长条，并且分成一个个小面团。后面的人接过小面团，把它们搓成小长条，再传给后面的人。只见他们用一块有花纹的模板按压小长条，一条扁扁的有花纹的年糕就完成了。最后打上红印，就可以拿到旁边晾着了。

大家干得热火朝天，我也加入到劳动的队伍当中。爸爸给我拿来一块木板，我照着别人的样子也压起年糕来。渐渐的，我越来越熟练，和小伙伴开始比赛谁压得多。爸爸表扬我们都很棒，不分上下！我还尝试了打印子、捏元宝，做年糕真有趣啊！

外公说，年糕寓意着年年高，那我可一定要多吃几条年糕！

逛鼓楼

▲周日下午，爸爸妈妈带我去鼓楼逛街。

鼓楼步行街上熙熙攘攘的，各种商品琳琅满目，令人目不暇接！那里有卖糖葫芦的、卖棉花糖的、卖臭豆腐的，还有卖面具、泥娃娃、形态各异的气球……我最喜欢泥娃娃，因为它们是那么可爱，栩栩如生！泥娃娃的样子有许多，有十二生肖的，有仙女的，有鹦鹉的……卖面具的叔叔手可巧了！他先拿一块白色的面具，再涂上五彩缤纷的颜色，接着他把面具放在太阳底下晒，不一会儿，面具就做好了，有蜘蛛侠的，有喜羊羊的，还有孙悟空的……

快乐的时光总是过得很快，当爸爸妈妈说回家了的时候，我还有些舍不得呢！ **海曙高塘小学304班小记者 陈可(证号1514286) 指导老师 沈文亚**

▲今天中午，妈妈带我到鼓楼游玩。

走到钟楼下，眼前是人来人往、欢歌笑语的繁华景象。往前走几步，来到步行街南街口。这里搭着一座精致的两层古戏台，戏台上有一位老年人正欢快地吹着萨卡斯，一阵阵优美的乐曲回荡在步行街上。台下围着一大片观众，他们个个听得专注入神。继续往前走，我看见了在上海城隍庙吃过的冻米糖，它是纯手工现做现卖的。我很喜欢，现在我又可以吃到啦！鼓楼真是一个繁华热闹、令人向往的地方啊！

江东外国语实验小学北校区202班 小记者 谢芸(证号1502756) 指导老师 马宁

架纸桥

翰香小学304班小记者 郭家瑞

今天，我要当个“建桥师”。不过，材料一定会让你惊讶，是什么呢？是纸和两张桌子！

实验开始了，我和同桌一组。我先把一张没有折过的纸架在两个桌子中间，然后开始放文具盒。可是，文具盒把“脆弱”的纸桥给压倒了，幸亏同桌把手放在下面挡着，否则我和同桌的文具盒都得“遭殃”。我并不灰心，又想了想：“对！把纸折成扇形就OK啦！”这一次，我小心翼翼地放了几个文具盒，我的心怦怦直跳，口中念念有词：“纸啊，不要辜负我的期望啊！”1，2，3，4……已经到第6个了，纸还像一个小战士一样撑着。到第7个文具盒时，纸抖了下落了下去。“哈哈，我们组创了最高纪录——承受7个文具盒的重量！”我自豪地说。

这个实验告诉我：把纸片折成了“M”形，增加了纸的厚度，三角形又起到了稳定的作用，所以纸桥能撑很多文具盒。原来身边处处有科学啊！

陶艺情思

江东实验小学606班小记者 谢伊茗(证号1500112)

我家的客厅正中挂着一只与众不同的钟——它是我第一次创作烧制而成的。

记得我上四年级的时候，我们来到江东区综合实践基地上陶艺课。老师先告诉我们制作的方法，接着亲自示范，一压一搓一粘，不一会儿就用泥条和泥片做出了一个小巧玲珑的陶钟。我的兴趣被彻底激发了，心情也随之激动起来。我先把一团看似烂泥的陶泥压扁，留一个大拇指的厚度；然后用刻刀刻出爱心一样的形状，用手指抹平；接着，在平整的钟面上小心翼翼刻着图案，有电视机、茶杯、星星月亮，以便友好地提醒主人“什么时候吃饭，什么时候睡觉，什么时候完成功课”……我静静地做着，不觉已到黄昏。刚做完的陶钟需要数天晾干期，然后才能上色，上完色后放入窑中高温烧制。陶钟出炉了，啊，鲜亮夺目，我终于领略了“土和火的艺术”竟是如此鬼斧神工！

我迫不及待让老爸把陶钟挂在家里。每每空闲时分，我会伫立陶钟前，听着“嘀嗒嘀嗒”的钟声遐想。“是不是还想去综合实践基地做陶艺？”爸爸的话拉回了我的思绪，我若有所思地点点头，继续注视着陶钟尽情畅想：今年暑假，我一定亲手制作几件陶艺作品送给新西兰小朋友，让它成为友谊的使者。

生活百味

烫伤了

江北中心小学204班小记者 李一凡(证号1503867)

昨天晚上，妈妈和我一起洗脚。一开始还好好的，可是，妈妈不小心把热水倒在了我的脚背上，我痛得哇哇大叫。妈妈急得上蹿下跳。老爸却很淡定，说：“没事，没事。”很着急的妈妈也马上镇静下来，说：“快，抱到水龙头下去冲脚！”冲完脚，我回到床上，妈妈给我涂上烫伤膏，可我更痛了，使劲抓着头发。后来，妈妈想办法让我分散注意力，过了一会儿，好多了。 **指导老师 叶菲**

水漫金山

江东中心小学中山校区402班
小记者 黄品皓(证号1503151)

那天，妈妈在家里打扫卫生。

为了给妈妈一个惊喜，我先把水桶放进水槽里，打开水龙头，水“哗哗”地流进了桶里。我想：等水桶里的水装得满满的，我把它送到妈妈手中，妈妈肯定会表扬我。可是，现实总是残酷的。我使出吃奶的力气提起水桶，摇摇晃晃地走向指定房间。突然，“砰”的一声，水桶倒翻了，客厅里水洒了一地，成了一个巨大的小水塘。我惊愕失色，嘴巴颤得说不出话来，傻呆傻呆地站在原地。妈妈看到我那要哭的表情和一地的水，马上就明白是怎么回事了，连忙说：“没事，小男子汉，快帮妈妈一起打扫吧。”

真不好意思，我又帮倒忙了。 **指导老师 袁丰华**

小画家

▲螃蟹 第三幼儿园中四班 袁一涵 指导老师 顾科青 郑聪

◀热气球 江东新韵太古幼儿园大二班 马诗愉 指导老师 竺丹丹 袁燕

味道的差别

海曙中心小学202班小记者 高天宁(证号1504145)

昨晚上完课，我的肚子饿得咕咕叫。妈妈给我买了一块名叫“地中海”的吐司吃。打开包装，我的鼻子早已陶醉在香气中。再咬上一口，哇，松软可口，外层是蛋糕，里层是吐司，又香甜又有嚼头。当我咽下去时，一种舒畅的感觉立刻传遍全身，真是好吃极了！可今天下午，我又吃了这种吐司。吃得有点多，就感觉味如嚼蜡。所以在饿的时候，所有食物都很好吃；但如果饱了，哪怕是世界上最美味的食品，吃起来都会感觉平淡无味！

指导老师 张琰