

我和跆拳道

鄞州区金家漕小学502班
谢笑洋(证号830118)

我从幼儿园大班的时候就开始学跆拳道了,到现在已经5年了,因为在一年级的時候中断了。这是我唯一坚持下来的课外兴趣班。

我对跆拳道是又爱又恨。爱,是我喜欢跆拳道,因为它可以锻炼身体,还可以在遇到坏人的时候保护自己。恨呢,是因为练跆拳道很累很辛苦,而且有时候还很痛。

我从最基础的马步出拳开始练,慢慢地学会了横踢、下劈、侧踢、双飞踢、360度横踢等腿法……每节课都有体能训练,每次我都会大汗淋漓。这些体能训练有青蛙跳、小推车、两头起……我也说也说不尽,不汗流浃背才怪了。

跆拳道不仅会让我流汗,有时候还会让我流泪,那就是在压腿的时候了。压腿真的很痛很痛,而教练恨不得把我们的两腿压成180度直线,那感觉让我们禁不住哇哇大哭。

我希望我能继续练下去,我想我会收获更多。
指导教师 夏晴静

“捉”虫记

宁波市惠贞书院(小学部)206班
叶桐瑶(证号807675)

我奶奶家在舟山农村,那里依山傍海,群山环绕,树木茂盛,是一个休闲度假的好地方。奶奶家的院子很大,里面种了许许多多的大白菜,像一群白白胖胖的小娃娃,整齐地排着队。旁边还养了五、六只鸡,非常可爱!

假期里,爸爸带我去看望爷爷、奶奶。我一进院子,就跑去去看大白菜了。我看见一条又嫩又肥的毛毛虫在一株大白菜的菜叶上蠕动,正美滋滋地偷吃菜叶呢!“这可是我最喜爱的大白菜啊!这条可恶的虫子,我一定要消灭它。”于是,我灵机一动,想出了一个好办法——请老母鸡来帮忙捉虫。

我立即抱来一只母鸡,把它放在那株大白菜旁边。“母鸡,靠你捉虫啦!”老母鸡咯咯地叫着,好像在说:“放心吧!小主人。”我转身去找奶奶喝水了。

等我喝完水回来,眼前的一幕看得我目瞪口呆,不但虫子被吃掉了,好好的一株大白菜,也差不多都被吃光了。看着可怜的大白菜,看着顽皮的老母鸡,我后悔莫及。
指导老师 吴佳洪

路上的风景

鄞州区金家漕小学502班
邵雨晨(证号830117)

假日里,我和妈妈去了外婆家,因为我晕车,所以在车上,我都开着窗,望着外面的风景。

突然发现一个年迈的老爷爷,身上背着一个红色的袋子,正在跨马路中央的栏杆。由于他的年纪很大,行动不方便,所以几乎是骑坐在栏杆上,怎么也跨不过去了……

我继续看着窗外的风景,在十字路口则刚好遇到了红灯,看见了一位小男孩和他的妈妈蹲在路边的绿化带旁。可能小男孩因晕车蹲在路旁呕吐了,而他的妈妈在他左边拍着他的背。这样的行为危险极了,如果当时红灯变绿灯,后面的车都向前开来的话,不仅会撞到他们,也会连累到后面的汽车。

这两件事都是不好的行为,可能他们还没有发觉自己已经处在危险当中了,而我们旁边的人却看得十分清楚,同时也提醒了我们在马路上一定要遵守交通法规,否则会造成交通阻塞或发生交通事故。
指导教师 夏晴静

童年的兴趣班

鄞州区宋诏桥小学501班
林轩辰(证号830493)

篮球班

像刚起跑的猎豹,睁着有神的眼睛,穿过一个个对手跳起投篮。是哪个大个子一下子抢到了球,只见那篮网飘动,一个完美的空心球。

跆拳道班

红黑的色带系在腰间,笔直的身影立在场。跆拳道精神牢记心中,满是汗水的脸庞露出坚毅的笑容。一转身,一抬腿,一个漂亮的后旋爆发而出。

骑大象

慈溪市第三实验小学501班
卢泽凯(证号830239)

寒假,我们来到闻名全球的泰国普吉岛,除了欣赏美丽的岛国风光、饱尝美味的热带水果外,还骑上了泰国至高无上的国宝——大象。

来到象园,远远地望见几头膘肥体壮的大黑象在草棚下慢悠悠地吃树叶,与国内动物园中“骨瘦如柴”的小象相比,真是天壤之别。乘车走近以后,看着它们蹒跚的步伐与和善的眼神,不禁对大象产生了平易近人的亲切感,真想与它来一个热情的拥抱,和它做一对形影不离的好朋友。听讲解员说,大象是一种重感情的动物,会对它的主人忠诚服务一生,这让我对大象的好感油然而生,对它产生了深深的钦佩之情。

我在一头大象背的椅子上,它走得很慢很慢,这我不禁想起前年夏天在内蒙古大草原上骑马的经历,当马儿飞奔时,仿佛要被颠下来似的,那个惊心动魄的场面和现在相比,此刻真是享受极了。

大象吃香蕉的速度真可以用“风驰电掣”来形容,我拿着香蕉一拍它的脖子,还没等我递给它,聪明的大象早已伸出长长的鼻子凑到我手边一卷,连香蕉皮都不剥就吃进去了。没几分钟,篮子里的香蕉空空如也。它仿佛是个馋嘴的孩子,永远都吃不够,长鼻子还嗅嗅四周有没有食物。那根大鼻子不知嗅到了什么,猛地打了个喷嚏,天哪!溅得我全身都是鼻涕水。
指导老师 王晓君

蝴蝶兰

北仑区华山小学302班 柳秉洲(证号834846)

前几天,我们家里来了一位新成员,它就是“花中君子”——蝴蝶兰。它是那么的与众不同,因为它的茎上只长花,不长叶。

蝴蝶兰的根深深深地扎在泥土里,它的叶子贴着泥土生长。叶子又绿又长,厚厚的,多么像一把扇子。

最有趣的当属它的茎了,又细又长的茎从泥土里以惊人的速度往上长呀,最后终于笑弯了腰。

最美的当然要数它的花了。花儿颜色鲜艳,红似火、黄赛金、粉如霞。倘若仔细看,你就会发现蝴蝶兰的形状和蝴蝶如此的相似,它长着弯弯的胡须和小小的金黄色的花蕾,有五片花瓣,有三片交错着挨在一起,上面两片高高翘起,就好像蝴蝶的两个翅膀。蝴蝶兰的花一簇一簇的,它们有的像在玩石头剪刀布,有的对着太阳做日光浴,有的和同伴们一起说悄悄话。各种各样的蝴蝶兰在枝头跳起了舞蹈,你说美不美?

我喜欢蝴蝶兰,因为它既有兰草的品格,又有蝴蝶的浪漫,但看起来又是那么的单纯,那么的自信可爱。
指导老师 贺铁飞

小桥·流水·人家

慈溪实验中学初一(5)班 严奕昕(证号835004)

乡间小径走走,看清溪犹如顽皮的孩子从我脚下窜过——那便是我喜欢的小桥·流水·人家了。

小桥是木搭的桥,有原木的清香,有自然的气息。米黄色的木板横铺着,从活泼的溪流上方越过,享受溪流在下方轻柔的抚摸,领略“白云千载空悠悠”的如洗碧空,还有尽头麦浪起伏的田野。桥的根基并不深,只浅浅地往烂泥中扎了两尺,却承载着乡野人们的出行过往。人们走过的时候,桥会发出“吱吱”的共鸣;流水淌过的时候,桥会响起“哗哗”的叙语。

流水总是默默地,环绕着座座世外桃源,养活了村村避世人家。乱石缝间,枯枝落叶处,那淙淙纯净毫无杂质的细流缓慢地、小心翼翼地淌过。大树喜欢飘下一片叶儿,来致以问候;野花草药们喜欢探过芽尖儿来表示欢迎。股股流水淌过的地方,留下丝滑而湿润的触感。溪流给幽静的林子平添几分欢愉惬然的氛围。乡村的人们视溪流为水的源泉,他们汲水、用水,然后将水送回自然,遂又成涓涓细流。

人家是田园人家,是自然的崇拜者、亲近者。清晨,当鸟儿开始啁啾之际,田园里的人家便合着自然的呼唤开始了一天勤恳的劳作——竹林深处,炊烟袅袅,满含怡然自得之意;傍晚,夜幕伴随星夜将天空抹上道道深蓝,辛劳一日的人家便应着白昼的落幕,早早歇息了——处在散发阵阵竹香的房屋中,感受一日难得的清闲与内心的宁静,静心享受自然的和声:鸟兽虫鸣。这便是田园人家与小桥为伍,与流水为伴,自然为友,日出而作,日落而息,守望相助的田园生活了。那儿的人们避开了世俗喧闹的生活,追求一种恬淡自然的“采菊东篱下,悠然见南山”的身心之放松。
指导老师 沈巧恩



炫彩的天空

鄞州区宋诏桥小学204班
朱世麒(证号800603)



垃圾分类

余姚市东风小学教育集团东江校区302班
魏杉杉(证号808432)

“哑巴”的日子

慈溪市慈吉小学310班 叶芷言(证号835026)

“啊? 嗯嗯……”今天表弟好奇怪,只会咿咿呀呀地点头、摇头,简直是个小哑巴。

平时弟弟可是一个小话唠,说起话来像机关枪一样,一刻也不停。但是今天却截然相反,他紧闭着嘴巴,不言也不语,真是判若两人啊。表弟这变化真让我好奇,他究竟怎么了?

我走过去问:“诚诚,你今天怎么不说话呢?”表弟瞪大眼睛看着我,用手指了指自己的嘴巴,头摇得像拨浪鼓。这太让人惊讶了,我很不解,又问:“你到底怎么了?”表弟双手一摊,表现出无可奈何的样子。

更有趣的是,当诚诚遇到不会的题目时,他来到姑姑面前,手舞足蹈地比划起来。姑姑不明白他的意思,他指着本子“呜呜,噢噢”地直叫。姑姑教他好几次,他还是不懂,急得抓耳挠腮,直跺脚。最后他们只好用写字的方法来交流。这种鸡同鸭讲的交流方式持续了整整三个小时。三个小时后,诚诚从嘴里拿出了让他成为“哑巴”的罪魁祸首——牙套。

一拿掉牙套,表弟又恢复了话唠的原样。他滔滔不绝地讲了起来:“我不能说话是因为我戴着牙套,医生说每天要戴3个小时,这3个小时不能说话也不能吃东西。太难受了!这样的日子什么时候才能结束啊?”“谁叫你不好好爱护牙齿呢?现在受罪了吧!这能怪谁呢?”我幸灾乐祸道。

指导老师 陆漫霞

找春天

鄞州区宋诏桥小学405班 吴奇成(证号830011)

“春天在哪里呀!春天在哪里……”这首歌大家一定都很熟悉吧。而今天,天气特别好,太阳暖洋洋地照耀着大地,空气中散发着春天的气息,我和几个同学兴致勃勃地来到了院士公园找春天。

一下车,就看见一条长长的小河映入眼帘,水上有一座桥,那是通往草地的地方。上了桥,站在桥上向下望,碧绿清澈的湖水里有许多小鱼在欢快地游来游去,似乎一边表演,一边在说:“春天来了,春天来了。”小河旁,几棵柳树抽出了新的嫩芽,像是姑娘们在河旁洗头呢。

越过小河,就来到了花的“海洋”,那边开着许许多多、颜色各异的郁金香。那边一丛,这儿一簇,真是漂亮极了。有红的、绿的、紫的、蓝的及白的等等,朵朵艳丽的郁金香真像一位位亭亭玉立的仙女。有的十分害羞,还含苞欲放;有的十分大方,一片片花瓣中包着一颗花子。

走着走着,我沉醉在院士花园郁金香花的海洋中,任凭熙熙攘攘的看花人从我身边走过。其实,春天就在我身边,只要你细心观察,就一定能发现它哦。

指导老师 董笔峰