

打篮球

鄞州区惠风书院208班 俞翰(证号830086)

今天,我去上篮球课。我们开始了热身运动。老师命令我们拍着球慢跑半个场地五圈。跑完后,我们累得上气不接下气。

接着,我们开始了练习环节。第一组动作做完后,老师让我们休息了一下。紧接着,老师吹了一声口哨,意思是:休息时间结束了。我们又开始了练习。我们一共做了三组动作。

最激动人心的环节来了,我们要打比赛了!老师让我们自由组队。我和另外两个小朋友组成一队。老师让一位小朋友当裁判。于是,比赛开始了!我们和对方开始了激烈的争夺。首先,我把球传给队友,队友投进了一个球,裁判吹了一声口哨,表示第一局结束了。

第二局,老师说:“俞翰,你来当裁判。球员有不对的地方指出来。”不一会儿我发现,他们抢着抢着球出界了。我心里想:不应该出界的。老师就吹哨了说:“继续。”对方投进了一个球。于是,这一局又结束了。

最终,对方赢了比赛。虽然我们输了,但是下次可能就是我们赢呀!

指导老师 周美芳

家风

鄞州区钟公庙中心小学303班

戴思如(证号835297)

家风就是家里的规矩,是爸爸妈妈经常教育我,希望我能够做到的事情。接着我就跟大伙儿讲讲我的家风吧。

一是讲卫生。妈妈告诉我,平时用手接触的东西很多,手上必定会有很多的细菌,所以回家之后首先要洗个手,吃饭前、写完作业后最好也洗洗手,因为每一样东西不可能一尘不染,也不是掸一下灰尘就没有细菌了,用不干净的手抓东西吃会导致“病从口入”。每天写好作业,妈妈还要求我把作业本和文具按大小顺序整理好放回书包里,自己的书桌和书架都要收拾干净,物归原位,摆放整齐。

二是要诚实守信。爸爸妈妈要求我要说到做到,言而有信。有一次我答应爸爸按时完成作业,不玩手机,结果我趁他们不注意偷偷拿了妈妈的手机打游戏。正在我乐呵的时候被爸爸发现了,结果自然是挨了爸爸狠狠的一顿揍。

三是要讲道理和礼貌待人。我做错事情爸爸可以批评我,他有不对的地方我也可以指出来,愿意沟通才能解决问题。每天早晨妈妈送我上学,我们在电梯里遇到邻居都会跟他们打招呼,出电梯门时让其他人先走,走出一楼大门的时候要观察下是不是正好有邻居跟在身后,需要我帮忙推一下门。

讲卫生、守诚信、懂礼貌,这就是我的家风,它体现在一点一滴的小事之中,看起来微不足道,但真正做到却不容易。

指导老师 秦露馨

高原反应

慈溪实验中学初二(9)班 徐浩洋(证号835011)

假期里的一天,我们乘上上海到拉萨的火车,可以慢慢地适应高原反应。第一次乘绿皮火车,还是很新鲜的。我一会儿吃吃零食,一会儿躺着休息,妈妈不让我多看电脑,我只能无聊得听着火车轮子与铁轨“哐当哐当”地撞击声。

火车到达西宁的时候,我们换乘了一辆有氧列车,看来海拔在慢慢地升高了。到达了格尔木,海拔已经2890米了。车窗外的风景也越来越美,抬眼望去,远处的雪山像银子一样闪耀着,融入了静蓝的天空中,一个洁白一个纯蓝,两个颜色形成了鲜明的对比,美!随着火车的前进,景色也在不停地变化,像是在深蓝色的大海里,一个又一个洁白的浪花,变化着动作。镶嵌在天空的白云,把蓝天拉得很低,蓝天和雪山连成一体,像就是就在头顶,伸手就可以触摸到一样。

火车行驶到那曲的时候我睡醒了,这时候海拔四千多米,我感觉恶心想吐,呼吸也不流畅了,有点透不过气来,太阳穴也开始疼。爸爸告诉我这就是高原反应,我有点害怕有点紧张,车厢里的一位叔叔给我打开了氧气孔,让我鼻子对着氧气孔吸气,我感觉四肢无力,站也站不稳了,我都有点后悔这次的旅行了。吸氧吸了半个小时左右,人稍微舒服了一些,又继续欣赏车窗外的风景。牦牛在草地上悠闲地吃草,一大群一小群,多得数不清。时而会有几只藏羚羊昂首看着天空,它们伸直了长腿,那姿势像是一个个高傲的公主,像是知道了人类正在保护它们一样,让我有想抱抱它们的冲动!

在西藏空气中氧气的含量只有百分之四五十,你不能跑跑跳跳,甚至快走几步都要张开嘴巴深深地呼吸。我们就是这样慢慢地适应这种生活,适应这种慢节奏,我甚至都不敢大声讲话,不敢大声笑。所谓“眼睛在天堂,身体在地狱,灵魂归故乡,心灵受震撼”!

指导老师 诸宏日



三只小鸟

鄞州区惠风书院 208班 石卓冉(证号830087)

杭州游记

鄞州区钟公庙中心小学204班

王玗希(证号835293)

今天,阳光明媚,爸爸带我们去杭州游玩。我们首先去的是西湖,妈妈说:“欲把西湖比西子,淡妆浓抹总相宜。”这句话描述得真对,那里风景秀丽,空气清新。国庆的西湖人山人海,走到哪儿都是人,我们就在断桥旁的湖边游玩了一会儿。

我看见了湖边的柳树弯着腰,仿佛在笑着说:“小朋友,欢迎你们来杭州。”从远处看湖面,水面上波光粼粼的,走近一瞧,水里有很多小鱼、泥鳅,还有一只小乌龟在水里欢快地游来游去,真可爱,要是我也能像它们一样能在水里自由地游来游去那该多好啊!

接着,我们去了西湖旁的杭州市青少年宫,青少年宫里面有个游乐园,我印象最深的是过山车,玩的时候我的嗓子都快喊哑了,我现在想起来都有点后怕呢!

临近傍晚时分,我们坐着爸爸的车子依依不舍地离开了杭州,这真是一段让人回忆的旅游啊!

芦荟花

海曙外国语学校405班 江芷龄(证号822011)

芦荟是一种十分常见的植物,看,我家的那盆正在窗台上欣赏窗外的风景呢!

芦荟刚长出来的叶子是嫩绿的,边缘长着白白的、软软的刺,在阳光的照耀下,芦荟苗变得有些透明了,嫩嫩的叶子上微微泛绿,真可爱。不久后,叶子变成墨绿色的了,白刺越来越尖,绿叶绿得那么新鲜,似乎每一片绿叶上都有一个新生命在颤动。绿叶一层叠一层,不留一点儿缝隙,它没有叶柄,所有叶子也不长在茎上,它的叶子和根连在一起。芦荟也不像别的植物那样有圆圆的子叶,芦荟的叶子是纺锤形的,不会在生长期脱落,而会陪伴芦荟一生。

芦荟在我 and 爸爸的精心培育下,竟开出了难得一见的小花苞!

芦荟的花苞粉红粉红的,腹部微微带着一丝白色,像一朵缩小版的莲花,又像一位小姑娘从绿叶之中探出头来,仔细端详着它的小世界。

花苞的柄渐渐伸长了,现在的它,已经不再是以前那样羞答答的了,它现在亭亭玉立,朴素美丽。看,它开花了!花也是纺锤形的,腹部是粉红的,一个渐变,头上成了绿色,花瓣鼓鼓的,像小姑娘一样伸出五指,涂上了绿绿的指甲油。

芦荟的花期很短很短,不过半个月,芦荟花便枯萎凋谢了。

我心中的红色情结

余姚市第一实验小学202班

邵子瑞(证号830430)

妈妈说,“红色”是一种融于血脉、扎根于心的情结!而“红色文化”更是具有中国特色的先进文化,蕴含着丰富的革命精神和厚重的历史文化内涵!

非常荣幸,在这个暑假我受邀于“余姚梁弄红色电台”,以一名红色小主播的身份做客革命老区“梁弄”!

在这次活动中,我了解到很多革命先辈催人奋进的“红色”故事。让我懂得,今天的幸福生活来之不易!作为一名社会主义小小接班人,我们一定要牢记历史,从小树立坚定的理想,肩负起社会主义接班人的使命!我们要铭记中华民族优秀传统文化美德,不仅要成为一名红色文化的传播者,更要成为红色文化的小小践行者!

经典不言，下自成蹊

镇海应行久外语实验学校六(4)班

何雨函(证号826922)

你是否读过这样的名句:“细雨湿衣看不见,闲花落地听无声。”亦如诗句本身,经典的东西就像细雨湿衣,好似闲花落地,在一片静谧中拨动了心弦,在这个“外卖速食”时代里,我们是否应该换上一份安然恬淡的心境,来呼唤那些经典?

经典的书籍如温婉的闺秀,静默地躺在书店一隅,等待着知音。信手翻开一本古典诗词,经典无声地沁入你的心灵:岳飞的“八千里路云和月”,让你感同豪迈者的气魄,李白的“天生我材必有用”,让你身受自信者的不羁;柳永的“杨柳岸晓风残月”,让你领略婉约者的柔情;欧阳修的“泪眼问花花不语”,让你体会相思者的哀怨……书香,在历史的长河里无声地流淌,用流行所无法企及的宁静力量陶冶了一代又一代人的情操,用内在的魅力给予人们享受和思考。名著如诗,它们不靠时下的潮流彰显美丽,而是用价值守住一份永恒。

翻开《傅雷家书》,我读出一颗深刻而细腻的心;浏览《中国服装史》,我们读出了沈从文大师的从容;阅读《与妻书》,必定感动成一个泪人;再看《森林的挽歌》,深刻体会到乔治·莫里迪斯那松果一样坠落的命运……经典,不需要潮流作衬,它们无声地感染着人们的思想,涤荡着人们的心灵,拥有永恒的力量。

雷雨中的景色

鄞州区宋诏桥小学501班 王若伊(证号815713)

半小时前还是晴空万里,只觉得闷热得要命,一丝风也没有,空气好像被凝住了。瞬间时间,天边飘来阵阵乌云,远处天际传来了沉闷的雷声,犹如从遥远的战场传来的炮声。

很快乌云由远及近,由弱到强地翻腾着,天黑了下来,突然一道强烈的亮光划破了黑色的天幕,好像一把利剑将天空劈开一个大口子,紧接着传来了炸雷声,仿佛地球爆炸了;狂风在大街上横冲直撞,肆虐着路边的花草树木和高大广告牌,刮得路边的树木哗啦啦直响,不断有树枝被吹断、树叶被刮落的情况,广告牌被风砸得咚咚响,有的变了形,有的破了相,尘土、树叶、废纸满天乱飞。

沉闷的雷声越来越响,似乎要冲出黑云的束缚,撕碎云层解脱出来。随着一道道闪电,一阵阵雷声,倾盆大雨凶猛地扑了下来,顺着房檐下来的雨水,真像一条大瀑布……

很快,雷雨戛然而止,强烈的太阳光照了下来,透过湿润的空气,在碧蓝的天空中画出一条彩虹,气势雄伟地横卧在天空,折射着五光十色;绚丽灿烂的柔辉映照在疾走的河流上,大地又恢复了欣欣向荣的生机。

指导老师 童燕芬

场景歌

鄞州蓝青小学102班 陈梓源(证号830527)

一块草地,一场球赛。
一群孩子,一个足球。

一双“球鞋”,一阵狂跑。
一脚射门,一片欢呼。

一座公园,一排垂柳。
一条小河,一艘小船。

一位少年,一袭白衣。
一支长笛,一首曲子。

指导老师 余悦



宇宙的奥秘

宁波市实验小学205班 胡昊然(证号835342)