



## 端午,朝晖学子与残奥冠军赛龙舟

为了让学生体验端午传统活动,同时推广水上运动,日前,明东社区组织朝晖实验学校的足球冠军队成员参观云龙赛艇基地组织开展的体育赛事、公益活动。

基地工作人员带领青少年们参观了活动基地,也为小朋友们介绍了基地的创始人黄成,黄成作为残奥会冠军,亲切地与小朋友们合影留念,也一一解答了小朋友的疑问。黄教练为同学们讲解水上运动,提供

丰富而扎实的水上安全知识及皮划艇技能的储备。

在教练员的指导下,学生们一下水,一开始,大家晕头转向,不知所措,在适应了一段时间以后,大家逐渐掌握了皮划艇的技巧和规律,渐渐划得有模有样。

通过这次活动,小朋友们获得了不一样的体验,也收获了端午龙舟的相关知识。

记者 徐徐 通讯员 范光明

### 做自己的“牙医”

我的下门牙是去医院拔掉的,现在想起来还有点可怕。医生阿姨对我说,你不想来医院拔牙,就争取自己把上门牙摇下来。从那以后,我就开始经常摇自己的上门牙。

最近,上门牙越来越松。妈妈说这次五一休息的时候,它应该会掉了。

4日早上,我用舌头一推,牙齿居然跑到嘴巴外面了。妈妈说你可以试着拔一拔。吃完中饭,我轻轻一拔,牙齿周围渗出了一点点血;再轻轻一拧,牙齿真的掉下来了。

妈妈把我自己拔掉牙齿的事情告诉了医生阿姨,阿姨说:“你把我的工作抢了,看来你可以做自己的牙医了!”

慈溪市实验小学教育集团117班 沈语瞳  
小记者证号:196167 指导老师:卢清华

### 第一次录制广播节目

我是宁波市少年向导团的一员,为了拓展我们的知识面,锻炼我们的随机应变能力,向导老师安排我和姚淳馨一起去广播电台录制FM90.3的法制课堂节目。

自我介绍后,主播就切入了正题——骗子借孩子的名义问家长要钱。“如果你遇到这种情况会怎样?”我一时不知道怎么回答,瞬间录音室一点声音都没有,气氛很尴尬。主播立刻把原来小背景音调大了一些,这样听众就可以听着美妙的音乐慢慢地等答案了。等我准备好时,主播又调低了背景音,听众就能清晰地听到我的声音了。

接着,主播又问了姚淳馨一个问题:“如果你的钱被骗子骗走了,你应该怎么办呢?”姚淳馨认真地回答说:“我会打电话给骗子,让他把钱还回来。”估计很多听众听到这样的回答都笑了。这时,主播又及时播放了笑声,为她解了围。

这次录制以前,我觉得只要普通话标准,就能当主持人。通过这次节目,让我明白了原来当主播并不是只会用好听的声音讲话,还要有广泛的知识面,会圆场。我要多向主播们学习。

宁波市实验小学504班 易芷羽  
小记者证号:196327 指导老师:施盛佳

### 吃货的幸福和烦恼

如果你问我最喜欢吃什么?我的两个姐姐会抢着替我回答:“肉。”我确实很喜欢吃肉。如果哪一餐没有肉,我就会嚷嚷起来:“没有肉,我吃不下去!”此时全家人都会瞪我,我可不管他们。

有一次,我回到家里,发现妈妈正在做菜呢!我一看,全是素菜,我板着脸生气地说:“没有肉,不吃了。”姐姐瞟了我一眼:“瞧你那肚皮圆得跟球似的,还要吃肉。”妈妈说:“你仔细看看,土豆排骨、肉末茄子这些菜不是有肉么?”我仔细看了看菜,发现妈妈没骗我,这才坐下来美美地吃饭。

因为常常吃肉,我的体重直线上升,不知不觉成了小胖墩。现在我的体重是70多斤,肥圆肥圆的,尤其肚皮圆滚滚的,而我的两个姐姐都很瘦。一次,一位阿姨看到我和姐姐,开玩笑地说:“你把好吃的都吃光了吧?看你姐姐那么瘦。”

如果你也爱吃肉,我想对你说:“肉虽然好吃,但不能多吃。否则可能会跟我一样,不得不开始踏上减肥之路。”

宁波市行知实验小学301班 杨启泰  
小记者证号:196336 指导老师:王霞

### 游广州塔

我爸爸一直很忙,长期不能回家,陪我的时间很少。但在这次五一假,爸爸特地为我安排了时间,准备了一场只有我们父子俩的旅行——游广州。

早上,我们坐着地铁来到广州塔。广州塔又称“小蛮腰”。它像一个细长的沙漏,十分的高。但我觉得,它更像直穿云霄的针管。爸爸对我说,广州塔的高度位居世界第二,可了不得呢!

夜幕降临,我迫不及待地拿着早已准备好的门票,在大厅排队坐上电梯来到第111层。然后,我们沿着消防楼梯到达广州塔顶端的第112层。面前就是那鼎鼎有名的摩天轮了。这个摩天轮和以往见过的不同,是横着的。等待乘坐摩天轮的人可真多啊,好不容易轮到我们,我急切地一步迈了进去。往下一看,天呀!这也太高,太可怕了吧!但眼前这美丽的景色又不停地吸引着我。

我壮着胆子向下望。正下方是一条长长的江,那是珠江。此时的它如同一条黑龙盘旋在羊城的土地上。两侧是高低起伏的楼房,上面灯火通明。这灯的海洋,光的世界就像缠绕在黑龙旁的五彩云霞。在江上穿梭的游船点着许多明亮的灯,好似黑龙被光照得闪亮的鳞片。

望着眼前这美丽的景色,回头看看爸爸脸上的笑容,我心底泛起了浓浓的幸福,和爸爸一起旅行真开心。

宁波国家高新区实验学校403班 何楚恒  
小记者证号:192288 指导老师:李智兰

### 好邻居

时间来去匆匆,我搬进宁波的新家已经三年了。我常常趴在窗边回忆在成都时的欢乐时光。那时幼儿园放学后,我总会在小区里跟小伙伴们一起玩耍,好不快活。但现在新搬进的小区,一个同龄的小伙伴也没有,就算在楼下也只有我自己孤零零地在花园里溜达。

今年秋天,对面邻居家居死气沉沉的大门终于打开了,我们有了新邻居,最棒的是,还有一个跟我一样大的女孩。她有浓浓的眉毛,长长的睫毛,还有两颗像兔子一样的大门牙,可爱极了。我们经常一起做作业、玩游戏,还设置了暗号方便沟通。

这天中午,她的爸爸妈妈在午睡,而我的爸爸妈妈不在。在给她发送暗号确定安全后,我来到她家,和她一起商量了“逃跑”计划。我们分头行动,她去拿零食,我回家拿钱。等我俩在楼下会合准备出发去公园玩时,我爸爸竟然意外出现了,我俩被“一网打尽”。

我不仅有了新邻居,更多了一个好伙伴,真是一件幸福的事啊。

宁波国家高新区实验学校403班 刘语曦  
小记者证号:192313 指导老师:李智兰

### 小诚信,大收获

在一个寒冷的夜晚,我和妈妈一起出去吃晚饭。

吃完饭之后,由于我吃了太多辣椒,就又拿了一瓶饮料。后来,回到家看到付款水单,我发现老板忘记让妈妈付饮料的钱了。于是我的心里好像有两个人在对话,一个叫诚实,一个叫不诚实。不诚实说:“不用付!反正也没人知道。”诚实说:“一定得付!因为不诚实就做不了大事。”经过再三思考,我决定听诚实的话。第二天,我和妈妈开车到了那家饭店,付了钱,老板说:“现在,像你们这种好人是越来越少了,下次再到这里吃的话,我就给你们打折!”

还是这句话,小诚信,大收获!

宁波市鄞州区华泰小学西校区301班 汪峻麒  
小记者证号:190728 指导老师:林蓉蓉

### 爸爸是个手机迷

我的爸爸是一个真正的手机铁粉,用他自己的话说:“没有手机好比菜里没有盐,生活没滋没味。”

星期六晚饭后,我们全家准备出去散步。可是爸爸在临走之前掉链子了:只见他拿着手机朝洗手间走去。我们只好在门口干等。只听“叮”的一声,爸爸刷起了抖音。我想:坏了,爸爸一刷抖音就停不下来。没一会儿,急性子的妈妈就开始催了:“老公!你好了没啊?”爸爸并没有说话,我猜他一定装作没听见。古灵精怪的姐姐也开始“施压”:“爸爸你快一点,否则妈妈要发火了,后果你懂的!”马上传来冲马桶的声音。我对姐姐竖起大拇指,直夸:“姐姐,你牛!”只见爸爸一手抓着手机,一手开门,还冲我们做鬼脸。妈妈没好气地说:你继续刷你的抖音吧!我们也不去散步了。”爸爸居然大言不惭地说:“那太棒了,我又可以刷抖音了!”我们顿时无语了。

爸爸呀爸爸,你真是一个手机铁粉。

宁波市栎木小学403班 吴欣燕  
小记者证号:191421 指导老师:贾瑾

### 雨中的记忆

窗外响起了滴答声,推开窗,眼前雾蒙蒙,我的思绪飘向远方,那个下雨的傍晚渐渐清晰。

记得那是夏天的傍晚,天还没有完全黑,也下着雨。刚和爸爸闹完情绪的我走在公园的路上,路上冷冷清清的,整个世界好像只有我一个人。

来到了荷花池,那满池的荷塘,勾起了我往日的回忆,那充满回忆的围栏,还回荡着我的笑声。我仿佛看到了幼儿园时的我,翘起小脚要往围栏上来上架的场景;我仿佛看到了我骑在自行车上,妈妈在后面扶着场景;我仿佛看到了我和伙伴在荷花池玩游戏,妈妈在一旁看着我的场景……种种回忆涌上心头,让我终于忍不住了,哭出声来,雨也越下越大,好像要盖住我的哭声……

雨渐渐小了,不远处传来爸爸妈妈焦急的喊声。妈妈先看到了我,赶紧跑过来用力地抱住我,好像要把我深深地刻在她的脑海里。那一刻,我好像明白了什么,却说不出口。

那一刻,夏日的雨点,是那么清凉;雨中的世界,是那么清新。

宁波市鄞州区第二实验小学东校区 桑瑚婧  
小记者证号:191371 指导老师:张薇萍

### 认定目标,勇往直前

武则天,中国历史上第一位女皇帝,从天真烂漫的少女成长为杀伐果断的女皇,八十几年的人生历程就像一本教科书,向我们展示她人生的每一步成长。

唐太宗李世民时期的“媚娘”,是个情窦初开,只想拥有一份属于自己的爱情的平凡少女,但是在错综复杂的后宫,要想活着,必须目标明确,做事果断。

在李治为王的时期,她步步为营,从感业寺的小尼姑到昭仪,扳倒王皇后和萧淑妃等人,终于登上了皇后的宝座。对当时的女人而言,这应该是她们所能达到的最高高度。而此时的武则天,已经不仅仅满足于皇后这个位置,她需要更大的权力去真正掌握自己的命运。从李治因病让她“垂帘听政”开始,她就想坐上帝位。在当时门阀士族掌握朝政的局面之下,她认清形势,积极拉拢寒门官员,终于登上了王位,成为千古流传的女皇。此时,她改名为“曌”。

从极富女性气息的“媚娘”到大气磅礴的“曌”,武则天一路打怪升级,凭借着自己的聪明才智和过人的胆识,改写了她的命运。在封建时代,有多少女孩子无力反抗命运带给她们的灾难,只有默默地认命,而武则天清醒地认识自己,目标明确,最终活出了真正的自己。

读完《武则天》,从她的身上,我学到了坚强,学到了做一件事必须要有明确的目标,认定目标,勇往直前,胜利会在远方等着我们。

宁波国家高新区实验学校403班 俞叶子  
小记者证号:192320 指导老师:李智兰