



宁波大榭开发区第二小学 503 班  
戴昊哲(证号 2315278)  
指导老师 鲍君娜

2023 年杭州亚运会即将举行，我的家乡宁波将承办本次亚运会沙滩排球、帆船帆板两项赛事。宁波是一座有着悠久历史的城市，同时也是一个拥有众多体育故事的城市。宁波博物馆里的羽人竞渡纹铜钺就是中国龙舟运动的最早实物例证，井头山遗址出土的独木船桨记录了 8000 年前宁波先民的水上运动。2021 年的东京奥运会上，宁波拿了 5 枚金牌，并于 2022 年获得全国首批“奥运冠军之城”的称号。

我身边就有许多关于体育的故事。我们小区有一位七十多岁的老爷爷，别看他满头白发，但红光满面，眼睛特别有神，手脚也特别灵活。他可是我们小区的“运动达人”，每天雷打不动坚持在小区的各种健身器材上锻炼身体，还和一群老爷爷、老奶奶组成了太极拳队伍，每天在公园里打太极拳。老爷爷还去参加马拉松比赛，不但全程跑下来了，而且还取得了非常好的成绩。

我们每天在学校也会进行体育锻炼，有的同学跑步，有的同学跳绳，有的同学做操……少年强则中国强，我们要积极锻炼身体，用最好的状态去迎接亚运会的到来。

## 我的杂物间

北仑区岷山学校 407 班  
黄敏浩(证号 2310210)  
指导老师 徐波

我的乐园不是明亮的书房，不是绿绿的草坪，而是我家的一个杂物间。

杂物间可没有你想象的那样乱，它里面有一些美丽的花花草草整齐地排放在木架子上，一些白色的泡沫板放在木架子的第二层，一些破旧的玩具都放在木架子的最下面，两个旧沙发放在杂物间的最左边。

以前上幼儿园时，我们几个小朋友喜欢把泡沫板掰成各种各样自己喜欢的形状。例如：一把又长又大的宝剑，一把像月牙一样的弯弓，几把冲锋枪或者动画片里各种时髦的武器……

更有趣的是，我们会把杂物间里的旧沙发当成两个国家，或是两个营地，拿起刀枪相互攻击。有的人当军师，有的人当战士，有的人当医生，还有的人当将军……

这还不是最好玩的，最好玩的是在杂物间里躲猫猫。也许你会问，这么小的地方怎么躲呀？我来告诉你吧，有的小伙伴会躲在那一堆白色的泡沫里边，像一只小老鼠一样使劲往里面钻；有的躲在沙发后或是门后；还有的伙伴脑洞大开，把自己藏在沙发隔层的垫子里，眼尖的同伴一看沙发垫子胖胖的，就会故意一屁股坐下去，说：“这个沙发真舒服，原来是真皮的呀！”逗得大伙哈哈大笑。

如今那个杂物间成了储藏室，可是每当我看见它，总会想起那些无忧无虑的日子，因为它承载着我美好的童年回忆。

## 劳动的滋味

宁海县银河小学 403 班  
徐晨曦(证号 2314620)  
指导老师 王亚儿

我从小没干过什么农活，今天老妈突然让我去挖土豆，我非常激动。

可到了田里，我才挖了几分钟就累得不行了。老妈说：“做事要有恒心，不能半途而废，再坚持一下。”我一听，立马又干了起来。不一会儿，我们每个人都挖了一大袋子土豆。虽然在地里弓着腰忙活了大半天，腰都酸了，腿也麻了，但看着我们取得的劳动成果，心里也是很高兴的。

经过这次挖土豆，我知道了劳动的滋味是累的，也是甜的。当我像馋猫一样吃着香喷喷的炒土豆时，心里是多么开心！

## 我的专属“苦饮”

海曙区高桥镇中心小学 503 班  
毛逸晨(证号 2303345)  
指导老师 王桂素

中药的味道虽然很苦，但它可以给我们的身体带来健康，最近它成了我的专属“饮料”。

这不，眼下我的任务就是干了这一碗中药。我皱着眉头，真想趁妈妈不注意，把中药倒到九霄云外去！可是，此刻老妈却在旁边一动不动地盯着我。没办法，只能硬着头皮喝了。

抿一口，细细品尝，简直无法形容这种苦涩味；猛喝一口，反而不像抿一口时那样苦。看来还是得豪气地干了这一碗。

“咕咚咕咚”，一碗中药下肚，肚皮都要胀裂了。放下空碗，咂咂嘴，仿佛自己是一位喝酒的大汉，能去景阳冈打虎。

“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”希望这一碗碗中药，能早日调理好我的身体吧！

## 神奇的衣服

海曙区高桥镇望春小学 401 班  
柴心悦(证号 2302919)  
指导老师 褚晴飞

我做了一个奇怪的梦，梦里科学家研制出一件神奇的衣服，而我，成了网络推销员。

我清了清嗓子，微笑着跟镜头前的顾客说：“大家好！雨天暴雨如注，您是否担心衣服会被打湿？有了这件衣服，您再也不需要伞了。它采用了最先进的荷叶纳米技术。暴雨来临时，您只要按下这个开关，衣服就会进入‘防水模式’。”说着，我按下红色扣子，衣服上顿时出现一层哑光的膜。我继续介绍：“不仅如此，这衣服还可以抵挡脏物，即使是泥土也不用害怕。”

“另外，您是否还在烦恼每个季节都要换衣服？不用担心，当夏天到来时，衣服会自动散发出冷气，冬天来临，衣服会自动散发暖气。”我越说越带劲，“按下这个开关，衣服还会开启‘改造模式’。”我边说边按下紫色按钮，过了 5 秒，衣服就更改为当下最潮的短小修身款。“最厉害的来了，您可以把自己设计的衣服画稿放在衣服前，5 秒后，衣服将按您的样式，重新定制。”

“咔嚓”，聚光灯一暗，直播结束了。此时，我累得瘫倒在主持台上。场外，人们疯狂地抢购着衣服。我猛地睁开双眼，发现躺在床上。哦，原来是梦呀！

## 窗外

★哦，那细雨还在朦朦胧胧地下着……

“啪啪啪……”雨点轻轻打在窗户玻璃上，就像一群小精灵在跳舞，那么轻盈！窗外的草地上，绿色的嫩草被雨点打弯了身子，挂着几颗晶莹透明的“眼泪”，一副委屈巴巴的样子。茂密的大树盖住了小鸟一家，叶子的深处，时不时传来一声声清脆的鸟鸣……

雨点落在地上，又淘气地弹跳而起，形成一道小水柱。几个不怕雨淋的孩子举着手在雨中追逐嬉闹，传来一阵阵欢笑声。大人们举着雨伞，匆匆地穿过大街。

雨渐渐地停了，天空又变回了蔚蓝色。金色的阳光笼罩着大地，草地上的小草懒洋洋地弯着腰。孩子们又趴在草地上抓蛴蛴。金光洒在树上，树叶金灿灿的，鸟儿在窝中叽叽喳喳地“讨论”，好不热闹。

慈溪市慈吉实验学校 513 班  
柴羽熙(证号 2319365)  
指导老师 姜志华

★自然山水，或清幽，或雅奇，或秀丽，均显造化之妙。深入其中，总能让人流连忘返，引起无限情思。而望向窗外，亦可邂逅一幅绝美的画卷。

清晨的薄雾模糊了玻璃，打开窗，新鲜的空气，扑面而来的芳香，驱赶了一天中所有的不愉快。蔚蓝的天空中缀着几片奇形怪状的云朵。而云朵总是喜欢抢风头，它们变着花样为我们展示别具一格的美。瞧，水珠紧紧地趴在树枝上，清澈而又透明，看似马上就要掉落，但它们好像听到了我的心声，怎么也不肯从树枝上落下，整整坚持了一个早晨。

每天坐在教室里，抬头是窗外美丽的风景，低头是无尽的知识。每一个时节窗外都有着不同的景色，陪伴着追逐梦想的赶路人，所以我们从来都不孤独。

阳春三月，迎春花迎风招展，给我们以向上拼搏的力量。

五月盛夏，窗外大片的绣球开花了。它淡淡的紫色把天空都染成了浅紫色的，像童话一般宁静美好。而我们也像紫藤一样，尽情释放自己的能量。

金秋时节，菊花盛开，它告诉我们要谦逊。

寒冬腊月，梅开怒放，陪伴着读书人走过那漫长而寒冷的日子，给他们以向上的力量和坚强的斗志。

窗外的四季景色各不相同。我们要像注视窗外那样注视全世界，用真挚的心去描绘属于自己的美丽画卷，让每一帧美景长留于心。

余姚市梨洲小学 506 班  
王子晨(证号 2316947)  
指导老师 何亚儿



## 踏浪少年

海曙中心小学东校区 106 班  
孙丹晴(证号 2303821)  
指导老师 姜冕



## 最美的脚

北仑区小港中心学校 301 班  
金钰茜(证号 2310650)  
指导老师 王昭丹

## 雪媚娘

海曙区古林镇藕池小学 501 班  
方宇涵(证号 2303132)  
指导老师 朱郑汇

酸甜蜜辣咸，世界上的美食那么多，总有一款能满足你的味蕾。我最喜爱的美食是雪媚娘。

雪媚娘正如它的名字一样，就像雪白的公主一样惹人喜爱。瞧它那圆滚滚的肚皮，里面一定装满了馅料。

打开盒盖，一股诱人的香气瞬间挤进了鼻子里。调皮的雪媚娘好像在那里扭着屁股说：“快来吃掉我呀！”我像一只饥饿的老虎，迅速抓起一个狼吞虎咽地吃起来，那糯糯的表皮口感 Q 弹劲道，甜丝丝的奶油和香脆的奥利奥在口中融化，软乎香甜，让我仿佛置身云端。吃完一个，我意犹未尽地舔着嘴巴，再拿起一个芒果味的。咬一口，甜甜的奶油配上酸酸的芒果，口感甜而不腻，让人更开胃。

美中不足的是，雪媚娘虽然美味，却有很高的热量，多吃不易消化，体重也会蹭蹭往上涨，所以美食再好吃也要注意身体哦！

## 记一次地震演习

海曙区高桥镇博泽学校 401 班  
栗龙月(证号 2303208)  
指导老师 傅雅君

那天上课时，老师严肃地说：“明天我们要举办一次地震演习，请大家做好准备。”

第二天，同学们正聚精会神地听老师讲课，“呜——呜——”蓦地防空警报声响起，同学们不约而同迅速钻到课桌底下。由于我有点胖，空间显得特别狭窄，不得不蜷缩起身子。第二次警报声响起时，同学们在老师的指挥下双手抱着头，以迅雷不及掩耳之势从前后门跑出了教室。一路上大家没有了平时打闹的样子，顺着楼梯扶手和一侧墙壁井然有序地小跑下去，终于跑到了安全的地方——操场。等到所有班级都集合在操场后，老师走上了升旗台，讲了许多关于地震时该如何正确逃生的小知识，并对此次演习做了总结。

这次的地震演习非常有意义，不仅提高了我们对突发灾难的应急意识，还让我们知道在灾难来临时，要冷静面对，不能慌张。