



劳动的滋味

★周末,我早早地起床了,吃完早餐就开始拿着抹布干活了。

我的目标是把家里的柜子擦得一尘不染。差不多擦了半个小时,一些灰尘还是躲在柜子的角落不肯出来,此时的我已经累得气喘吁吁了,但是我还是坚持一遍一遍地擦拭着,直到把所有的柜子擦得干干净净为止。虽然挺累的,但是看着整洁的柜子,我的心里还是觉得无比的快乐。

下午,我又和爸爸在小花园里种了几株小瓜苗。我们先拿来锄头松松土,然后挖了几个小坑,把小瓜苗小心翼翼地放下去,再用泥土将它们的根埋起来。看着这些小瓜苗,我心想我一定要精心照料它们,让它们快快茁壮成长。早日吃上自己亲手种的蔬菜瓜果,那味道一定好极了。

劳动虽然很累,但也是快乐的。有了辛勤的付出,才有收获的喜悦。

宁海县银河小学403班
李彦蓓(证号2314625)
指导老师 王亚儿

★今天吃过晚饭后,我看着爸妈忙碌的身影,很想为家里做些什么。

于是,我来到厨房,洗起了碗。我先打开水龙头,把每个碗都冲洗了一遍,接着拿起洗碗布,倒了点洗洁精,然后开始搓碗。碗滑溜溜的,差点儿掉了。经过一遍遍的冲洗,我把洗干净的碗放到柜子里。最后就是重头戏了——洗锅!我小心翼翼地拎起锅,放到洗碗槽里,用刷子刷,整个过程我屏息凝神,不敢大声呼吸。渐渐地,我越来越熟练,终于把锅洗完,大功告成!

当我走出厨房时,身上早已经狼狈不堪,但我心里充满了自豪感。

宁海县银河小学403班
蒋佳贝(证号2314623)
指导老师 王亚儿

我游泳的那些事儿

宁海县银河小学403班
李辰辰(证号2314624)
指导老师 王亚儿

因为出生在海边,我自小就与游泳结下了不解之缘。每次到了海边,我就像鱼儿遇到了水,套上泳圈开心地冲下水。妈妈见我如此喜欢水,便请了教练教我学游泳。

刚开始我总是控制不好换气时间,老呛水,但每次我只是咳几下后继续练习,之后就越练越顺。如今,游泳已经陪伴了我6年,我和游泳结下了深厚的感情,掌握了各种游泳技巧。蛙泳、仰泳、自由泳,样样都行,尤其是仰泳,可以迅速地在泳池游一个来回呢!

闲暇时间,我也喜欢在水里自由玩耍。时而深吸一口气,扎个猛子“趴”在水底;时而“坐”在水底,仔细听水底的声音,那声音像是心跳声,充满着神秘感;时而在水面上“躺着”,溅起来的水花打在我脸上,荡起的水波冲击着我,让我兴奋不已。

我与游泳之间的故事,说也说不完;我对游泳的热爱,永远没有止境。



村庄

孙晨禧(证号2330491)
慈溪市慈吉实验学校513班
指导老师 姜志华

我多了一份勇敢

宁波市孙文英小学603班
柯锦颜(证号2302387)
指导老师 李芸霞

就在我攀上最顶端的那一刻,我由衷地意识到了自己多了一份勇敢。

我站在攀岩的最底下,一眼望上去,天,好高呀!目测一下大约有二至三层楼这样高,我止不住地双腿发抖。

当我穿上安全服,戴好安全头盔后,我下定决心要尝试一下。刚开始我脚踩着那个红块,手抓着那个蓝块,十分的生疏,时不时还回头看看自己爬了多高,结果发现自己才爬了几米。双腿在攀爬的过程中不停地颤抖。可我看见身边不断有人爬了上去,包括一个比我小好几岁的小女孩。我下定决心,一定不回头看,努力向上爬,克服内心的恐惧,做一个勇敢的人。

于是,我不再回头,只专注前方,从心底散发出来的勇气使我有动力,恐惧突然就消失了一大半。我从一开始的生疏到慢慢掌握了技巧,到最后熟练了起来,抓、蹬、爬、贴……慢慢地我超越了一个又一个人,很快就到了最高处。

我不禁为自己赞叹,攀岩这项运动,让我少了一份害怕,多了一份勇敢。

挖荠菜

海曙区古林镇藕池小学501班
丁梓芯(证号2303143)
指导老师 朱郑汇

每次回乡下,妈妈最爱干的事就是跑到田间地头去挖野菜。这次来到奶奶家也不例外,刚到家,妈妈就和姑姑一起出门了。

我好奇地跟在后面问:“你们干吗去?”妈妈说:“今天带你去挖荠菜,用这菜来做春卷可好吃了。”说着,妈妈递给了我一把镰刀。

到了田里,开始挖荠菜了,姑姑先找到了一棵。因为我连荠菜长啥样也不知道,就拿着姑姑挖的这棵,照着样子去找。功夫不负有心人,弯腰找了半天终于有所收获,我立马兴奋地拿刀去割,结果荠菜被我拦腰割断了,叶子一片片散落在地。

妈妈让我观察她是怎么割的,只见妈妈用左手轻轻拨开荠菜的叶子,右手拿着刀凑到荠菜的根部,轻轻一划,一棵完整的荠菜就被挖出来了。我学着妈妈的动作去挖,没有再失败过。一个多小时后,我们就挖了一大袋的荠菜,虽然鞋子粘满了泥巴,但我的心情很愉快。

夏日曲

北仑区小港实验学校506班
王子萌(证号2309691)
指导老师 俞海莹

蝉声不断,夏雨绵绵。在蝉儿的鸣叫与夏雨声中,春,慢慢离开;夏,缓缓到来。

听,夏天带着雨弟弟又来到了人间。硕大的雨滴纷纷落下,砸在瓦片儿上,砸在池水中,砸在小伞上……叮叮当当,响个不停。雨后,青蛙又跳到荷叶上,“呱呱”地唱着小调儿。孩子们最是兴奋了,扑通扑通地跳进小河里,溅起浪花,溅起欢笑。

在这夏天,有无数美丽的花儿绽放,我却对荷花情有独钟。在我眼里,荷花是夏天里最为美丽、开得最灿烂的花。因此,我总会和父母一同前去欣赏荷花的美丽。

瞧!一朵朵荷花开放着,白的、粉的、粉里透红的,像极了披着纱衣的仙女,亭亭玉立。微风拂过,荷花又宛如舞者一般,翩翩起舞。

夏天,多么美丽,多么欢乐!我爱夏天!

亚运点滴

北仑区岷山学校404班
刘珂含(证号2331527)
指导老师 何伟

“等你来,一起来,钱江潮涌澎湃热情豪迈……”一首热情的歌,流淌进了我的耳朵,流淌进了我的心里——那是亚运之声。

晨跑,传递坚持的力量。对我而言,跑步是十分不容易的。记得有一个早晨,我来到操场,边跑步边感受自由的风。渐渐地,我感到有些疲倦了,汗水滑过我的脸颊,一滴一滴地滴到了地上。我上气不接下气,甚至可以清楚地听到自己的心跳声。我本想放弃,但看见比我年龄小的弟弟妹妹都在拼尽全力地跑着,想起运动员们不是通过刻苦训练才取得优异成绩的吗?想到这,我便继续跑了下去……风儿拂过我的脸颊,越发清凉,鸟儿在天空鸣叫,仿佛在为们加油打气……

羽毛球,传递拼搏的力量。对我来说,打羽毛球是一项有趣的运动。我与对手对打,那羽毛球如同一个小精灵,在空中飞来飞去。我们越打越有默契,越打越起劲。“啪!”那声音如同一道闪电,划破了天空,第一局被我拿下了……

艺术,传递鼓舞的力量。我走进合唱厅,唱起动听的歌曲《等你来》。我明白了这首歌所表达的含义,越唱越投入……“让世界心心相融,爱达未来……”一首歌终了,但亚运之火还燃烧在我的心中。

我与亚运

宁波大榭开发区第二小学503班
谢舒妍(证号2315273)
指导老师 鲍君娜

随着杭州第19届亚运会临近,我们学校也举办了校运会,涌现了一批批优秀的运动员,他们身上的体育精神深深感染着我们。

我们班的小金同学擅长长跑。这一次的运动会上,老师把她派去跑800米。随着裁判的一声枪响,激烈的比赛开始了。

只见小金同学像一支离弦的箭一样向前冲去,别的同学也不甘示弱地跑了出去。两圈过后,只见小金头上已经有了一层细密的汗珠,可是她的速度并没有慢下来,她还在坚持着,最终第一个冲到了终点。

我后来采访她,问她是怎么坚持下来的。她告诉我,其实在跑完一圈后,她就觉得自己力不从心了,每踏一步,都会伴着一阵酸疼。不经意间,“为亚运助威”五个字在她的脑海里浮现,她仿佛看到运动健儿们在她前方奔跑。那一刻,她心中燃起了一团熊熊烈火,点燃了她对亚运、对运动的热情。她一鼓作气,奋力往前跑去,竟获得了第一名。我听后,心中莫名感动。

“我与亚运”不是一句口号,不是一句宣传语,更不是一句空话。它是实实在在的行动,是一股毅力,是一种坚持。

可贵的体育精神

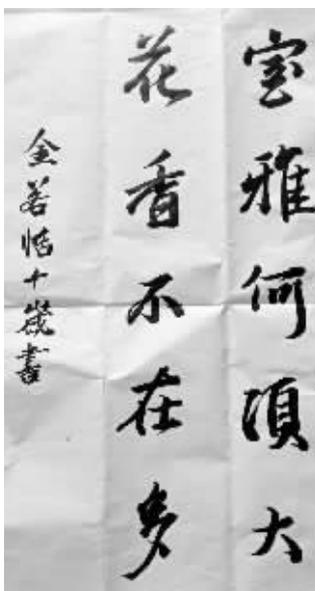
海曙区高桥镇中心小学503班
许绍辰(证号2303344)
指导老师 王桂素

体育精神是一种十分可贵的精神,它指引我们积极、努力、向上。

在一个阳光明媚的日子里,我们迎来了校运动会,同学们一个个在运动场上奋力拼搏。“你去8道!”裁判那洪亮的嗓音一下子把我拉到了运动会现场。这是我第一次参加跑步比赛,既兴奋又紧张。因为这不是我一个人在比赛,而是代表班级参赛。一想到这里,我顿时心潮澎湃,暗暗告诉自己:我必须赢。

“各就各位,预备……”“砰!”随着一声枪响,各个跑道上的运动员们像离弦的箭一般冲了出去。到了变道区,裁判老师旗子一挥,我眼疾手快,一个箭步便抢占了1号跑道,但很快就有其他运动员超了上来。耳边的风呼呼地响着,伴着我沉重的呼吸声。到了第二圈,我明显感觉体力透支,喉咙里像是塞进了一块棉花,肚子也似乎被人狠狠地揍了几拳,双腿更是不听使唤地慢了下来。我的头脑一片空白,但是我的决心不允我停下。终于,在最后一百米冲刺的时候,我看到了站在终点线后为我加油助威的老师和同学,一股神奇的力量促使我奋力迈开双腿。就这样,我怀着满腔热血冲过了终点线。

这一天,我真真切切地体验了一把奋勇争先、努力拼搏的体育精神。



宁海县桥头胡中心小学404班
金若恬(证号2314243)
指导老师 姜菊琴