

那一刻，我成长了

成长，往往在不经意间发生，它不需要华丽的舞台，也不需要盛大的仪式，只需要一颗愿意接纳、勇于改变的心。第一次独自睡觉、第一次舞蹈考级、做菜得到家人的肯定……许许多多的时刻，让小记者完成了从稚嫩到成熟的蜕变。

炒菜记

慈溪市文谷外国语小学 G4-B 班
阮艺佳(证号 2460192)指导老师 邵纯洁

今天，网购的小锅终于到了，我迫不及待地拆开快递盒，一个色泽亮丽且光滑的小锅展现在眼前，让我惊喜万分。

我将小锅洗净，然后小心翼翼地放到电磁炉上，拿出早上买的新鲜食材——牛肉、青菜、萝卜等等。我先把食材清洗干净，切成块备用。一切准备就绪，马上就要开始炒菜了，我的心里紧张极了。

我打开电源键，等锅里开始冒烟了，倒入适量的橄榄油，接着慢慢地放入牛肉，“刺啦”一声，只见油从锅里跳起舞来，牛肉也随之颤动着。“咔嚓咔嚓”，我拿起锅铲，不停地翻炒。渐渐地，牛肉的色泽开始由红转变为灰棕色，我洒入适量的酱油调味，放胡萝卜、青菜入锅，一起翻炒。香味慢慢地弥漫在厨房里，我想：这道胡萝卜青菜炒牛肉应该算是大功告成了吧！于是，我拿出一个盘子，一只手把锅倾斜一点，另一只手用铲子将菜盛到盘子里。就这样，一道色香味俱全的胡萝卜炒肉就做好啦！

“我女儿真棒！”爸爸边嚼着牛肉边竖起大拇指夸赞着。得到家人的肯定，我心里美滋滋的，那幸福的瞬间，那成功的喜悦，一直萦绕在心田，迟迟不能散去。

那一刻，我长大了

慈溪市慈吉实验学校 605 班
胡展赫(证号 2460296)指导老师 丁青平

曾经我并不理解成长的含义，而在我第一次成功独自睡觉后，我才真正意识到我长大了。

独自睡觉对我来说是一个极大的挑战。那天，妈妈没有像以往那样躺在床上陪着我，而是毫不犹豫地起身向门外走去，把房门关上了，整个房间顿时变得无比黑暗。随着黑暗，恐惧感像潮水一般向我涌来。我使劲闭上眼，努力抛去脑中的杂念。可我越是这么做，心中的恐惧感就越多。风吹过窗户的声音、邻居家电视的声音、楼上洗衣机的声音……这些声音使我抓紧了被子，在床上翻来覆去，一直睡不着。

正当我想去隔壁房间找妈妈时，心中突然出现了一个坚定的声音：这是一次对自己的考验，如果我连独自睡觉都不能接受，以后怎么接受更大的挑战呢？想到这里，我又躺了下来，闭上了眼。果然，之前的一切都是心理作用，很快我就安心地睡着了。

那一刻，我长大了。不仅因为我战胜了恐惧，还因为我懂得了任何事只有在亲身经历后才会觉得并不是像自己想象的那样可怕。



青绿山水

高新区实验学校新晖校区 207 班
李欢洋(证号 2461483)指导老师 王佩波



书法

宁波市惠贞书院 306 班
赵心宁(证号 2460991)
指导老师 李晨一

挫折使我成长

宁波前湾慈吉外国语学校双语 4A 班
蒋景屹(证号 2460205)指导老师 华小倩

人生路上，难免会布满荆棘，在屡次失败又屡次奋斗中，我们渐渐成长。

自打我记事起，第一次遇到挫折便是学习自行车。那时，小区里许多与我同龄的孩子都会骑自行车。每天傍晚，小区里到处是他们骑车的身影。我望着他们骑行的背影，渴望自己有朝一日也能像他们一样。终于，我得到了一辆自行车。我迫不及待地骑上去，刚迈出第一步，就“砰”地摔倒在地。我疼得龇牙咧嘴，却又不肯服输地扶起自行车，要坐上去，又跌了一跤。“不行，我一定要学会！”我小心翼翼地站起来，坐上去，两脚先找平衡点，没多久，我竟真的学会了！从此，小区里又多了我飞驰的身影。那一刻，我是多么自豪与喜悦啊。

感谢挫折，是它，给了我一次次挑战成功后的喜悦，使我成长，愈战愈勇。

第一次考级

镇海区贵驷小学 402 班
靳沛茹(证号 2460561)指导老师 樊萍萍

在人生的道路上，有许许多多的第一次。其中，最难以遗忘的就是那次跳舞考级。

那天阳光明媚，但我的心里却有些忐忑。考级地点是一个宽敞的舞蹈室，我们按照号码顺序进入考场，每个人都显得格外严肃。当我上场时，我深吸了一口气，努力让自己平静下来。音乐响起，刚开始，我还有些拘谨，但随着舞蹈的推进，我逐渐进入了状态，仿佛整个世界都融入了我的舞步之中。我旋转、跳跃、摆动，每一个动作都充满了力量和感情。跳完舞，我还沉浸在那美妙的感觉中，直到听到掌声响起，我才回过神来，看到老师和同学们都在为我鼓掌。

当舞蹈老师宣布我通过了六级考试时，我激动得跳了起来，与同学们紧紧拥抱着，分享着这份来之不易的喜悦。

从那以后，我更加珍惜每一次舞蹈的机会，更加努力地提升自己的舞蹈水平。因为我知道每一次考级都是一次成长的机会。

成长

鄞州区钟公庙中心小学 408 班
黄云帆(证号 2461609)指导老师 蒋静儿

因为怕黑，我从小都是在妈妈的陪伴下睡觉。妈妈轻声细语讲的故事，温柔哼唱的音调能让我放松下来，很快就进入梦乡。

直到有一天，妈妈临睡前有事要离开，让我自己一个人睡觉。等妈妈出门了，我赶紧躺进被窝里，望着周围黑乎乎的一片，吓得闭上眼睛，把被子盖住头顶。没一会儿，我憋得满脸通红，又不敢把头伸出去，实在没办法了，把被子掀开一个小角，总算是能呼吸了。正当我迷迷糊糊的时候，楼下的狗叫声把我惊醒了，吓得我瑟瑟发抖。我拿起手机，正准备拨打妈妈电话，想了想，还是放下了，妈妈在忙，不能打扰她，我自己肯定能行的。我学着妈妈哄睡我轻轻拍打我屁股的动作，自己拍着自己，不知不觉中睡着了。

等我被闹钟叫醒时，我并没有被怪物抓走。怕黑这件事也让我懂得了，黑暗并不可怕，不迈出第一步，永远也不会走出第二步。

纸牌上的奇迹

北仑区岷山学校 406 班
陆奕璇(证号 2461234)指导老师 刘燕君

一年一度的科技节到了，学校组织了丰富多彩的比赛。其中，最激动人心的就是搭纸牌的比赛了。

在老师的带领下，全年级的选手们齐聚体育馆。评委老师宣布了比赛规则：在规定的时间内，哪组搭的纸牌越高，哪组获胜。老师一声令下，比赛开始了！

我们三个人一组，分工明确，一个人拆纸牌，一个人折纸牌，而我负责画一个圆，来掌控整个底盘的大小。不一会儿，我的搭档们折完了一堆纸牌，我们开始紧张地搭建。牌塔渐渐地高起来了，但是没有想到，金郁芷的领巾碰到了纸牌，扑克牌连着掉了四五张。我们一下子急得就像热锅上的蚂蚁，我告诉自己，一定要冷静！“我们一起来填补！”我马上和金郁芷一起填补缺口，接着继续搭。牌塔越来越高，已经超出我们三个人的身高，“用凳子！”金郁芷提醒我，我们俩站在凳子上继续搭建，陈芊羽则继续负责折纸牌。终于，我们的牌塔高度达到了惊人的 1.83 米！

纸牌比赛不仅锻炼了我们的动手动脑能力，还让我们明白了团结协作的道理。其实生活中处处都有科学的身影，只要用心观察和思考，就能发现许多有趣的现象。

会漂浮的回形针

北仑区岷山学校 209 班
刘佳怡(证号 2461205)指导老师 茹维琼

在学校科技节活动上，我参加了“回形针漂浮大赛”的年级组活动。

赛前，老师跟我们说好了规则，我已跃跃欲试了。就在这时，老师按下计时按钮，大家马上投入紧张的比赛。

刚开始，我感觉自己的心怦怦跳得好快，但是当回想起跟妈妈一起练习时的经验和技巧，很快，我调整好自己的心态，平静了下来。首先，放回形针时手一定要轻巧缓慢，特别是触碰到水面的时候；然后手慢慢地离开水面，不要带动水面的荡漾，这时手要迅速擦干；左手准备好传递下一个回形针，右手接过回形针，像刚才那样放入水面，就这样重复着，一个、两个、三个……我慢慢熟练了起来。

只听老师一喊口令，比赛结束，全场又热闹起来。经过小裁判员仔细清点核查后，我最终的比赛结果是 119 个！我兴奋极了，因为这是我最好的成绩。

经过这一次回形针大赛，我明白了小小的回形针里蕴含着大大的科学奥秘。这次，我终于突破了自己！在下一季的科技节活动中，我一定会做得更好。

步步惊心走栈道

鄞州区钟公庙实验小学 405 班
孙沐音(证号 2461179)指导老师 姜莉莉

今天，妈妈带我来到余姚市丹山赤水景区的玻璃栈道，景区以峡谷景观为依托，栈道横跨峡谷，可以俯瞰柿林村及丹山赤水地貌。

我们穿上了防滑鞋，站在玻璃栈道上，可以感受到凌空而立的刺激感，真是具有挑战性。可刚走了几步路，我就听见妈妈用颤抖的声音喊：“好险啊，我害怕。”于是，她的朋友只能扶着她，小心翼翼地行走。

玻璃栈道下面的风景确实很美：潺潺的小溪，灰白色的岩石，高低不同的树木，时不时还有小鸟飞过。正当我沉浸在脚下的世界时，忽然听到玻璃碎裂的声音。别说妈妈了，连我也吓了一跳，连忙检查是不是自己脚下的那块玻璃碎了。结果发现是栈道上放了一个音响，用声音来吓唬我们！真是步步惊心。

通过这次活动，我懂得了什么是坚韧与勇气，做任何事情要选择面对而非逃避，只要前行总会到达。