

## 生活课堂

实践是最好的教科书。在运动场上,孩子们挥洒汗水,学会坚持到底;在竞选大队委的过程中,他们勇敢表达自我,收获自信;在操作科学实验中,他们探索未知,收获科学知识……生活就是课堂。在这里,我们不仅传授书本上的知识,更注重培养孩子们不断成长的能力。

## 休闲跑步

鄞州新蓝青学校402班

倪桑晨(证号2581547) 指导老师 蔡苏颖

一个阳光明媚的早晨,微风徐徐,我穿上一双干净舒适的运动鞋,在楼梯间一转头,一转身,一拉手,一伸腿,一个简单但有效的健身操便做完了。把昨天的一瓶豆浆塞到兜里,戴上耳机放起有节奏的歌,开始休闲跑步。

所谓休闲跑步就是随心所欲地跑。走走停停也好,一气呵成也罢,有时健步如飞,有时慢慢悠悠,没有负担、没有压力、没有要求,这是何等快活呀!

天上白云飘,江上轮船开,树上鸟儿鸣,地上蚂蚁走。每跑五六百米,站一会儿,猛吸一口豆浆,此时疲惫消去,又精神满满,犹如豆浆过滤掉豆渣,满口奶香。不知不觉就跑了七八公里,等到达终点才发现自己已经跑了40分钟,跑步到这种境界难道还会觉得疲倦劳累吗?

在每日忙忙碌碌,精神紧绷,觉得自己被沉重的大山压住的时候,不妨用跑步给身体解解压吧。跑累了,散散步,看看晚霞,想回去了随时都可以。休闲跑步不需要讲究跑道,不需要专业好鞋,不需要有情调的路灯,只需你一双脚,迈开来,就可以像老鹰在天空中无拘无束地飞翔般自在,何其乐哉。

## 运动会

宁波前湾新区世纪城实验小学501班

刘晨曦(证号2580031) 指导老师 潘晓芳

我们学校开展运动会,我参加了200米和800米跑两个项目,这让我兴奋不已。

我们先来到食堂门口,这里人可多了,一个个运动员胸前都挂着号码布,跃跃欲试。报号老师把我们带到了操场上,哇,这里的人更多呢!就如同闹市一样,人山人海的。

终于,我们上跑道了!“啪”的一声枪响,我像箭一样冲了出去。跑了一圈后,我渐渐感到体力不支,呼吸越来越困难,脚步也越来越沉重。我心想,这场“噩梦”什么时候才能结束呢?想着想着,我感到要昏过去了,但同学们在身旁给我助威呐喊,我又打起精神,双脚加速,继续跑着。

我用尽全身力气冲刺,终于,我“扑”进了等我已久的老师怀里,开心地笑了。

这场运动会告诉我,无论什么事,千万不要放弃,坚持到底就是胜利。



## 舌尖上的宁波

鄞州区惠风书院105班

严蔓橙(证号2581659) 指导老师 陈珠



## 阳光下成长

奉化区实验小学206班

林宥有(证号2580362) 指导老师 柳琰

## 美好的品德

镇海区崇正书院306班

王一山(证号2581594) 指导老师 陈灵丸

放学了,妈妈来接我。我们像往常一样步行回家,路上意外地发现了一部静静躺着的手机。妈妈瞥了一眼,认为那只是个手机壳。我跑过去捡起,发现那真的是一部手机。由于手机设有密码,我无法直接联系到失主。就在这时,手机屏幕亮起,显示了一条来自崇正书院二年级四班的钉钉群消息。我立刻推测,失主应该是204班的一位家长。妈妈联系了她的同事,询问是否认识二年级四班的家长,但同事遗憾地回答:“我的孩子在206班,不认识204班的人。”于是,妈妈和我耐心地在原地等待失主,希望他能尽快回来寻找丢失的手机。然而,天公不作美,下起了小雨。正当我们考虑如何处理这部手机时,手机突然响了。我们急忙接听,但因进水手机声音变得模糊。无奈之下,妈妈只能通过手机大声告诉失主,自己穿着一件绿色的羽绒服,并建议在柳岸晨韵小区西南门口见面。

我和妈妈一起前往小区门口,不久,一位小朋友和他的妈妈走了过来,核对无误后,他们向我们表示了感谢。那位阿姨询问我是哪个班级的,并提出要加妈妈的微信,还说要给我买零食送到班级。妈妈婉拒了,表示这只是举手之劳。他们离开后,我问妈妈为何不接受礼物。妈妈回答说:“拾金不昧是不求回报的。如果接受了回报,那就变成了利益交换。”

从此,妈妈说的这句话永远印在了我的心中。

## 竞选大队委

鄞州区华泰小学东校区303班

陆大展(证号2581211) 指导老师 马谷莉

学校竞选大队委那天,我怀着激动的心情早早地起了床,这是我第一次竞选大队委。我火速地吃完早饭,拿着我的小音箱兴致勃勃地出发了!

一到学校,我就抢到了一个好位置,刚刚布置好展位,就看到一群人黑压压地涌来。我隐约感到自己的手在微微颤抖,嗓子里像塞满了东西似的,拉票的声音渐渐弱了下来。就在这时,我的小伙伴们来了,他们有的帮我唱歌,有的帮我四处奔走拉票,还有的帮我卖力呐喊。他们的出现让我浑身充满了力量。我知道最大的敌人就是内心的胆怯,战胜自己就能战胜困难。慢慢地,一切都变得轻松起来。

紧张的一上午结束了,非常感谢小伙伴们给我的支持和帮助。这次经历也让我变得更加自信。

## 遗憾的运动会

北仑区岷山学校206班

沈嘉辰(证号2581131) 指导老师 虞佳璐

“砰!”发令枪的声音如惊雷炸响,瞬间点燃了整个操场。彩旗猎猎翻飞,欢呼声浪冲天,我们翘首以盼的运动会终于拉开了帷幕。我报名参加了400米跑步、跳远和50米接力赛,这一天的经历跌宕起伏,像极了一场刺激的过山车之旅,交织着激动、遗憾与满满的快乐。

400米跑道上,我紧张得手心冒汗,心脏仿佛揣着只活蹦乱跳的小兔子,怦怦直跳。随着发令枪骤然响起,我如离弦之箭般冲了出去。起初,脚步轻快有力,可渐渐地,双腿像灌了铅般沉重,每迈一步都无比艰难。喉咙干得仿佛着了火,呼吸也急促得难受。但耳边同学们此起彼伏的加油声从未停歇,那声音像一双温暖的手,推着我不断向前。我咬紧牙关,拼尽最后一丝力气,奋力冲过终点线。虽然累得瘫倒在地、气喘吁吁,但成功跑完了全程,内心还是涌起一阵喜悦。

然而,还没等我从400米的疲惫中缓过神来,就不得不马不停蹄地赶去参加跳远比赛。站在起跳线前,我的双腿仍在微微颤抖,胳膊也酸胀得厉害。想起前一天为了练习,膝盖重重磕在沙坑边缘,到现在还隐隐作痛。轮到我时,我深吸一口气,鼓足全身的劲儿向前跃去,可无论怎么努力,跳出的距离都远不及平时训练的水平。看着其他同学轻松跃出好成绩,我眼眶渐渐湿润,满心都是不甘,多希望时光能倒流,让我重新再来一次。

最后进行的50米接力赛,承载着全班的期待。发令声响起,我们班的队员们如小猎豹般迅速地冲了出去。耳边风声呼啸,大家争分夺秒地传递接力棒,奋力奔向终点。当比赛结束,得知我们班仅获得第四名时,我的心瞬间沉到了谷底。这个名次不断在脑海中盘旋,像一块沉甸甸的石头,压得我喘不过气来。

这真是我最遗憾的一次运动会,但我会将这次遗憾转化为动力,争取下一次取得更好的成绩!



围炉煮茶  
鄞州区钟公庙实验小学301班  
陈佳恩(证号2580758) 指导老师 洪燕燕

## 人造雪

慈溪市第二实验小学302班

叶梓涵(证号2580136) 指导老师 张科芳

我在一本书上看到人造雪这个实验,非常好奇,准备试做一下。需要的材料有:造雪粉、取样勺、清水、色素、量杯、实验托盘。我先用取样勺舀了一勺造雪粉放进量杯里,接着,又倒入了40毫升的水,滴了几滴红色素,透明的水立刻变成了红色。

我按照书本里的步骤把量杯放在实验托盘的正上方,奇迹发生了,红液体变成了一团红彤彤的“雪”。我轻轻摸了一下,滑滑的,软软的,好玩极了!我把这团“雪”倒入一次性袋子里,用橡皮筋扎起来,就成了“红雪捏捏乐”。我高兴地捏着袋子,还把袋子往自己脸上放,凉快极了,让我爱不释手。

我上网查了一下才知道造雪粉是高分子吸水树脂,一般可吸收相当于本身体积100倍以上的水分。