



五彩的生活

生活就像一幅五彩斑斓的画卷,每天都充满了色彩与活力。在清晨的微风中,我们迎着朝阳奔跑,感受晨跑带来的清新与力量;在公园的草地上,我们放飞风筝,看它在蓝天白云下飘舞,追逐风的脚步;一场舒筋活络的刮痧,让人疲惫尽消,仿佛身体里的每一个细胞都在欢快地歌唱……这就是我们的多彩生活,每一种体验都是生活中不可或缺的颜色。让我们继续探索、体验,并分享这些美好瞬间,让生活的每一刻都充满意义。

放风筝

宁波前湾新区海真学校 104 班
王韵杰(证号 2460898)
指导老师 王越

周末上午,天气晴朗,微风习习,我来到中心湖公园放风筝。

我拿着风筝来到了草地上,风筝上画了一个“佩奇”。我把风筝线松开,高高举起风筝,迎着风,往前跑。风筝慢慢往上飘,但有时好像要掉下来的样子。我加快了脚步,快速地转着线盘,风筝终于飞起来了!

风筝在天空中尽情地飞着,好像要带着我一起飞。我看见“佩奇”在对着我笑,我也对着“佩奇”笑。

美丽的泡泡

海曙区横街镇中心小学 103 班
舒谢攸(证号 2405742)
指导老师 柳红飞

公园的草地上,七彩的泡泡飞舞着,好像一群蝴蝶在翩翩起舞。蓝天、绿地和泡泡里的小朋友组成一幅美丽的风景!沁人的笑容就是最好的“六一”节礼物。

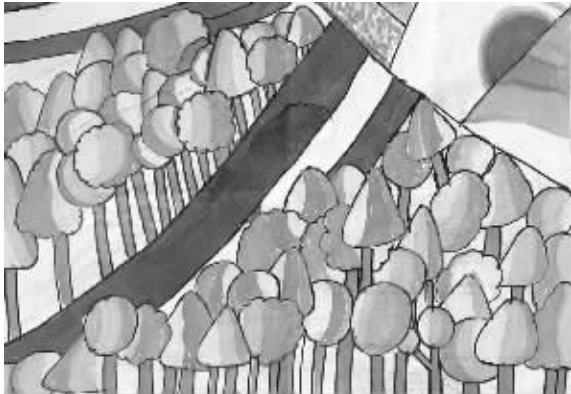
打地鼠

宁波市惠贞书院 201 班
沈抒洋(证号 2407807)
指导老师 瞿国琴

今天,我们玩了一个叫“打地鼠”的游戏。

游戏的场地是一个大草坪,同学们先把一张很大的布拉开,布上一共有八个洞,打地鼠的同学站在最中间的洞里,“小地鼠”站在旁边的七个洞里。密也淳是打地鼠的人,只见他举起锤子向一只“小地鼠”砸去,那一只“小地鼠”非常机灵,一下子躲进了“地洞”里。他又举起锤子向我砸来,我也赶紧躲进“地洞”里面。他叹了一口气,继续向另一只“小地鼠”砸去,那只“小地鼠”好像不太机灵,被锤子砸中了脑袋。那一刻,密也淳仿佛被注入了新的力量,他砸击的动作更加有力,更加迅猛了。调皮的我从地洞里跳了出来,高兴地喊道:“来砸我呀,来砸我呀!”话音刚落,我像一只活泼的“小地鼠”,轻盈而迅速地逃回了洞里。

这次“打地鼠”游戏让我留下了深刻的印象,我体会到了团队合作的重要性,也认识到在生活中,我们需要有耐心和毅力。



蘑菇大战

慈溪市慈吉实验学校 307 班
陈夏伊(证号 2402963)
指导老师 邵妤

今天中午,妈妈带着我去外面吃饭。她点了好几个我爱吃的菜,其中一份是青菜炒蘑菇,这是我每次来这家店必点的一道菜。

没过一会儿,青菜炒蘑菇就被端上了桌,碧绿的青菜中点缀着白色的蘑菇,顿时让我垂涎欲滴。我立刻拿起筷子开始狼吞虎咽,无论是蘑菇的鲜甜还是青菜的清爽,都让我陶醉。这时我看见盘子边上有一个没有蘑菇柄、只剩下蘑菇顶的小蘑菇。它圆溜溜的,浑身散发着亮光,好像在说:“快来吃我,快来吃我!”于是我拿起筷子用力一夹,可是这小蘑菇“哧溜”一下,从我的筷子边逃走了。我再夹,它还是逃,好像故意跟我对着干一般。我不服气,心想:不就是个小小的蘑菇嘛,我就不信制服不了你!我重新调整握筷子的姿势,轻轻地靠近小蘑菇,一夹,可还是被它逃脱了。就这样,我和这个小蘑菇从盘子中心打到了盘子右边,又从盘子右边打到了盘子左边。我急得像热锅上的蚂蚁,可仍然制服不了它。这时妈妈拿起筷子,把那个气人的蘑菇夹到我碗里,说:“快吃吧。”我拿起碗,一下把它倒进我的嘴里,用力地嚼起来……

篮球课

北仑区泰河学校 204 班
罗语潼(证号 2406923)
指导老师 黄静璐

星期六,阳光明媚,我和弟弟去上篮球课。

老师先教我们“运球”。他做了一次示范,然后叫我们练习。只见第一个同学带着球往前冲去,他就像有魔力一样,把球牢牢地掌握在手底下,轻轻松松地绕过了 7 个标志桶,然后对准篮球筐,一投,篮球如小鸟一般轻巧地穿过球筐,稳稳地落在他的手中。最后,他如离弦之箭一般冲了回来。

第二个,第三个……终于轮到我了,我小心翼翼地绕过第一个标志桶,“123 换,123 换”,我心里默念着口号,仿佛在跟自己进行一场无声的战斗。终于,我绕过了所有标志桶,稳稳地站定,眼神锁定球筐,用力把球向上一扔。球就像被我装了一对翅膀一样飞了起来,只听见有人在后面喊道,“哇,进球啦!”我在大家的欢呼声中回到位置。

我们还进行了篮球比赛,我和另外三个同学一组。一位技术超高的队友,断掉了对方的球,然后把球传给了我。我转身一跃,把球用力地向前一扔,球竟然进了。只听教练吹了一声哨,大声喊道:“1:0,红方获胜。”队员们一蹦三尺高,笑得合不拢嘴。

那天,我心里像吃了蜜一样甜,也像小蜜蜂闻到花香一样快乐。

夏天来了

高新区实验学校新晖校区 306 班
范书铄(证号 2415799)
指导老师 唐任安

夏天来了!夏天来了!

夏天是个爱躲猫猫的小宝宝,他躲进荷花骨朵里,藏进知了、蟋蟀的嘴巴里,最终来到了装满雪糕的冰箱里。

夏天来了!西瓜地里,一个个大西瓜正挺着大肚皮,心满意足地晒着太阳,等着吃货们来品尝呢。

夏天来了!知了正在树上不停地鸣叫,蟋蟀正在草地上欢快地歌唱,青蛙正在池塘里呱呱地叫着,他们正在开一场别开生面的演唱会呢。

夏天来了!孩子们正躲在树荫下偷吃着雪糕,三三两两的,一边聊天,一边爬上郁郁葱葱的大树,瞭望远处。

夏天来了。

妈妈的刮痧经历

宁波前湾新区
世纪城实验小学 106 班
孙卿雅(证号 2401505)
指导老师 王燕

妈妈每一次到外婆家都要刮痧,有时候是外公给妈妈刮,有时候是外婆给妈妈刮,最后我会拍照给妈妈看。妈妈看了以后,都会惊讶地说:“好红啊!”

外公虽然力气很大,但是他不怎么用力,所以刮得不痛,也就不容易出痧。而外婆给妈妈刮痧就很不一样,妈妈都会痛得哇哇大叫。只见她的眉毛翘得高高的,眼睛睁得大大的,嘴巴闭得紧紧的,双手握成拳头放在腿上。这个时候,外婆就会鼓励她说:“快了,快了,你再坚持一下,我们再刮二十下!”妈妈就会一边数数,一边用脚打节拍,好像在给自己加油呢!我想:为什么妈妈这么怕痛,却还要坚持刮痧呢?后来听外婆说:“刮痧有着清热除湿,活血化痰的作用。”这是我们老祖宗传下来的独家秘诀,确实非常厉害。



天封塔

海曙外国语学校五江口校区 301 班
竺瑜玥(证号 2405386)
指导老师 张爽

晨跑

高新区实验学校翔云校区 104 班
林子豪(证号 2415078)
指导老师 王敏

东方刚露出鱼肚白,晨姑娘刚睁开眼,我便早早起床,因为妈妈说今天要带我去甬江公园晨跑。

到了公园,远远就看见一群老爷爷正在打太极。青春的活力刻在他们饱经风霜的脸上。那边还有几个阿姨正踏着欢快的旋律跳着健美操,她们的脸上洋溢着欢快的笑容。

跑着跑着,我们来到了江边。哇,岸边长满了芦苇。江水荡漾,芦苇舞动,宛如一幅美丽的画卷。眺望远处,一艘运沙船的汽笛声从江面传来,声音浑厚有力。

早晨是宁静的,又是喧闹的。早晨的空气是清新的,阳光是可爱的。

喂羊驼

高新区实验学校新晖校区 207 班
曲奕霖(证号 2415681)
指导老师 蔡海峭

今天,阳光明媚,万里无云,我和爸爸妈妈弟弟一起去了东部新城的“城市动物会客厅”。

到了目的地,首先映入眼帘的是一群健壮的大火鸡。然后我们又看见了一只小袋鼠,接着发现还有一只羊驼正安静地待在角落。它的毛雪白雪白,脖子长长的,眼睛大大的,就好像一只穿着白色毛衣的长颈鹿。我们拿出萝卜喂它,它吃得津津有味。我们又观赏了旁边的浣熊,浣熊们正在睡觉呢!临回家前,我们还和大白鹅、黑天鹅互动了。

一直玩到太阳下山,我们才依依不舍地回家。妈妈提议说:“下次有空可以来喂羊驼。”我和弟弟高兴得手舞足蹈。

夏日海滩

北仑区实验小学 101 班
曹子涵(证号 2418006)
指导老师 朱红儿

烈日炎炎的夏天,爸爸带着我和东东来到海边游玩。蔚蓝的大海、洁白的海鸥、清凉的海风,令人心旷神怡。

我兴奋地冲向松软的沙滩,尽情地跑着、跳着,手中的气球迎风起舞。浪花轻轻地拍打着我的脚丫,海水冰冰的,凉凉的,好舒服呀!我边跑边喊:“东东快来和我一起玩耍呀!”我们在海浪中嬉戏,追逐着浪花,仿佛在和海浪进行着一场友谊赛。我们一起堆城堡、捡贝壳、踢足球……沙滩上一片欢声笑语。

我好期待下一次的海滩之旅。

摘桑葚

高新区实验学校新晖校区 207 班
范梓钰(证号 2400186)
指导老师 蔡海峭

今天天气不错,我们全家一起去桑葚园摘桑葚。

刚一下车,我就看到了一棵棵桑树手拉着手,好像一个个小朋友在欢迎我们的到来。走近桑树,我发现桑葚可真多啊!有的桑葚已经完全成熟了,穿上了黑衣服。我摘了一颗放进嘴里,哇!可真甜啊!有的桑葚快成熟了,披着红旗袍。还有的才刚刚长出来,穿着青色的外套,像一个个害羞的小姑娘。我们蹲下来摘,不一会儿就摘了满满一大盆。

大家快看呐,有一群小伙伴来了,它们是一群威风凛凛的小鸡。我和弟弟放下篮子一起去赶小鸡,小鸡们四处乱跑,好像在和我们玩捉迷藏的游戏。

不知不觉,我们摘了满满四大篮桑葚,心满意足地回家了。