



2025年6月10日 星期二 责编:王妙妙 徐徐 美编:徐哨 审读:邱立波



学会新技能

生活是最生动的课堂。小记者们用灵巧的双手拥抱挑战——将清香艾草揉进糯米团，翻炒出金黄诱人的番茄炒蛋，跃入波光粼粼的泳池，在水花中舒展自信的姿态。这些看似简单的新技能，藏着孩子们突破自我的勇气，也承载着成长路上最珍贵的闪光时刻。

我学会了打篮球

宁波市中原小学303班
杜昊哲(证号2517026)
指导老师 洪薇

四年前，我抱着皮球，想的只是和伙伴们追逐嬉戏。然而，当我看到篮球场上那些矫健的身影时，我的想法悄然改变了。他们中有人手腕轻抖，篮球便听话地空心入网；有人灵活突破，一个轻巧的上篮得分；更有厉害的大哥哥，高高跃起，仿佛要把球“按”进篮筐！那帅气的动作让我心生向往，羡慕极了。

于是，在我读幼儿园中班那年，爸爸给我报名了篮球训练班。第一次踏入宽敞明亮的篮球馆，夏教练先教我们基本功——运球、投篮。看着教练行云流水般的动作，篮球仿佛粘在他手上一样听话，我心里不禁嘀咕：“不就是拍球和投球？看起来挺简单的嘛。”

然而，现实很快就给我泼了一盆冷水，让我明白了“看花容易绣花难”的道理！当我真正开始练习拍球时，那颗橘红色的篮球仿佛变成了一个调皮捣蛋的小精灵，总是不听我指挥，东蹦西跳。才拍了几下，手心就开始发麻，手指也变得僵硬。特别是持续练习了十几分钟后，我的手臂像被绑上了沉甸甸的沙袋，又酸又胀，沉重得直往下坠，每一个细胞都在叫嚣着“快休息吧”。就在我准备偷偷停下喘口气时，教练那如探照灯般锐利的目光精准地扫射过来，严厉中带着督促。我心头一紧，咬紧牙关，只得硬撑着继续。终于，当最后一丝力气也耗尽了，我像泄了气的皮球，“咚”的一声瘫坐在地板上，胸膛剧烈起伏，大口大口地喘着粗气。教练走过来，蹲下身，温和却认真地对我说：“孩子，别太心急。学任何本领就像盖高楼，都得从打地基开始。仔细观察别人的动作，一步一步来，坚持练下去才是关键。”

教练的话像一剂良药，让我浮躁的心沉静下来。我不再幻想一步登天，而是沉下心，仔细观察小伙伴和教练的动作，模仿他们的姿势和节奏。从笨拙地拍几下，到能连续拍十几下、二十几下……我告诉自己：不怕慢，就怕站！汗水浸湿了衣服，胳膊的酸痛感反复袭来，但我咬着牙，一遍又一遍地重复着拍球的动作。慢慢地，我找到了那种奇妙的感觉——手腕发力，手指柔和地控制方向，眼睛盯着球的上方……窍门，就这样在无数次的失败和尝试中被我摸索到了。

学习打篮球的经历，如同一堂生动的人生课。它让我真切地体会到，任何看似简单的技能背后，都藏着不为人知的汗水与努力。

中国结

慈溪市第三实验小学教育集团302班
孙艺茵(证号2525494)
指导老师 胡春吉

今天的手工课太有趣啦！老师教我们做中国结。

老师拿着红绳子，手指灵活地摆弄着，不一会儿，一个漂亮的中国结就出现在我们眼前，大家都发出了惊叹声。轮到我們动手了，我学着老师的样子，认真地穿、绕、编，可这绳子一点儿也不听话，我越着急，它就越乱，最后，我做出来的中国结歪歪扭扭，怎么看都不像样，我心里别提多失落了。

回到家，我看着那团乱糟糟的绳子，不服气地想：我一定要把中国结做好！我仔细回忆老师教的步骤，在网上找了教学视频，一帧一帧地看。慢慢地，我找到了方法。经过一番努力，一个小巧玲珑的中国结终于在我的手中诞生啦！它红红的，每一个结都打得紧紧实实，精致极了。

看着自己亲手做的中国结，我开心得不得了。我明白了，遇到困难不要轻易放弃，只要努力思考、多多尝试，就一定能成功！

钓龙虾

宁海县实验小学202班
黄秉霖(证号2519441)
指导老师 潘旭群

周末，艳阳高照，妈妈带着我跟小伙伴来到力洋，钓小龙虾。

一切准备就绪，我拿着钓竿，用力一甩，“啪嗒”，鱼钩被甩进了水里。不一会儿，我隐约觉得钓竿一沉，心急得一把将钓竿提了上来。果然，心急吃不了热豆腐，我连一根龙虾须都没见着，我失望极了！

我调整了下情绪，这次，我甩出去鱼钩后，握着钓竿，用心去感受钓竿上的重量。突然，钓竿一沉，像是被什么东西夹住了！我飞快一提，一只龙虾晃晃悠悠地挂在鱼钩上。我高兴得手都抖了，把钓竿往后收，得意地以为龙虾妥妥地在我手里了。谁知我手猛地一抖，随着一声清脆的响声，龙虾掉进了水里。“呜呜呜……”我的龙虾啊！

再来一次，这次当钓竿往下沉的时候，我灵机一动，把网兜放在钓竿下面，龙虾一挣扎，稳稳地掉在了网兜里。我发现，只要将网兜跟钓竿配合使用，钓龙虾十拿九稳！

愉快的一上午过去了，我满载而归！

番茄炒蛋初体验

宁海县实验小学208班
金圣皓(证号2519492)
指导老师 梅丽萍

今天，我决定自己尝试做番茄炒蛋。

我先去超市挑选新鲜食材。超市里有各种各样五彩缤纷的蔬菜，有绿油油的青菜，有翡翠般的白菜，还有我要的红彤彤的像小灯笼似的番茄。我们挑了两个戴着“绿皇冠”的圆滚滚的番茄。

回家后，我从冰箱挑出两个橄榄球似的鸡蛋，打入碗中。蛋黄像个调皮的孩子在碗里溜冰，我用力搅拌之后，变成了金灿灿的蛋液。我再把番茄切成月牙状，最后再切点葱花。

一切准备就绪，可以开始烧了。先让锅里的水烧干，倒入一点油，再把蛋液小心翼翼地倒入锅里。蛋液就像被施了魔法一样，变成金黄色的云朵，再让番茄跳进去跟它一起跳会舞，等它们完全融合在一起，加点调料和小葱就大功告成了。

我尝了一口，自己亲手做的果真特别好吃。



一举高“粽”

慈溪市第三实验小学教育集团404班
鲁果(证号2525519)
指导老师 张吉珍

我学会了游泳

宁波前湾新区观塘湖小学105班
王梓潼(证号2525050)
指导老师 章永清

去年暑假，妈妈送给我一件“礼物”——学游泳。

第一节课，教练没有让我下水练习，先让我学习憋气、换气、打腿。一周后第一次下水，我深呼一口气，把头埋进水里。哎呀！耳朵里全是水的声音，好害怕呀。教练鼓励我别着急，注意手脚、身体形成合力。接下来的几天，我反复学习漂浮和蹬腿。漂浮的时候，我总是掌握不好平衡，感觉自己像一颗要沉下去的小石头；蹬腿也不轻松，不知怎么用力。但是我没有放弃，一遍又一遍地练习，一直练到满意为止。

一个月后，我学会了游泳；三个月后，我成功入选游泳队。游泳让我变得更强壮，更勇敢，更坚强。

包青团

宁海县城西小学303班
周亿明(证号2519348)
指导老师 魏蕾蕾

清明节，家家户户都会去扫墓、踏青，而我最喜欢的是包青团。今天我要和妈妈一起包青团。

首先，把新鲜的艾草清洗干净，放到烧开的水中，再加入一小勺小苏打，等到再次煮沸了就捞出来，过一遍凉水就可以放进搅拌机里打碎。再在干净的盆里倒入面粉和糯米粉，一边加入艾草汁，一边用手揉，一直揉到光滑，就可以了。

一切准备就绪，我们开始包青团。我先看妈妈包，然后学着她的样子包了起来。我先拿一点面团，揉成一个小球，再按压扁，用擀面杖擀成一个圆圆的面饼，放在手掌心上，把馅料放进去。我手忙脚乱地捏着青团皮，却怎么都收不拢口子。妈妈轻轻托住我的手背，“要这样慢慢往上推。”软乎乎的面团在掌心滚动，变成圆溜溜的小球。

奋战了两个小时后，我和妈妈做了很多青团。爸爸把它们放进蒸笼里，随着水温的上升，艾草的香味在空气中散开来。时间到了，我迫不及待地打开锅盖，一个个青团就像一块块青宝石，漂亮极了。咬一口，甜甜的，软软的，让我吃了还想吃。果然，自己亲手做的东西才是最好吃的。

青团不仅好吃，还寄托了我们对先人的思念和缅怀。

■奇思妙想

小白兔智斗大灰狼

宁海县城西小学203班
姜泽天(证号2519296)
指导老师 王秀秀

清晨，阳光像蜜糖般倾洒在森林里。树叶被镀上金边，各色野花在微风中轻轻摇曳，飘散出阵阵清甜的香气。爱画画的小白兔挎着调色板，哼着小曲儿，一蹦一跳地来到这片美丽的森林，准备用画笔记录下眼前的美景。

小白兔刚支起画架，笔尖蘸上颜料，忽然，不远处的灌木丛传来“窸窸窣窣”的响动。它猛地抬头，只见一双泛着绿光的眼睛正死死盯着自己——竟是一只口水“滴答”的大灰狼！大灰狼龋着尖锐的獠牙，喉咙里发出低沉的嘶吼，贪婪的目光在小白兔身上来回扫视。

小白兔吓得浑身发抖，撒腿就跑。它躲进茂密的草丛，心脏咚咚直跳，仿佛要冲出胸膛。大灰狼咆哮着扑了过来，利爪在泥土上划出深深的沟壑。千钧一发之际，小白兔灵巧地侧身一滚，藏身于杂草深处。

怎么办？怎么办？小白兔急得直揪耳朵，突然，它瞥见身旁的画笔，眼睛“唰”地亮了起来。它迅速抓起画笔，蘸满黑色颜料，在额头画了个大大的“王”字，又用橙、黑两色在身上勾勒出威风凛凛的虎纹。不一会儿，一只“小老虎”便出现在草丛中。

小白兔深吸一口气，猛地跃出草丛，模仿老虎的样子，昂首挺胸，发出一声震耳欲聋的怒吼：“嗷呜——”大灰狼原本还在四处搜寻，冷不丁看到眼前的“老虎”，吓得毛发竖起，连滚带爬地转身逃窜，转眼间就消失得无影无踪。

看着大灰狼狼狈的背影，小白兔拍拍胸口，长舒了一口气。这次惊险的遭遇让它明白：遇到危险不要慌张，只要冷静思考，再强大的敌人也能战胜！

鸡蛋壳大变身

宁海县实验小学205班
胡雯翔(证号2519859)
指导老师 苏爱静

一个春天的早上，小青虫、小蚂蚁和小蝴蝶在草丛里发现了半个鸡蛋壳和一根木棍。小青虫说：“我们来做一个跷跷板吧！”小蝴蝶和小蚂蚁非常爽快地答应了。于是他们把鸡蛋壳倒扣过来，再把木棍放上去。就这样，一个跷跷板做好了。小青虫和小蚂蚁各坐一头，一会儿我高，一会儿你高，玩得不亦乐乎。

过了一会儿，小蚂蚁很想像小蝴蝶一样飞。他灵机一动说：“我们用鸡蛋壳做一个热气球吧！”于是他们又把鸡蛋壳翻过来，找了块红色的布和几根绳子，把它们组合在一起，一个热气球就做好了。小青虫和小蚂蚁迫不及待地爬进“热气球”里。一阵风吹过，“热气球”就飞起来啦！小青虫和小蚂蚁看到地上景物比自己还小，觉得非常新奇。他们一会儿在天空中和云朵玩捉迷藏，一会跟小鸟比赛谁飞得快……

到了下午，天空突然乌云密布，就要下雨了！小蝴蝶、小青虫和小蚂蚁急忙降落，再次把鸡蛋壳倒扣过来，一间避雨的小房子就造好了。他们把鸡蛋壳的边缘抬起来，一边听雨点唱着华丽的乐章，一边欣赏着雨景，别提有多幸福啦！

天黑了，雨停了，月亮挂在天边，星星也因得眨眼。他们把鸡蛋壳翻过来，再齐心协力地拉来了一片又大又宽的叶子当被子。他们舒服地躺在“摇篮”里，很快就进入了甜甜的梦乡。