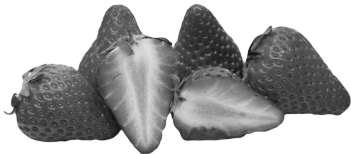




2025年10月28日 星期二 责编:徐徐 王妙妙 美编:徐哨 审读:邱立波



## 生活课堂

从橘子林里的采摘欢歌,到草莓园中的甜蜜探索;从自行车上的跌跌撞撞,到拼音世界里的发音纠正;从菜园里的耕种体验,到楼梯间的坚持挑战;从演讲台的心跳时刻,到泳池中的突破自我……孩子们在生活课堂里的每一次尝试、每一回突破、每一份收获,就像一颗颗饱满的果实,承载着童年的欢乐、汗水与感悟,也让我们看到成长最真实、最动人的模样。

### 我学会了种地

镇海区澥浦中心学校 501 班  
张梓谦(证号 2523487)  
指导老师 王琼

寒假的一天下午,爷爷满头大汗地回来了。我连忙跑过去,对爷爷说:“爷爷,我想学种地。”爷爷笑着说:“好好好。”

我们来到菜园,爷爷弯着腰问我:“翻土会吗?”我有点心虚地说:“有点会。”可当我握着锄头,却不知所措。爷爷又问:“那你会撒种不?”我红着脸小声说:“不会。”于是,爷爷开始手把手教我:“握住锄头的三分之一处,然后拿着锄头慢慢往后走。”爷爷边说边弯腰给我示范,“就像这样,把地垄刨出来,然后每隔两步,用手指在地上戳出一个洞,在里面撒下种子。”我盯着田地直发愣。

“你来试试吧!”爷爷二话不说,把种子和锄头递给我。我接过锄头,依样画葫芦刨出一条线,可没多久,就累得气喘吁吁,而且线也歪歪扭扭。我心里犯嘀咕:爷爷是有什么窍门吗?爷爷看着我,笑咪咪地又给我讲了一遍。这次,我认真倾听每一个要点,心想:下一次绝对不会出错了!

再次尝试,我的动作熟练多了。按照爷爷嘱咐的步骤,我先用了三十多分钟把地翻好,又花了十几分钟把种子种好。爷爷看着整齐的菜地,夸我:“你真棒!”我听了,心里乐开了花,脸上洋溢着自豪的笑容。

夕阳西下,金色的阳光洒在我们身上,为我们镶了一层金边。这次种地的经历,让我体会到劳动的不易,也让我收获了成长的喜悦。

### 爸爸陪我学拼音

镇海区澥浦中心学校 401 班  
张一萱(证号 2523483)  
指导老师 蔡郑钢

爸爸是一位工人,他的工作就是检修轰鸣的机器。每天傍晚,只要听到熟悉的脚步声,闻到淡淡的机器的味道,我就知道老爸回来了。每次他都带着温暖的笑容。

你可别以为我爸爸只会笑,他也有严肃的时候。

我老家在四川,那熟悉的家乡口音让我倍感亲切,但是它成了我学习拼音上的“拦路虎”。家乡话里 N 和 L 这两个读音没什么区别,可老师强调,它们是两个截然不同的读音,就像“南方”和“蓝方”,“脑子”和“老子”,要是读错了那可就是“南辕北辙”了。当他得知我学习上的困难后,急得像热锅上的蚂蚁,嘴里不停念叨着:“一年级一定要打好基础,一年级没学好可怎么办呀?”

为了帮我纠正发音,他特地下载了课文朗读视频。一有空,他就会从工厂里的老师傅摇身一变,成了我家的“播音员”。只见他张大嘴巴,努力读着:“n-a-na, l-a-la, 萱萱你要看着爸爸的嘴形哦。”他的眼神专注,额头上渗出细密的汗珠,鼓起的腮帮子像个小皮球。看着老爸这副模样,我忍不住哈哈大笑,他却一脸严肃地说:“好好练,咱们不能从一开始学就是错的……”

如今,我早已学会了正确的发音,回忆起这段有趣的往事,我心里暖暖的。爸爸的陪伴与付出是一道金色的光会照亮我前行的路。

### 我的心儿怦怦跳

鄞州区学士小学 511 班  
马艺添(证号 2512179)  
指导老师 朱雯慧

人生里的每一个瞬间,都藏着新奇与难忘。它们是成长的里程碑,是璀璨的星星,悄悄装点单调的夜空。那些让心跳加速的时刻,总给我深深启示,最难忘的,是那次上台演讲的经历。

记得有场英语演讲比赛,报名时我很犹豫:万一上台讲错词被嘲笑怎么办?纠结间,老师说:“最后一个名额,谁要报?”我咬咬牙,下定决心——报!既能展示英语水平,还能练胆子,多好!

终于到比赛日。坐在台下,听着前面同学流利的英语,我的脚微微发抖,头皮发麻,心像没接住的乒乓球在胸口乱跳。“下一位,有请马艺添!”听到名字,我小心拿起话筒上台,手心全是汗,喉咙发紧,呼吸急促,不停咽口水,额头渗出汗珠。

低头看台下,乌泱泱全是人。我攥紧衣角,手忍不住发抖,张嘴却结结巴巴:“亲、亲爱的……同学们……”脸“唰”地红到耳根,像被火烤,我不敢看观众,怕见他们笑话的眼神。可这时,台下响起热烈掌声,还夹杂着“加油!你能行!”的鼓励。那掌声与话语像暖春的风,抚平我心中不安。我那些背得滚瓜烂熟的台词,一下子就流了出来。

说完最后一个单词,我深深鞠躬,台下传来雷鸣般掌声。那一刻,心里像开了花,甜滋滋的,之前的紧张早没了影。

直到现在,那次忐忑的演讲场景还清晰在脑海。我慢慢明白,人生像走长路,难免磕磕绊绊,可只要不怕困难、勇往直前,不管结果怎样,你已战胜自己,已是成功的!

### 学游泳

鄞州区宋诏桥小学 411 班  
李祎诺(证号 2514867)  
指导老师 程扬扬

这个暑假,我开启了超有趣的游泳学习之旅,一共上了十二节课,每一节都充满欢乐与挑战!

刚开始学憋气时,我简直就像一个“小笨蛋”,刚憋一秒就破功,还总是被水呛到,吓得我心里直发慌。好在老师超有耐心,不断给我加油打气,我也使劲练习,终于!我能稳稳憋气啦!那一刻,感觉自己棒棒的!

学会憋气,我们就开始进行蛙泳的腿部动作的练习。这动作看着简单,就三步,可真要做好,也得下点功夫呢。等腿部动作练熟,换气又成了新关卡。老师让我们先戴着臂圈游,我心里像揣了只小兔子,怦怦直跳。不过我给自己打气:“我一定能学会游泳!”慢慢地,我就不紧张啦。

看着我们越来越熟练,老师就给我们换上背标。每次心里慌的时候,我就默念“我能行”,还真管用!直到有一天,老师摘掉我的背标说:“别怕,就像戴着背标一样游!”我点了点头,嘿!居然真的游起来了!我兴奋得大喊:“我会啦!”老师也笑着给我竖大拇指,那感觉简直太棒了!

之后几天,我们挑战升级,练速度,学转弯,越游越顺。这次学游泳让我明白:只要勇敢往前冲,别被害怕拦住,啥事都能做成!



### 快乐的木马

奉化区实验小学 306 班  
卓圣腾(证号 2522561)  
指导老师 柳琰

### 骑车记

镇海区澥浦中心学校 501 班  
戴心慧(证号 2523486)  
指导老师 王琼

去年过生日的时候,爸爸妈妈送了我一辆崭新的自行车。看着漂亮的自行车,我心想:妈妈给了我这么好的装备,接下来就看我的了!

第二天,我踏上了学骑自行车的征程。我兴奋地跨上自行车,可刚骑出去没多远,就摔倒了。妈妈笑着说:“心急吃不了热豆腐。”我有点沮丧,对妈妈说:“骑自行车太难了,您帮帮我吧!”妈妈点点头:“好呀。”

说着,妈妈在后面扶着自行车,车子慢慢向前移动,我努力适应着。随着时间推移,妈妈推车的速度越来越快,我也不由自主地加快了脚踏板的速度。突然,妈妈松开了手,我心里一慌,大喊:“妈妈,别放手……”妈妈却在后面喊:“别慌别慌,往前看,你现在骑得很好呢!”

我正紧张着,一不留神,头往后转,结果又摔倒了。我抬头看向妈妈,妈妈把手伸向我,眼里满是温柔,“摔倒又有什么关系呢,再来一次!”我拉起妈妈的手,站了起来,又试了一遍。

这次,我集中注意力,目视前方,双手紧握车把,双脚有节奏地踩着踏板。嘿!居然成功了,我越骑越顺,把妈妈远远地甩在后面。我开心极了,大喊:“我学会骑自行车啦!”

这段学骑自行车的经历,从一开始摔倒的狼狈和沮丧,也有学会后的兴奋与自豪。它让我明白,只要坚持不懈,就没有克服不了的困难,真可谓“功夫不负有心人”!

### 欢乐摘草莓

鄞州区董山小学 504 班  
童心(证号 2513916)  
指导老师 屠姬娜

今天,阳光暖暖地照着大地,姑姑带我们来到草莓基地,开启了一场有趣的摘草莓之旅。

一进草莓园,满眼都是生机勃勃的绿色,星星点点的红色草莓藏在绿叶底下,像一颗颗红宝石在向我们招手。我兴奋地提着篮子穿梭其中。

草莓们形态各异,有的大如乒乓球,饱满圆润;有的小巧玲珑,却红得透亮。我弯下腰,轻轻拨开绿叶,捏住草莓的茎,使劲一拽,一颗熟透的草莓落入掌心,那娇嫩的触感,仿佛稍一用力就会把它弄痛。我忍不住尝了一颗,香甜的汁水在舌尖爆开,满满的幸福感。

不一会儿,我的篮子就装满了红彤彤的草莓。看着这些“战利品”,我满心欢喜。这次摘草莓,既亲近了大自然,又收获了美味,真是一段难忘的欢乐时光。

### 摘橘子

鄞州区下应中心小学 401 班  
俞之洋(证号 2510623)  
指导老师 李君

上午,妈妈说下午去摘橘子,我一蹦三尺高,兴奋得像只小鹿。

到了目的地,一片生机盎然的橘子林映入眼帘。远远望去,橘子树错落有致,枝繁叶茂,似给大地铺了层绿毯。走近看,树上挂满沉甸甸的橘子:有的像害羞姑娘躲在绿叶后,只露点点金黄脸庞;有的像顽皮孩子高挂枝头,展示着可爱。我接过外婆的剪刀,准备开启摘橘子之旅。

摘橘子时,大家分工明确,忙得不亦乐乎。妈妈效率高,轻盈地穿梭在树丛间,手指灵活跳跃,轻松摘下大串橘子,小心放进篮中。外婆在旁挑选,将摘下的橘子逐个切割分开,动作娴熟细腻,似雕琢艺术品。我也不甘示弱,在树上找橘子。当找不到更多时,外婆提醒:“下面还有一个,拨开树枝就看到了。”我照做,果然在绿叶间,一个橘子正调皮躲着。我拿剪刀小心摘下,成就感涌上心头。

随着时间流逝,篮子里的橘子越来越多,大小不一、形态各异,宛如橘子盛宴。大橘子饱满圆润,像金色小灯笼;小橘子小巧玲珑,如金黄宝石,惹人喜爱。

夕阳西下,余晖洒在身上,为欢乐场景添了暖意。我们提着满篮橘子满载而归,路上每个人脸上都漾着幸福笑容,诉说着摘橘子的喜悦。

回家后,我们把橘子分享给小区的阿姨。看着她们开心的神情,我们心中也满是温暖。这次摘橘子,不仅让我尝到了劳动果实,更感受到了分享的快乐,成了我记忆中璀璨的明珠,熠熠生辉。

### 爬楼梯

鄞州新蓝青学校 501 班  
葛侯承(证号 2513036)  
指导老师 徐春蕾

暑假是锻炼身体的好时机,爸爸和我约定一起爬楼梯。我家住 29 楼,我真有点担心爬不到家门口,可是爸爸鼓励我,为了长身体一定要坚持。

我们来到地下室的楼道口,我心里一算计,这岂不是又增加了两层?望着一眼看不到尽头的楼梯,我的脚开始不由自主地后退,可惜被爸爸顶了回去。此刻的爸爸兴致勃勃,耐心地跟我说:“不要怕,爬楼梯要讲究方法,保持呼吸均匀,呼气爬两步,吸气爬两步,注意节奏。”

一层、三层、五层……不知不觉爬到了第十层,看来也不是想象中那么困难,爸爸跟在我身后已经满头大汗了。我开足马力继续往上爬,渐渐地我感觉腿越来越重,到了二十楼,我不得不停下来。这个时候的我,已没有平日的风采,四肢乏力,整个人软绵绵的,像一块巨大的棉花,一屁股坐在了地上。咦,爸爸呢?我用力喊了几声,但只有自己的回声。我灵机一动:趁爸爸不在,我要不坐电梯上去吧?可是我在身上翻找了一遍没找到梯控卡,这才想起来被爸爸搜走了。无奈,我只好硬着头皮往上爬。按照爸爸的方法尽量让自己保持呼吸均匀,每爬两个楼层就休息十秒钟,终于到二十九楼了。

我双腿发软,用力打开楼道门,一眼就看到了爸爸邪恶的笑容,我脑袋一片空白,“老爸,你怎么能这样!”我又好气又好笑地跑过去。爸爸不好意思地笑着说:“爸爸年纪大爬不动了,还是你最厉害!”

经过一个暑假的锻炼,对我来说爬楼梯已不再话下,我现在能一口气爬到二十九楼。同时,通过爬楼梯,我也认识到了坚持就是胜利。