



2026年3月31日 星期二 责编:王妙妙 徐徐 审读:俞素梅

我的幸福印记

奉化区岳林中心小学408班
王博琛(证号J26502071)
指导老师:周欢

那天,我和妹妹玩投壶。游戏的规则很简单,每人10支箭,往竹筒里投箭,谁先投中,另一人就要请喝奶茶。我一听这话,乐得不得了,心想这还不简单。

我站在横线处,身子往前倾,“呀,好远!”我先拿了一支箭,用眼睛瞄了下竹筒,手在空中比划了一下,随后“嗖”地一下,箭飞了出去,和竹筒“擦肩而过”。

轮到妹妹了,她模仿着我的姿势投了一次,也没中。又轮到我了,这次我换了一种姿势,一只脚在后面,另一只脚尽可能地往前,这样我和竹筒的距离近了些,脚也没有超出横线。

我握着箭,前后又比划了一下,测算着距离,眯起一只眼睛,心里默念“1、2、3,飞……”手里的箭像长着翅膀似的飞了出去,不偏不倚,正好掉进竹筒里。我高兴地拍手,原地蹦跳起来。妹妹也高兴地拍起手来,还不住地夸“哥哥真棒”。

游戏结束后,我喝着奶茶,胜利的滋味就像奶茶一样又香又甜,在心里留下了深深的幸福印记。

外公家的菜园

鄞州区惠风书院405班
叶俞佐(证号J26108073)
指导老师:吕莉

周末到了,妈妈带我去乡下外公家,一路上我兴奋得不得了。到了外公家,我简单地打完招呼后,就马不停蹄地叫外公骑电瓶车送我去菜地。刚到菜地,映入眼帘的就是一片黄灿灿的油菜花地,地里飞舞着许多颜色各异的花蝴蝶和可爱的小蜜蜂。再进去些,就是一株株绿色的芹菜,它们随风摆动,好像在说:“小主人,快来摘我,我可好吃啦!”最里面的是一个个紫黑色的大茄子,个个膘肥体壮,就像霸气十足的保镖,守护着这块土地!

正感叹着,我的眼前不知何时出现了一只漂亮的蝴蝶,在我面前翩翩起舞。我立刻跑过去,伸手去抓它,可它灵巧一闪,从我的手里飞了出去,一头扎进了蚕豆叶里。我赶紧喊外公:“外公!快点过来,这里有一只很好看的蝴蝶,快帮我抓住它!”外公马上拿起网兜,跑了过来。只见他用手轻轻扒开叶子,看见蝴蝶后,慢慢地用网兜靠近,在距离它不到10厘米时,猛地用网一抄,把蝴蝶罩住了!可当我看到在网兜里拼死挣扎的蝴蝶时,于心不忍,最后叫外公把它放回了大自然。

午饭时,外婆做了很多美食,我吃得十分尽兴,因为这些菜都是菜地里种的,没有施化肥,是纯绿色食品。

外公家的菜地真是又好玩又好吃,我爱外公家这一片乐趣十足的菜地!



速写流年

鄞州区钟公庙实验小学504班
范潇雅(证号J26104008)
指导老师:陈怡

奔跑吧乐园

奉化区实验小学401班
徐翌航(证号J26999149)
指导老师:李春开

寒假里,妈妈带我去心心念念的奔跑吧乐园,那里简直是欢乐的天堂,每一个项目都让我兴奋不已!

一进乐园,我就像脱缰的小马,直奔刺激的海盗船。船慢慢升高,又猛地俯冲下来,我的心一下子提到了嗓子眼,风在耳边呼呼作响,吓得我赶紧抓住扶手,尖叫不停,真是又害怕又过瘾!我身边的一个小伙伴竟然吐了……还好我胆子够大。

接着,我冲向旋转茶杯,五颜六色的茶杯转得飞快,我感觉自己像个小陀螺,晕头转向却笑得合不拢嘴。坐完旋转茶杯,我又马不停蹄地坐上了“天师神灯”。比起前几个项目,这个就悠闲多了,神灯高高耸立,坐上去能俯瞰整个乐园,美景尽收眼底,让人心旷神怡。

中途我们休息了一会,吃了点东西,突然被一个工作人员的声音吸引,走进了一个大房间,原来这里是飞行影院。

坐上座椅,灯光一暗,我仿佛插上翅膀飞上了蓝天。眼前是绝美的诗画浙江,青山绿水像画卷一样缓缓展开,一会儿飞过连绵的群山,一会儿掠过清澈的湖水,一会儿又穿过古色古香的小镇,我好像真的在天空中自由翱翔,美得让我舍不得眨眼。

不过,最让我念念不忘、心跳加速的,还是超好玩的激流勇进!小船缓缓向上爬,我的心怦怦直跳,既紧张又期待。到了最高处,小船突然像离弦的箭一样俯冲而下,水花瞬间溅起好几米高,像一堵巨大的白色水墙,“哗啦”一声把我们全身都打湿了!冰凉的水花扑在脸上,刺激得我大喊大叫,快乐得要飞起来啦!这个项目实在太好玩了,我意犹未尽,拉着妈妈一连玩了两次,直到肚子饿得咕咕叫才肯离开。

奔跑吧乐园的旅程充满了欢笑、惊喜与刺激,我盼着下次还能再来!

坐过山车

宁波市惠贞书院504班
樊金杰(证号J26037798)
指导老师:吴海红

那天在电视上看到游乐园的画面,我立刻回想起跟爸爸一起坐过山车的刺激经历。那一幕幕惊心动魄的画面,如同电影似的在眼前呈现。

“就这个,小菜一碟。”我指着过山车,向爸爸炫耀道。可当我走上通往过山车的楼梯时,双腿却不听使唤地打起了颤,心里七上八下,害怕极了。安全员将我的安全带扣上,“咔嚓”一声,我的心瞬间提到了嗓子眼。过山车开始缓缓爬坡,车底传来齿轮扣紧轨道的“嗒嗒”声,在我听来仿佛是末日的钟声正在敲响。没过一会儿,过山车爬到了坡顶。还没等我喘口气,车子便如同脱缰的野马一般俯冲而下。我害怕得想尖叫,可张开嘴却发不出任何声音,仿佛声音已被过山车甩到了身后。最可怕的还是那段360°死亡翻滚。列车像被丢进洗衣机里,疯狂地旋转起来。我再也忍不住,和周围的人一起“啊——”地尖叫出声,五脏六腑仿佛都错了位,心里只剩一个念头:“再也不坐了!”

过山车终于停在了出发台,我如同一名刚下酒桌的醉汉,脚步虚浮、晃悠悠地爬了出来。可随即涌上来的成就感和兴奋,却让我久久难以忘怀。

那次经历让我明白:真正的刺激,不是不害怕,而是害怕过后还能笑着说:“不怕。”



静物素描

鄞州区钟公庙实验小学503班
戴晓轩(证号J26102160)
指导老师:唐楠楠

摘桑葚

江北区实验小学405班
刘纪军(证号J26030404)
指导老师:余琳

每年的5月份是桑葚成熟的季节。桑葚园里,粉的、红的、黑的桑葚挂满枝头,晶莹剔透,在阳光的照耀下如宝石般诱人。

远远望去,那片桑树林好似一片绿色的海洋,在微风中翩翩起舞。藏在桑叶间的桑葚像是一颗颗美丽的宝石,引诱着我们去探寻。

我迫不及待地钻进了桑树林中。刚开始,我还有点手忙脚乱,不知道从哪儿下手。突然,我发现了一颗乌黑发亮的桑葚。于是,我小心翼翼地伸出手,捏住桑葚的茎,轻轻一扭,那颗饱满的桑葚便落到了我的手中。

夕阳西下,天边出现了一片绚丽的晚霞,我们带着满满的收获,恋恋不舍地离开了桑葚园。这次摘桑葚的经历让我收获了大自然的馈赠和劳动的快乐。

草莓园之旅

宁波市中城小学403班
林咏浩(证号J26030370)
指导老师:冯亚君

今天太阳公公刚露出金灿灿的笑脸,爸爸就发动汽车,说:“出发!前往草莓园!”

汽车刚停稳,我和妹妹就迫不及待地跳了下来,拽着爸爸妈妈的手往草莓棚里跑。管理员伯伯递给我们两个红色的小篮子。塑料大棚好似一个巨大的水晶房子,掀开帘子的瞬间,暖烘烘的甜香味扑面而来。“哇!”我们几乎同时叫出了声——成排的草莓架像绿色波浪,红果子从叶隙间探出头来。有的顶着露珠,像刚哭过的娃娃;有的沾着泥土,像调皮的小泥猴。

爸爸走过来,示范怎么摘草莓:“手捏着果柄,拇指和食指轻轻一转,草莓就下来了。”话音刚落,红果子便落入爸爸掌心。我学着爸爸的样子,却把一颗熟透的草莓捏出了汁,鲜红的草莓汁顺着指缝滴在了绿叶上。妹妹跑过来说:“哥哥,我找到了一颗爱心草莓!”

篮子渐渐沉了,我们坐在草莓园里品尝新鲜的草莓。妹妹拿起那颗爱心草莓,塞进嘴里,脸上满是幸福的笑容。那酸甜的味道在口中散开,仿佛是大自然给我们的最好馈赠。

回家路上,夕阳的余晖洒在我们身上。虽然摘草莓的过程很累,但是我很开心。

游万佛山

北仑区小港实验学校604班
陈想(证号J26801579)
指导老师:林燕

寒假里,我想到深山放松一下疲劳的身心,于是我们来到了风景宜人的万佛山。

走入景区,空气中弥漫着香脂、树脂的芬芳。沿着石级往上,路边金黄的油菜花展露出甜美的微笑,令人陶醉不已。潺潺溪流顺着山坡缓缓流下,那哗哗的声音配着鸟儿的婉转鸣叫,是独属于大自然的交响乐,听后仿佛在耳中回荡,久久不能散去。走着走着,来到了壮丽的九龙潭,瀑布垂直而下,打在岩石上的浪花飞溅,大有“飞流直下三千尺”的感觉。

到了索道站,坐上索道,我向外观,顿时被震撼了。放眼望去,天空中万里无云,眼前除了奇峰怪石外,更多的是成片的花草树木,尽情地在山脊上蔓延。

下了索道,我们开始登山,很快来到了老佛顶。山上风不大,很柔和,像妈妈的手在抚摸我的脸。我张开双臂,尽情地让风吹过我的身体。那一刻,所有的压力烟消云散。

下山时,我们看到了日落。西边的天空一片绚烂,沐浴在霞光中的万物都变了模样,也为我们的行程画上了完美的句号。

挖野菜

宁波市中城小学403班
吴律瑶(证号J26038766)
指导老师:冯亚君

春风轻拂,万物复苏,周末的郊外,处处弥漫着春天的气息。妈妈带着我提着竹篮,到田野里挖野菜,寻找春天的味道。

田野里一片生机,嫩绿的小草铺满大地,金黄的迎春花悄悄绽放,空气中飘着泥土与青草的清香。我蹲在田埂边,睁大眼睛仔细寻找,鲜嫩的荠菜藏在草丛中,叶片舒展,水灵灵的,像一个个害羞的绿色精灵。我握着小铲子,轻轻拨开杂草,顺着野菜的根部慢慢挖下去。不一会儿,鲜嫩的荠菜就被我完整地挖了出来。

阳光暖暖地照在身上,微风轻轻吹过,耳边是鸟儿清脆的歌唱,眼前是满眼清新的绿色,让人心里格外舒畅。我和妈妈一边说笑,一边细心地挖着,小小的竹篮很快就装满了鲜嫩的野菜。回家后,妈妈用野菜做了清香可口的饺子,咬一口,满是春天的鲜甜与清香。

这次挖野菜,不仅让我感受到了劳动的快乐,更让我亲近了美丽的大自然。这平凡又温暖的小时光,藏着春天最美的模样,也成了我心中最珍贵的回忆。