



2026年5月1日 星期五 责编:徐徐 王妙妙 审读:俞素梅

扔实心球

海曙外国语学校五江口校区309班
陈毓含(证号J26000146)
指导老师:王阳

这周的开心事,就像春日的花朵,朵朵明媚。最让我难忘的,是大课间扔实心球的场景。

大课间铃声响起,我们拿着实心球,快步跑到篮球场。大家像一群快乐的小鸟,散开在操场上。

一开始,我看着手里沉甸甸的实心球,心里有些紧张。轮到我时,我深吸一口气,按照老师教的动作,双脚分开站稳,身体用力向后仰,再奋力将球向前抛出。实心球在空中划出一道弧线,“啪”地落在不远处。看着落点,我有些失望。第二次投掷时,我使出全身力气,扔完瞬间觉得轻松了许多。

短暂的大课间很快结束,我们只好排队回教室。欢乐的大课间,总能带给我简单的快乐。

难忘的烤肉时光

高新区实验学校翔云校区201班
蒋梓松(证号J26089306)
指导老师:胡心怡

今天,爸爸带我去吃烤肉。走进店里,浓郁的烤肉香气扑面而来,让我忍不住咽了咽口水。

我和爸爸围坐在烤炉前,看着炉里跳动的小火苗,肚子一下子就饿了。爸爸帮我系好防油围裙,这时,我们点好的菜品也陆续上桌了。

我夹了一块牛肉放在烤架上,“呲”的一声,肉片瞬间冒出油珠。我把肉片翻面,看着它从粉红色慢慢变成棕褐色。

我夹起鲜嫩的肉片,蘸上酱料,裹上生菜,一口吃下,肉的香味瞬间在嘴里散开。

回家的路上,我摸着圆滚滚的肚子,浑身带着烤肉的香气,回味着和爸爸一起烤肉的温暖时光。

逛超市

海曙区横街镇中心小学202班
毛开玥(证号J26006064)
指导老师:方彬彬

星期天,爸爸带我去逛超市。我一进超市,就直奔零食区,挑选了许多爱吃的零食,有彩虹糖、巧克力、饼干。我又来到旁边的饮品区,买了一瓶纯牛奶。爸爸选购了猪肉、年糕、青菜和一棵大白菜。我们结完账,骑上电瓶车,开开心心地回家了。

今天真是收获满满的一天!

奇妙的想象

海曙区古林镇布政小学304班
李韵可(证号J26004599)
指导老师:陆君波

昨晚,我梦见自己变成了孙悟空!闪闪发光的金箍棒握在手中,筋斗云载着我飞向天宫。蟠桃会上仙乐飘飘,仙女们捧着晶莹的仙桃来回走动,而我一心挂念着需要帮助的人们。

我来到一座村庄,看见面黄肌瘦的农民。原来他们的田地都被财主霸占了。我拔下一根毫毛轻轻一吹,变出了金灿灿的稻谷。稻谷像瀑布一样倾泻而下,堆成一座座小山,农民们高兴得手舞足蹈。

突然,筋斗云剧烈晃动,原来是有个地方发生了地震!我立刻赶去灾区,用金箍棒撑起摇摇欲坠的楼房,救出许多被困居民。

“起床啦!”妈妈的呼唤把我唤醒。虽然心里有些遗憾,但我明白,只要心怀善意,每个人都能像孙悟空一样,可以帮助他人。这个奇妙的梦,让我懂得了助人为乐的道理。



春天的百合花

高新区实验学校翔云校区104班
顾竺南(证号J26086332)

挖荠菜

海曙区集士港镇中心小学201班
许赫(证号J26004588)
指导老师:李芸霞

春天来了,野菜都冒出了新芽。妈妈提议去挖荠菜,我高兴地跳起来说:“好呀,我最喜欢吃荠菜卷了!”我一边走一边问:“荠菜是什么样子的?”妈妈说:“它的叶子是锯齿状的,菜心是紫色的,长老后还会开出白色的小花。”

到了山上,我按照妈妈的描述四处寻找。调皮的荠菜好像在和我捉迷藏,它们有的躲在石缝里,有的躲在草丛里,有的躲在田埂上。我费了九牛二虎之力,才把它们一一找到。忙活半天,我挖了满满一大篮荠菜,高高兴兴地回家了。

回到家,妈妈把荠菜清理干净,做成了我最爱吃的春卷。亲手挖的荠菜做成的春卷格外美味,让我回味无穷。

放风筝

海曙区横街镇中心小学201班
李思慧(证号J26880151)
指导老师:虞婷婷

温暖的春天,阳光金灿灿的,像给大地铺上了一层金色的薄纱。我和爸爸兴高采烈地来到公园放风筝。

一进公园,天空中飘着五颜六色的风筝:有翩翩起舞的蝴蝶,有展翅翱翔的老鹰,有缓缓飞舞的蜻蜓……我迫不及待地拿出自己心爱的小鸟风筝。爸爸让我举着风筝往前跑,他在身后稳稳牵着线。我一边跑一边蹦跳,爸爸大声喊:“放!”我立刻松开手,小鸟风筝乘着风慢慢升起,越飞越高,像一只快活的小鸟,在云朵间自由穿梭。我追着风筝奔跑,笑声不断。微风拂过脸颊,我的心里甜滋滋的。

夕阳西下,我和爸爸恋恋不舍地收好风筝。这真是开心又难忘的一天!

田野里的荠菜香

海曙区横街镇中心小学201班
邵雅萱(证号J26880152)
指导老师:虞婷婷

春天来了,阳光暖暖的,我和妈妈一起去田野里挖荠菜。

田野里绿油油的,小草探出了小脑袋,风一吹,就轻轻摇晃身子。妈妈告诉我,荠菜的叶子是锯齿形的,贴着地面生长,很好辨认。我蹲在地上,睁大眼睛仔细寻找,不一会儿就发现了几棵嫩嫩的荠菜,它们像绿色的小伞,悄悄藏在草丛里。

我拿着小铲子,小心翼翼地把荠菜挖出来,抖掉根部的泥土。荠菜闻起来有一股淡淡的清香,我把它们放进篮子里,心里美滋滋的。我们一边找一边挖,篮子很快就装满了。

回到家,妈妈用荠菜包了饺子。吃着自己挖的荠菜,味道格外香甜。这次挖荠菜真有趣,我不仅认识了荠菜,还收获了春天的快乐!

参加数创节表演

高新区实验学校翔云校区201班
谢思涵(证号J26080719)
指导老师:胡心怡

今天是我难忘的一天,因为我参加了学校的数创节表演,我们的节目叫《数字王国》,我扮演数字“2”。

清晨,阳光洒在我身上,我既紧张又兴奋。我穿上道具服,仿佛真的变成了数字“2”。

来到学校,我们小声排练,想要把最好的一面展现出来。马上就要上台时,我有点紧张,上台后,我和同学们默契配合,齐心协力,顺利完成了表演。这真是快乐的一天!

我画了一只小猫咪

高新区外国语学校201班
陈谷液(证号J26087726)
指导老师:吴丹玲

我画了一只小猫咪,真希望它能变成真的!它跳得又高又远,轻轻一跳,就能翻过一座山;再一跳,就能越过一条江。

山的那边、江的那头,住着我的爷爷。爷爷看见我的小猫咪,十分开心,拿出小鱼干和小虾米招待它。小猫咪吃得饱饱的,长得壮壮的,这下跳得更高更远了。

它轻轻一跃,就从爷爷家回到我身边,用软软的脸蛋蹭蹭我,轻轻舔舔我的手,好像在说:“爷爷真好,会准备好吃的鱼虾!”

我的小猫咪跳来跳去,把快乐带给爷爷,也带给了我。

抓螃蟹

宁波市实验学校206班
仇逸帆(证号J26999255)
指导老师:翁丹妙

周末,妈妈带我和好朋友果冻一起去海边游玩,我开心极了!

远处的大海湛蓝湛蓝的,像一块巨大的蓝宝石。礁石上站着两只灰色的海鸟,一动不动地望着海面,好像在好奇地打量我们。近处的沙滩铺满金黄的细沙,几块石头上长着碧绿的海苔,旁边还躺着许多小小的螺蛳,十分可爱。

我和果冻在沙滩上东翻西找,仔细查看每一处岩石缝,却连一只小螃蟹都没找到。就在我们有些沮丧时,我忽然看见一只黑灰色的小螃蟹,举着小钳子,想要悄悄逃走。

我立刻轻手轻脚地走过去,拦住它的去路,小心翼翼地抓住它的钳子,放进提前准备的瓶子里。看着瓶中的小螃蟹,我和果冻高兴得跳了起来。我们瞬间充满信心,分头寻找螃蟹洞,一抓一个准,接连抓到了七八只。

这次海边抓螃蟹,我们满载而归,是一次有趣又难忘的美好经历!



高新区实验学校翔云校区104班 黄熙桐(证号J26086422)

拔萝卜

海曙区集士港镇中心小学201班
沈意芯(证号J26005524)
指导老师:李芸霞

星期六,阳光明媚,我和妈妈、爷爷一起去菜地拔萝卜。

我先蹲下身仔细地看了看,很快发现了一个大萝卜,便双手抓住萝卜叶子使劲拔,终于将它从土里拔了出来。

我看见爷爷会用小刀割掉萝卜叶子,心里很好奇,就问:“爷爷,萝卜的叶子为什么要割下来?”爷爷说:“因为萝卜叶太老了,我们只吃萝卜。”

看着袋子里白白胖胖的萝卜,我的心里乐开了花。

种土豆

海曙区横街镇中心小学201班
安奕辰(证号J26004774)
指导老师:虞婷婷

星期天,妈妈带着我在家门前的院子里种土豆,可有意思啦!

妈妈给我准备了一些发芽的土豆种。我仔细地看了看,土豆表面坑坑洼洼的,上面长着一些小芽儿,好像许多小眼睛。我先用小铲子在地上挖了一个个小坑,这些小坑就像给土豆准备的小床。挖好坑后,我小心翼翼地把土豆放进坑里,如同把一个个宝贝轻轻安放好。接着,我又给土豆盖上一层松松软软的泥土,就像给它盖上厚厚的被子。

种土豆真是一件有趣的事,我不仅学会了种土豆,还感受到了劳动带来的乐趣。

外婆家的冬日农场

海曙区集士港镇中心小学201班
洪周(证号J26000616)
指导老师:李芸霞

冬日的午后,阳光暖洋洋的,照在身上舒服极了!我开心地跟着外婆,来到外婆家的农场游玩。我心里特别期待,好奇农场里会有什么惊喜。

外婆的农场里有一座大棚,那是蔬菜们的家,里面像一个热闹的游乐园。绿油油的青菜舒展着叶子;嫩绿的芹菜挺直了腰杆;胖乎乎的萝卜藏在松软的泥土里,只露出圆圆的小脑袋。我和外婆一起采摘蔬菜,不一会儿就摘了满满一篮。

冬日的农场充满生机。外婆把我们摘的蔬菜做成了热气腾腾的晚餐。吃着自己采摘的蔬菜,我觉得格外香甜。这就是冬天最鲜美的味道。

养蚕

海曙区储能学校丽园校区304班
陈奕伊(证号J26008483)
指导老师:臧郁菁

当春暖花开、气温回暖时,小蚕,悄悄孵化出来了。

蚕刚孵出来时,个头和蚕卵差不多大,只要喂几片嫩叶就足够了。刚出生的蚕通体黑黑的,缓缓蠕动着,不愁没有食物。

小蚕大口啃食桑叶,那“沙沙”的进食声,好似一首轻快的田间小曲,让人沉醉其中。

日子一天天过去,蚕渐渐长大了。我既兴奋又期待,静静观察着它们的变化。蚕长大了许多,长得白白胖胖,一下子就能吃完一整片小桑叶。

终于,蚕开始扭动脑袋,吐出洁白或金黄的丝线。慢慢地,蚕茧越织越紧实,形状像一个个小巧的纺锤。

最后,蚕从茧中钻了出来。这时的它们,早已不是幼虫的模样,而是变成了一只只蚕蛾。等蚕蛾产下蚕卵,它们的生命也就走到了尽头。

正如李商隐诗中所写:“春蚕到死丝方尽。”蚕的一生虽然短暂,但是它吐的丝给人们带来了财富。