



多彩生活

生活藏着无数细碎而珍贵的美好，每一次亲身尝试、每一段日常经历，都是成长最美的印记。无论是热闹的菜场烟火、刻苦的学泳时光，还是换牙的童真、做菜的体验、剪纸的静心、夏日的漂流趣事，同学们用心观察生活、记录点滴瞬间。以细腻的笔触描摹过程，用真挚的文字抒发感悟，在一件件小事中收获勇气、耐心与蜕变，定格属于童年的温暖与成长记忆。

我学会了蛙泳

鄞州区横溪镇中心小学506班

沈霖(证号W26105541)指导老师:徐科静

今年暑假，烈日炎炎，每天都热得让人不想出门。爸爸看我总是在家闲着，就给我报了游泳班，让我学习蛙泳。我特别兴奋，早就想像小勇士一样，自由自在地在水里游泳了。

刚开始下水的时候，我心里又紧张又害怕。教练先教我们憋气，我第一次把头埋进水里，一下子就呛到了，鼻子又酸又疼。我有点泄气，甚至想打退堂鼓。教练拍拍我的肩膀告诉我，男子汉不能轻易放弃。听了教练的话，我重新鼓起勇气，反复练习，终于熟练学会了憋气和漂浮。

接下来就是最难的蛙泳动作。教练教我们口诀：收腿、翻脚、蹬夹、并拢。一开始我手脚不协调，动作乱七八糟，游起来不会前进，还总是喝水。泳池的水苦苦的，特别不好受。

但我告诉自己不能认输。我认真模仿教练的动作，一遍又一遍地练习，不怕累、不怕苦。慢慢的，我的动作越来越标准，身体也能平稳地浮在水面。

经过十几天的刻苦练习，我终于学会了蛙泳。现在我像一只灵活的小青蛙，在泳池里自由穿梭，别提多自豪了。

学蛙泳让我懂得，遇到困难不要害怕，只要坚持努力、勇敢拼搏，就一定能收获成功！

换牙

宁波市实验学校303班

林芊诺(证号W26004592)指导老师:郑林超

这周，我的第四颗乳牙掉了。一说起掉牙，我就特别开心，因为这四颗牙就像四兄弟，各有各的小故事。

老大很馋，它是闻到烤串的香味，才离开我的嘴巴的。那天我走进烧烤店，心里想着：这颗牙松松垮垮的，吃烧烤肯定不香，等它掉了，我就能大口吃肉，尽情享受美味的烤串啦！没想到，我的心里话好像被老大听见了，没过一会儿，它就掉下来啦！

老二很懒，一直赖在我的嘴里不肯走。它下面的恒牙都冒出小芽了，它却迟迟不掉。爸爸妈妈很着急，只好带我去医院拔牙。最后，医生用工具把老二请出了我的嘴巴。

老三特别调皮，明明已经摇得很松了，却总爱跟我玩躲猫猫。第一次，爸爸找来棉线想把它拉下来，可每次都打滑，尝试失败。又过了几天，爸爸小心地用手把它拔了下来，当时差点血流不止，可把我吓了一跳。

老四最乖啦，是自己悄悄掉下来的。它离开的时候，一点都不痛，也没有流血。我惊喜地大喊：“爸爸妈妈，老四掉啦！它好乖呀！”

老师告诉我们，鲨鱼的牙齿可以不断脱落、不断长出新牙，可我们人类只有一次换牙的机会。所以大家一定要养成爱护牙齿的好习惯！我们要坚持勤刷牙，合理咀嚼，既要保护牙齿，也要适当锻炼牙齿，这样才能拥有一口健康的好牙齿。



文具们的合影

鄞州新蓝青学校305班

陈明业(证号W26101849)指导老师:张晗珠

巧手剪纸

鄞州区惠风书院411班

俞沐辰(证号W26100715)指导老师:徐杨

剪纸是我国珍贵的非物质文化遗产。今天，就让我们一起走近剪纸，感受传统非遗的独特魅力。

我提前准备好了几张正方形的红纸、一把锋利的剪刀和一支铅笔。万事俱备，只欠东风。我迫不及待地开始动手：我先把红纸沿对角对齐，折成一个大三角形，再连续对折两次，就得到了手掌大小的小三角形。接着，我拿起铅笔，在折好的纸上勾勒出花瓣的轮廓，还在花瓣内侧画出三个月牙纹样。做到这里，我心里暗暗得意，觉得这次剪纸简直是笼里捉鸡——十拿九稳。

可真正的挑战才刚刚到来。我左手捏紧纸张，右手握住剪刀，小心翼翼地一点一点裁剪。谁知一不留神，手上力气用大了，一片花瓣竟被我剪断了。我的心里像压上了一块大石头，沉甸甸的。唉，做事情可千万不能轻敌！

我没有灰心，静下心重新再来。这一回，我手握剪刀，全神贯注，不敢有半分马虎。没过多久，剪纸终于完成。我轻轻地展开它，映入眼帘的是一朵精美的荷花。我开心得眼睛弯成了月牙，眸子里闪着亮晶晶的星光。

这次剪纸的经历，让我明白了“世上无难事，只怕有心人”。只要肯用心，总能收获属于自己的成功。

菜场买菜记

鄞州区华泰小学西校区404班

洪榕阳(证号W26104402)指导老师:欧淑

今天我们去了向往已久的浙东大竹海，妈妈提议顺道去横街菜场买菜。在菜市场门口，我看见几个老人提着满袋的蔬菜，笑盈盈地走出来。但同时，一股浓浓的鱼肉腥味也扑鼻而来。

我走到一家蔬菜摊前，看见有我喜欢吃的广东菜心，一阵窃喜，但又故作镇静，装着大人的模样缓缓地问：“老板娘，这个菜心怎么卖呀？”大妈和善地回道：“10块钱一斤，这可是早上刚摘的。”我看着湿漉漉的菜心，双臂抱胸地回道：“这一定是浸过水吧，再便宜点！”“看在你还是小朋友的份上，”大妈说，“给你再便宜1块钱吧！”我暗自高兴，付了钱，把菜心装进购物袋，又雄赳赳气昂昂地去下一家买菜了。

“咦，这家的胡萝卜怎么这么新鲜？”我看见摊位前全身粘着泥土、还长着一点叶子的胡萝卜，赶紧拉住妈妈的手，示意停下来看看。妈妈指着裹着泥的胡萝卜，问摊主：“这胡萝卜几块钱一斤呀？”“11块，这胡萝卜比别人家的都要新鲜！”摊主自信满满地回答着。妈妈仔细地挑了根皮儿光泽、叶子葱绿、根系发达的胡萝卜装进袋子，交给摊主称重。

就这样，我们买了满满一袋菜。横街菜市场太好玩了，我下次一定还要来。

漂流日记

慈溪阳光实验学校401班

杨诗琦(证号W26880081)指导老师:鲍维维

滚烫的夏日里，最让人期待的活动便是山间漂流。趁着周末，爸爸妈妈带我体验了夏日漂流。

来到漂流景区，碧绿的河水蜿蜒在山谷之间，两岸绿树成荫，隔绝了炎炎烈日。穿好救生衣，我和爸爸妈妈坐上充气皮筏，顺着水流缓缓出发。起初水面十分平缓，我们悠闲地欣赏山间景色，溪水清澈透亮，水底石块纹路清晰。

行至陡坡处，水流骤然变急，皮筏猛地向下冲去，冰凉的水花扑面而来，溅得满身都是，我忍不住放声尖叫。后来，到了水面开阔处，大家互相泼水嬉戏，水枪齐射，欢声笑语洒满整条河道。燥热被溪水彻底冲走，只剩下满心畅快。

短短几小时的漂流很快结束，浑身湿漉漉的我依旧兴致勃勃。夏日漂流，是独属于夏天的热烈与清凉。

炒牛肉

慈溪市慈吉实验学校507班

许允儿(证号W26304206)指导老师:杨旭莉

今天，我和外公一起学炒牛肉，心中别提多开心了。外公从菜市场里买了一块新鲜的牛肉，它红红的，如同火焰一般。我正要吧牛肉放入水中冲洗，外公赶紧阻止了我，他说：“用水洗的牛肉煮熟后又柴又硬，用葱姜水泡3分钟之后煮出来的牛肉又软又嫩。”于是我把牛肉放入葱姜水里“泡澡”。

洗好牛肉，我把它捞出来，用小刀轻轻切成和纸一般薄的肉片。牛肉好吃的秘诀在于腌入味，在石碗中加入一些生抽、蛋清等一起腌制10分钟，就可以把牛肉下锅炒了。我往锅中加了点油，油热时，“滋滋”地怒吼，我心中有些害怕。外公教我左手拿着锅盖，像盾一样挡着，右手拿锅铲，这样炒的时候就不会被油溅到了。我鼓足勇气，把牛肉放入锅中，牛肉马上就变白了。我撒了一些黑胡椒，继续翻炒了一分钟，很快牛肉就炒好了。

我把它盛到盘子中，夹起一片尝了一口，味道特别好。这也是我最爱吃的一道菜。



山行
镇海区骆驼中心学校602班
俞宇泽(证号W26209349)指导老师:褚春燕