

爸爸减肥记

蚌山小学南山郢都校区 四(5)班 杨若辰

我的爸爸很胖，那肚子比我的书包还大，像装了个大西瓜；那胳膊比我的腿还粗。我说：“爸爸，你该减肥了，就从今天开始吧！”“减就减，你等着瞧吧！”爸爸信心十足。

减肥第一关：管住嘴。妈妈做了一盘色香味俱全的红烧肉，这可是爸爸的最爱。今天，爸爸能经受住考验吗？爸爸一看到红烧肉，兴奋得直搓手。我提醒道：“别忘了你要减肥。”爸爸沮丧地收回视线，拿起筷子，伸向了一盘炒青菜。爸爸吃起来也不再狼吞虎咽了，而是一小口一小口地细嚼慢咽。我不信爸爸的毅力这么强，就故意把肉在他面前晃了晃，再吃到嘴里，赞叹道：“真香！爸爸，要不你也尝

一块吧？”爸爸看了看那盘肉，摇摇头说：“不吃！”他依依不舍地收回视线，只吃米饭和蔬菜。我不由对他竖起了大拇指！

减肥第二关：迈开腿。爸爸到楼下跑步，我来当监督员。我骑着自行车跟在爸爸后面，爸爸累得气喘吁吁，双腿像灌了铅似乎很沉重。我说：“要不歇会儿吧？”爸爸摇摇头抹了一把汗，继续跑。汗水逐渐浸透了他的衣服，虽然他的步伐很慢，但他并没有停下，一直坚持跑下去……

望着爸爸那坚毅的背影，我相信：凭着这股坚持不懈的劲头，爸爸一定可以减肥成功！爸爸，加油！

指导老师：李莉

日落即景

蚌山小学南山郢都校区 五(2)班 程宇飞

天空像一片无边无际的蔚蓝大海，辽阔而美丽。今天，我有幸看到了夕阳西下的壮丽景象。

太阳在高空中照耀着，放射出万道金光，照亮了半边天空。它仿佛一个大火球，燃烧着天边的云彩。一开始太阳放射出的光芒依然强烈，像不服输似的照耀着房屋、树木、行人和车辆，目之所及一切都变成了金色。不一会儿，太阳又像一个害羞的小姑娘，脸上泛起红晕，光芒逐渐消失在天际。

太阳渐渐落山了，它的余晖照耀在西边的天空上，天空染上一片片红色。天空中的云朵在太阳的映照下，时而像一只只金龙在空中翱翔，时而像一朵朵盛开的玫瑰花，在天空中绽放。远处的房屋、树木、行人和车辆都

被太阳的余晖染成了金黄色，人们仿佛置身于童话世界。

不久，太阳只剩下一半了，天空越来越红，好像被血染过一样。此时，天空中的云朵也变得更深了，也更加美丽了，天边的霞红得如火，仿佛天上真的燃烧着熊熊烈火。我仿佛看到一只只红眼金龙，在天空中飞翔。过了一会儿，红眼金龙不见了，天空中出现了一匹奔腾的野马，在天空中奔跑着……

太阳开始缓慢地向地平线倾斜，天空渐渐染上橙红色的色彩。太阳慢慢沉入地平线，天空的颜色逐渐变成暗红色。最后，太阳完全消失在地平线下，天空变成了深蓝色，星星开始闪烁……

指导教师：郭海艳

可爱的小猫

一实校中山校区 三(2)班 侯佳琦

星期五，我和爸爸在小区里遇见了一只小猫。

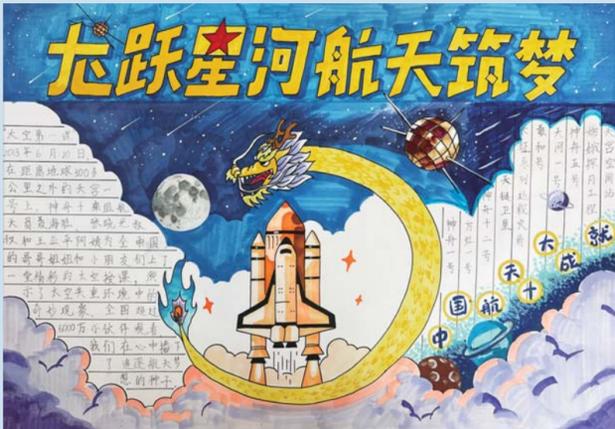
它是橘猫，有着黄白相间的花纹，两只耳朵不停晃动着，好像雷达一样探测着周围的各种声音。它张着白色的小嘴，翘着小尾巴对着我喵喵叫，仿佛在说：“你好！可以给我一点吃的吗？”我觉得它既可爱又可怜，便从家里取了一些水和肉喂它，又去超市买了猫粮。但是，当我们回来的时候小猫已经不见了踪影，我既难过又生气，心想：这只小猫真淘气！

第二天，我发现楼下来了很多人，它们看到我，都躲进了树丛里，只

有橘猫对着我喵喵地叫，好像在说：“这是我带来的朋友和你一起玩。”我开心极了，回家拿来猫粮给它们吃。一开始小猫们很警惕，都瞪着眼睛踌躇不前，不敢来吃。我躲到家里偷偷观察它们，不一会儿它们纷纷跑过来，狼吞虎咽地吃起了猫粮。当我再去喂它们的时候，小猫们摇着尾巴喵喵地叫着，好像在说：“小朋友，谢谢你！给我多吃一点！”

这真是一群既可爱又有灵气的小猫啊！我们要像爱自己一样爱护小动物。

指导教师：张雪雪



一实校中山校区 二(2)班 吕承

猜猜他是谁

一实校汇金小学 三(3)班 高益恒

我们班有这么一个同学，他个子高高的，头发乌黑发亮，有一双黑宝石一样的眼睛和一张能说会道的小嘴。

他是我们班鼎鼎有名的“运动健将”。体育课上经常能看到他风一样奔跑的身影。在学校运动会上，他代表我们班级参加百米跑步比赛。比赛即将开始，只见他握紧拳头，屏息凝视，当听到发令枪一响，他就像离弦的箭一样冲出了起跑线。在一个个参赛选手中他逐渐脱颖而出，像一

头狮子一样奋力奔跑，最终获得了第一名。

他还是我们名副其实的“开心果”。只要他在哪，哪里就有笑声，大家都喜欢和他做朋友。当我不开心的时候，他就会说笑话逗我开心，每次自己还会哈哈大笑，让我心中的不悦一扫而空。

这就是我的好朋友——一个阳光开朗的男孩，你们猜出他是谁了吗？

指导教师：付琦

游中华恐龙园

一实校中山校区 三(2)班 黄俊菲

今年暑假，我、妈妈和朋友们一起去了常州中华恐龙园。在那里，我们去了库克苏克，恐龙基因研究中心，还玩了保卫恐龙蛋等很多有趣的项目。当然我最记忆犹新的项目就是翼龙飞天和探秘陨石阵了。

翼龙飞天，它的规则是让参与者趴在翼龙背上，体验像翼龙一样在空中翱翔的快乐感觉。玩每个项目都需要排队，排队时候很紧张，妈妈还笑我：“这又不是考试，紧张什么”，可是我感觉比考试还紧张。终于排到我们了，工作人员让我们趴在翼龙背上，给我们系好安全带，再三检查后便开始飞了。翼龙张开了巨大的翅膀，围着大柱子转了起来，越转越快，越转越高。我闭着眼睛感受风的感觉，幻想自己就像侏罗纪时代的一只大翼龙在空中飞翔。慢慢地，我们来到了云端。当我们低下头准备向大地俯冲时，突然又旋转升高，心都提到嗓子眼了，很多人都在尖叫，真是刺激！

恐龙园太好玩了，但很快我们就要离开了，所以打算再玩最后一个项目。我们来到了鲁布拉村，看到了一个陨石阵，我和妈妈心想这个应该不怎么恐怖，外表看就像个巨石隧道，但听到介绍说这是360度大旋转时，我和妈妈心里顿时一惊，互相对视了一下，有想逃跑的冲动，但是我们决定离开恐龙园之前玩一个刺激的，就没有做逃兵。一切准备就绪，机器转动起来，耳边全是尖叫声，眼睛都不敢睁，我抓紧把手，生怕被甩出去。突然座位斜了过来，我整个人倒立一样处于垂直状态，感觉自己要掉入万丈深渊，我实在撑不住了，心揪着，身体蜷缩着，眉头紧皱，不断地尖叫起来。慢慢地，机器停下来了。当我解开安全带下来时，脚是飘的，头是晕的，像喝醉酒一样，太恐怖了！

快乐的恐龙园之旅就结束了，其实有很多刺激的项目都没有玩，下次等我胆子练大了，一定要再来玩几个更刺激的项目。



微信公众号：bbxiz888
投稿邮箱：bbxiz@sina.cn

逛花海

蚌山小学南山郢都校区 四(5)班 胡馨悦

周末这天，阳光明媚，婆婆、妈妈带我去“靓淮河”逛花海。一到那儿，我就被眼前的人山人海震撼了。

五颜六色的花朵像一幅绚丽的画卷在大地上铺开，把淮河边边打扮得犹如花海。粉色的花朵像小姑娘害羞的脸庞，随着微风轻轻摇曳。大片大片的紫色花朵就像梦幻的海洋，每一朵都像精心雕琢的艺术品，花蕊中还藏着几只小蜜蜂，它们忙碌地采着蜜，嗡嗡的声音为这片花海增添了生机。我忍不住跑过去，仿佛自己变成了花仙子，在花的世界里翩翩起舞。

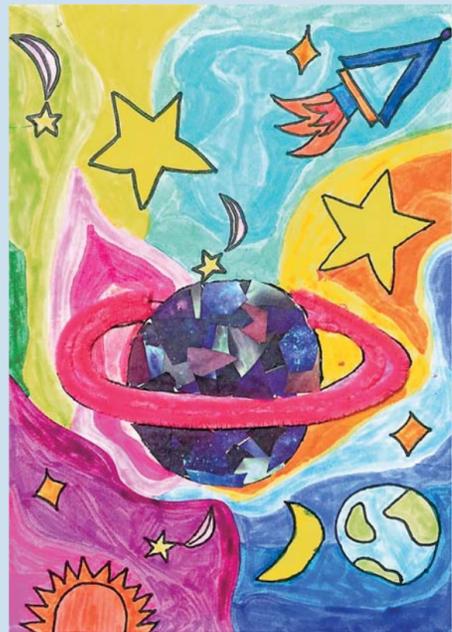
赏花的人们嘴角上扬，露出灿烂的笑容，他们有的俯下身仔细观察花朵，有的高声歌唱，有的拿出手机记

录美好时刻。大家徜徉在花的海洋中，成了一只只快乐的“花蝴蝶”。

婆婆和妈妈走在我后面，她们脸上也洋溢着幸福的笑容，还时不时地互相讨论花朵有多美。我们沿着小径前行，两旁的花朵散发出阵阵芬芳，那甜丝丝的香味，好闻极了，就像妈妈做的甜点散发着诱人香气。我用手轻轻触碰花瓣，软软的，滑滑的，如同小婴儿嫩嫩的肌肤，惹人怜爱。妈妈为我们拍了好多照片和视频，婆婆站在花丛中笑得格外灿烂，我一边奔跑一边拍摄，在花海中洒下点点快乐……

这次逛花海真的太有趣啦！我会一直记住这美丽的风景和家人在一起的幸福时光。

指导教师：李莉



一实校汇金小学 三(3)班 郑芷琪

想起那件事，我就感到难过

一实校汇金小学 四(2)班 陈思懿

人的一生会遇到很多事，有的事会随风飘荡，被遗忘在时光的长河里。但在我的记忆中，却有一件难以忘却的事。

在一个寒冷的冬夜，我的好朋友——晓辉来找我玩，我们在屋子里玩得不亦乐乎，可就在这个时候，意外发生了。晓辉一不小心将热巧克力洒到了我的裙子上，我生气极了，也把热巧克力洒在她的衣服上，她也生气得说不出话来。只听她“砰”地一声打开门，又把门使劲关上。从此，我们俩就谁也不理谁，友谊也从这里画上了一个大大的句号。

过了好几个月，有一天，她突然来访，一进门便轻轻地拉起我的手，

小声说：“是我不好，弄脏了你的裙子，我把这条红裙子送给你，我们好像以前那样好吗？”说完，她的泪水就像断了线的珠子，不停地往下掉。看着她那真诚的眼神和炽热的眼泪，我紧紧地抱住了她。可当她告诉我她要搬家了的事情时，我那时的愉快立刻消失了，顿时觉得天翻地转，头晕目眩，脚也站不稳了。我拉住她的手，告诉她不要走，她也万分不舍。

她终究还是走了，在一个温暖的春日里离开了这里。每每想起那条红裙子，我的心情就久久不能平复。

至今我想起这件事时，心中都有一种痛，一种说不出的痛。

指导教师：刘巧

读《漫读课本里的古诗文》有感

一实校中山校区 二(2)班 游宵然

今年寒假我和妈妈共读了《漫读课本里的古诗文》这本书，书里收录了很多古诗文，图文并茂十分吸引人。在众多的古诗文中，我最喜欢的是《古朗月行》。

“诗仙”李白的描写了小时候自己对月亮的认识，把它称为白玉盘，又怀疑是瑶台仙境，飞在夜空青云之上。

妈妈告诉我，古往今来，月亮一直牵动着人们的心。关于月亮还有一些美丽的传说，如玉兔捣药、吴刚伐桂、嫦娥奔月……

我好想飞上月球！去嫦娥姐姐家做客，看看玉兔是怎样捣药的。对了！还要尝尝那儿的月饼。嗯！一定非常香甜！

指导教师：布迎春

