



晨跑

定海海山小学二(4)班
小记者 张一鸣(证号B12023)

星期天早上,我和爸爸一起去晨跑。清晨的天空,微风拂面,让我感到非常清新和舒畅。

爸爸带着我穿过金寿小区,我们一路小跑,一路交谈。爸爸告诉我晨跑可以让我们保持健康,增强体质,还可以享受大自然清新的空气,心情也会变得愉快。

路过海山公园的时候,我们看到了许多老人在晨练。他们有的在散步,有的在慢跑,还有的在打太极拳。我觉得他们都非常有活力,而且他们精神饱满的样子仿佛在告诉我:锻炼的重要性。

晨跑的过程中,我感到有些累,但是爸爸鼓励我坚持下去,告诉我只有坚持锻炼,才能变得更强大。我听了爸爸的话,咬紧牙关,继续向前跑。

最后,我们跑了一圈回到楼下时,爸爸看了一下手机,我们正好跑了三公里,用时一刻钟,我感到胜利的喜悦涌上心头。虽然晨跑很累,但是在爸爸的陪伴下,我变得更加坚强和勇敢。

回到家,我洗了个热水澡,感受到身体在淅淅沥沥的水滴中得到了放松。今天的晨跑让我体会到了锻炼的重要性,我一定会坚持锻炼,保持好身体。感谢爸爸的陪伴和鼓励,让我度过了一个充实的早晨。

迷你小西瓜 好看又好吃

定海檀枫小学檀枫校区一(3)班
小记者 郑斯予(证号B7016)

今天上午,外婆给我带来了一只迷你小西瓜,我用一个手掌就能握住它。西瓜穿着翠绿色的外衣,上面还有一道道墨绿色的条纹,远远看起来像一个小皮球,摸上去也是滑溜溜的。最可爱的是,它头顶上还有一个又细又长的梗,活像一条可爱的猪尾巴。

晚上放学回家后,我迫不及待地想要吃上一口小西瓜。在外婆帮助下,我赶紧拿刀开始切

瓜。随着“咔嚓”一声脆响,熟透的西瓜应声绽开,一分为二,只见红彤彤的果肉泛着亮晶晶的水光,里面躺着一粒粒黑珍珠一样的籽,漂亮极了。

不一会儿,一阵阵香味钻进鼻子,惹得我咽了好几次口水。洗完手,我忍不住用勺子挖出了西瓜正中间的那块肉,一下子塞进嘴巴。哇!甜甜的、凉凉的,迷你小西瓜可真好吃啊!我一口气都把它吃完了。

我喜欢迷你小西瓜,因为它好看又好吃!谢谢外婆送给我的“春日礼物”。

那一刻,我长大了

普陀城北小学五(1)班
小记者 徐茵璘(证号C0541)

长大是什么?也许是看到母亲眼角边的皱纹会心疼;也许是在全校开学典礼上发言成功而高兴;也许是学会了独立照顾生病的父母而自豪。我的成长要从那个夏夜说起了。

夜渐渐深了,行人渐渐少了,马路上的噪声也渐渐轻了。妈妈让我去小区的快递中心取快递,因为她正忙于工作,我非常愿意帮助妈妈,但心里有些不愿意,最终,我还是勉强答应了。

尽管路上的灯照得如同白天似的,但我的心中依然感到害怕。夏夜的风在呼啸,路旁的树像张

牙舞爪的黑影,在我的身边嚣张。瞬间,我汗毛直立、浑身打颤。这时候,我想起了爸爸对我说过一句话:“不要害怕,试着克服它,要坚强勇敢。”我心中默念:“我不害怕,我不害怕,我要克服你,我要克服你!”一路飞奔,恨不得自己瞬移过去,又后悔为什么要答应妈妈出来取快递?

“要不回去吧?”“可是马上就要到了呀!”……脑子里有两个声音在争论,我捂住耳朵,头也不回的,目不斜视,又加快脚步。

终于到了,我拿上快递,踏上了回家的路,哼着小曲,感觉不怎么害怕了呢。

这一刻,我觉得自己长大了,克服了心中的恐惧。

风

沈家门第一小学四(5)班
小记者 贾子媛(证号C03131)

微风轻拂,
欢快地哼着小曲,
仿佛在邀请我们一起,
踏上这场奇妙的探索之旅。

妈说我最好玩,
其实风才好玩呢!
他常常悄悄地溜到公园,
一看到树叶,
就轻轻拨弄一下。

无论是柳叶还是梧桐叶,
通通弄得沙沙作响,
然后轻轻地拉着它们跳舞,
又欢快地哼着小曲,
叫你跟着一起摇摆。

在风中翩翩起舞,
我们感受到:
自然的温柔与
生命的活力。



敖丙

普陀武岭小学三(4)班
小记者 朱羿帆(证号C0242)



玉兰花开

舟山小学三(4)班
小记者 毕张葳(证号B17053)



关羽

舟山一小北校区四(5)班
小记者 关翔宇(证号A20046)

森林保卫战

定海檀枫小学檀枫校区一(3)班
小记者 王彧珩(证号B7009)

从前,这里有一大片森林,里面住着一只猫头鹰。它虽然孤单,但很自在。有一天,它决定离开森林,出门去旅游。直到十四年后,它终于思念起故乡,决定回去看看。回到家,它发现森林没有了,变成了一座陌生的城市。它望着一切,内心很愤怒,想把人类赶出去。

机会终于来了。当晚静悄悄的,只有路灯的光亮,猫头鹰穿上盔甲,扇动翅膀,冲向人类的高楼大厦。

人类听到了巨大的声响,被惊醒了,出门一看,原来是猫头鹰在砸房子。大家开始求饶,有人颤抖地喊道:“猫头鹰大哥,我什么都能给你,只求你别砸房子!”猫头鹰停下动作,冷冷地说:“我什么也不要,只想要回我的森林。”

人们望着彼此,终于想起来,这里曾经是一片生机勃勃的森林。没过多久,人们把城市搬到了另一片空地上,而在原来的地方种下了成千上万棵树苗。

日子一天天过去,树苗渐渐长高,终于,森林又回来了,猫头鹰又过上了幸福的生活。



民族魂,中国梦
阳光下成长
普陀城北小学四(2)班 小记者 王佩茹(证号C05311)