

## 健身小达人

为了消除自己圆圆的小肚子,暑假的第一天,我在爸爸的带领下进入健身房,开始健身。

轻轻推开门,眼前是一片活力四射的场景:健身的人们有的在跑步机上飞奔,有的在练习拳击,还有的做着各式各样的动作……我也不例外,兴奋地加入了这个健身大家庭。我拿着教练为我精心准备的小册子,仔细研究着将要练习的项目:推雪橇车、平板支撑、甩战绳等。我仿佛一只徘徊在花园里的小蜜蜂,学着教练和旁人的样子,认真地尝试着。

正当我信心满满地训练甩战绳项目时,却陷入了困境:尽管尝试了各种姿势,绳子却怎么也甩不高,我有点灰心丧气。这时,一旁的教练似乎察觉了我的心思,他笑着鼓励我:“小朋友,别着急,多练习几次就会有感觉,你肯定能做得越来越好!”听了教练的话,我振奋起精神,暗下决心:“绝不能打退堂鼓!”经过一遍又一遍的尝试,绳子终于在我手中翩翩起舞。

健身不仅能增强体魄,更是一段充满趣味和挑战的旅程,为我的暑假生活带来无穷无尽的乐趣。在锻炼过程中,我深刻领悟到:做任何事情都要持之以恒。我要继续努力,成为更棒的健身小达人!

如东县友谊路小学五(2)班 杨翌田  
指导老师 朱伟慧

## 难忘的北京之旅

这周是暑假里最特别、最快乐、最难忘的一周,因为我要去北京啦!

哼着小曲,带上行李,我们的首都之旅开始啦。这次北京之行最主要的任务是央音展演以及参加钢琴全国总决赛。

比赛在中国音乐学院举行,共计两天。妈妈告诉我中国音乐学院是培养从事中国音乐理论研究、创作、表演和教育高级专门人才的高等音乐学府,是国家“双一流”建设高校。第一天早上,我们来到中国音乐学院,进门先在展演签名墙上签名并拍照留念。然后,我们就跟着指引来到王府音乐厅报到。

王府音乐厅既具有中国古典建筑的端庄华贵,又不失现代人文气息,是众多著名音乐家腾飞的摇篮,是举行音乐会、高雅艺术活动和文化论坛的理想之地。在此举办音乐会,如得到认可和肯定,将表明其艺术成就达到了一定的层次和水准,是中外许多音乐家的向往之地。

报到后,就是第一个环节——大师授课。我们先弹一下自己准备参赛的曲子,然后由中央音乐学院钢琴系的教授对我们进行点评。轮到我的时候,由于非常紧张,我弹错了好几个音,节奏也不太稳。大师对我的点评是:对整首曲子都掌握得很好,只要放松一点,一定能弹出更好的水平。

第二天参加正式比赛,妈妈带我早早地来到候场区化妆等待。因为我的参展号比较靠后,所以等待时间比较长,等待的过程很是煎熬。终于轮到了我,我谨记老师的叮咛,深吸一口气后开始了我的演奏。最后,总算在比较平稳的节奏中结束了我的表演。我怀着忐忑不安的心情等待一天后,终于查到了比赛结果——银奖,一颗悬着的心总算落了下来。那座沉甸甸的奖杯,给这次北京之行画上了完美的句号。

如东县友谊路小学五(2)班 朱乐霏  
指导老师 朱伟慧

## 七彩夏日,乐在乐高

这个暑假,我有幸参加了七彩夏日乐高营活动。

小时候我就知道有一种玩具叫乐高,就是没有体验过。今天,总算有机会弥补这个遗憾了。

一开始,我们每个人的面前都堆了一大堆五颜六色的乐高积木,我以为就是看着说明书把图案拼出来就行。然而,当主持人宣布活动规则时,我立马傻了眼。她让我们自由发挥,展开想象,拼出自己认为最好的作品,最后通过评委的筛选,把最优秀的乐高作品评选出来。

正在我苦恼着不知该从何处下手时,我看到旁边的大哥哥正在拼汽车底盘。我眼前一亮,霎时间,五花八门的拼法,像放电影一般在我脑海里不断闪现。趁热打铁,我专心致志地开始了创作……

果然,在我的精心创作下,我的乐高汽车大功告成了!红白的配色、流线型的轮廓、灵活的后视镜,一切都是那么完美!我们信心满满地把各自的作品放在了展台上,我心爱的乐高汽车被放在了我最喜欢的乐高房子旁边。可是,评委和选手们的目光却直接越过了我的汽车,看都没看一眼。“也难怪,我是一次参加乐高活动呢。”我安慰着自己。

既然没有机会获奖,那就自己找找乐趣吧!我绕过忙碌的人们,悄悄向助教阿姨要了6节电池,装到我的爱车里。当我兴奋地打开开关时,爱车真的跑了起来。这居然成了这次活动一道靓丽的风景,一下子吸引了现场所有人的目光。

可是——最终我还是一张投票也没有得到,要强的我有点儿伤心。这时候,爸爸跑过来低声地鼓励我:“这是你第一次参加,已经很不错了,不要灰心,下次继续努力加油。”

这次的活动不仅锻炼了我的动手能力和想象力,也让我学会如何正确地面对失败和挫折。尽管是“0票”的乐高作品,却还是让我感受到了满满的成就感。

如东县友谊路小学五(5)班 顾博文  
指导老师 康慧

## 我的暑假之旅

时间过得可真快呀,一转眼暑假就进入了尾声,我想是时候总结一下我的暑假生活了。

十岁之后,我的身体便开始不受控制地“横向”发展。为身体健康着想,我为自己制订了一份严格的运动计划:每天跳绳1万个,每天跑步至少800米,还有多种趣味运动。经过一段时间的努力运动,我不仅成功瘦身,体力和耐力也得到了显著提高。这让我懂得了一个道理:做事情不能轻言放弃,只有持之以恒才能采摘胜利的果实。除了丰富的运动外,合理的饮食也至关重要,每次吃饭我都控制好自己的食量,只吃到八九分饱就放下碗筷。在假期结束之际,我的减肥大计也算是取得了圆满的成功。当然,还有意外之喜——我的个子竟也蹿了不少呢。

这个暑假我还读了不少书,有《地球的红飘带》《假如给我三天光明》《草房子》《合欢街》《人民英雄张思德》……它们不仅让我增长了见识,还提高了我的写作水平。我看书已经到了忘我的境界,上厕所的时候、坐车的时候、走路的时候……因为广泛的阅读,我无形之中积累了好多好词好句,写作文再不用发愁了。

这个暑假真是收获满满,我已蓄满能量,准备迎接新学期的到来啦!

如东县友谊路小学五(5)班 窦锴瑞  
指导老师 康慧

## 我的捕鱼时光

今年,我的整个暑假生活都是在农村度过的!

一到老家,我便开启了属于我的捕鱼时光!屁股还没坐热呢,我便拿起捞网来到了小溪边,小心翼翼地将捞网放在了流水口。没过多久,一条小鱼就从流水口冲出来。这条小鱼的背上有着粉红色的花纹,身体扁扁的,很漂亮。我一提溜,它就进了我的小木桶里。

又过了一会儿,有一只小蝌蚪从流水口冲了出来。它是一只长有后脚的蝌蚪,进入捞网时拼命地挣扎着。紧接着,又是一条小鱼,不过这条鱼似乎非常小,不仔细还真看不见。它的颜色跟石头很像,我瞧着欢喜,也将它放进了木桶里面。突然,一只花背小乌龟从流水口冲了出来,我赶紧用捞网接住,让它在

小木桶里和其他小家伙做伴。

这天的收获着实不错,但我觉得这些小家伙是属于大自然的,我不应该约束它们。所以,我将它们全部放生。虽然带着空荡荡的木桶回了家,但我心里却是美滋滋的!

如东县友谊路小学五(5)班 管江玉  
指导老师 康慧

## 团结的蚂蚁

今早,我们一家正在院子里围坐着吃玉米,吃着吃着,妈妈不小心掉了两粒玉米和一根玉米须子。起初我们没有注意,但是过了一会儿,我惊奇地发现:咦,玉米粒动了!再仔细一看,玉米粒下面有三个小黑点。哎,这不是蚂蚁吗?玉米须前也有一只小蚂蚁在奋力拖拽着。妈妈告诉我,蚂蚁能搬走比自己重几十倍的物体,将其搬回家,送给蚁后吃。而这些负责搬运的蚂蚁叫作“工蚁”。这时,又有一些蚂蚁成群结队地赶到食物旁边,搬玉米粒,抬玉米须。我很好奇这群蚂蚁的家到底在哪里,于是就默默地跟着它们,一直走到墙边才停了下来。原来它们的家就是墙中缝隙呀!真是一群聪明的蚂蚁,缝隙那么小,里面一定很安全吧。

蚂蚁们好不容易把食物搬到门口,又遇到了第二个难题。门太小了,食物进不去。七毫米厚的玉米粒根本无法进入五毫米宽的缝隙中。玉米须约三毫米,但这群蚂蚁却不知道玉米须中间翘起来了。它们还在努力把食物移动方向、位置,但还是进不去。我想,它们会不会就此放弃呢?过了一会儿,有三只又大又黑的蚂蚁从家里出来了。一只爬上墙,头倒着朝下,挥动着前肢在指挥。一只爬到玉米粒旁,帮忙搬运,还有一只在一旁监督谁在偷懒。小蚂蚁们整齐划一地跟着指令走,食物竟在慢慢地往家里移动了。我本以为把食物搬进去是不可能的,但结果却出人意料——食物竟然被搬进去了!蚁后又可以享用它的大餐啦!

我不禁感叹:蚂蚁们团结协作起来真是力量无穷啊!这也让我明白了:无论多么困难的事情,只要齐心协力坚持下去,就会有成功的可能。

如东县友谊路小学五(5)班 戴萌  
指导老师 康慧



国际海水浴场日落(拍摄于山东威海) 张徐睿



闪电之夜(拍摄于如皋奥体中心) 王梓昊