



我哭了

我种了一盆番茄，每天辛勤地为它浇水，不停地用尺子量它的高度。它每长高一毫米，我的快乐就增加一倍，还总向家人炫耀：“这是我自己的番茄，谁也没帮我。看，长得多么好！”为了让在老家的外公知道，我打电话炫耀，一个电话就打了半个小时！

但这几天，因为学期快结束了，我一直很忙，总是忘记给它浇水、量高度。周五那天，妈妈拉窗帘时，一不小心打翻了我心爱的番茄盆。当时，我上学快迟到了，顾不得看上一眼，匆匆忙忙上学去了，殊不知，番茄正在走向枯萎。

直到今天，我好不容易想起它，飞奔到阳台，一看——它都枯萎了！我的心仿佛被一根针戳了一下，泪水簌簌地滴在枯萎的苗上。我为它付出了那么多，就因为这几天的疏忽使它变成了这样……我的心里充满了自责，失声痛哭起来……晚上，我迟迟睡不着，床头放着一堆擦过鼻涕和眼泪的纸。半夜，还能听到我房间里传出的哭泣声和咳嗽声……

南通高等师范学校附属小学五(1)班 奚季钰
指导老师 包林玉

她，因坚韧而美丽

刚放暑假，爸爸就策划了一场暑期旅行。而妈妈因为日常饮食不规律，体重逐渐上升。于是，妈妈踏上了一场减肥之旅。

刚开始减肥时，妈妈选择了节食的方式。她每天的饮食量减少了很多，几乎只吃些蔬菜和水果。每当妈妈望向我丰盛的盘子时，眼神中总透露出一丝羡慕和无奈。有时，我悄悄地赏她一块肉，却被无情地拒绝，只能默默地端着盘子走开了。我知道，她为了美，愿意承受这些苦。

除了节食外，妈妈还开始了锻炼。每个清晨，她在小区的跑道上，一圈又一圈地跑着，汗水浸湿了她的衣背。我从窗口往下看，发现妈妈的步伐虽然不算矫健，但每一步都显得那么坚定和有力。我知道，这是她在用行动证明自己的决心和毅力。每当看到妈妈满头大汗，依然坚持不懈的样子时，我心中就充满了敬意。

时间一天天过去，妈妈的减肥成果也逐渐显现出来。现在妈妈穿上那身职业装，显得格外精神。你瞧，妈妈站在镜子前微笑着欣赏自己的新形象。那种满足和自豪的表情，让我深深地感受到了她付出的努力和收获的喜悦。

妈妈用行动告诉我：只要有决心和毅力，再艰难的事情也能迎刃而解。我为有这样一位坚韧而美丽的妈妈而感到骄傲和幸福。

南通高等师范学校附属小学五(9)班 关昕
指导老师 潘胜男

台灯下的身影

那天，好朋友小花借给我一本沈石溪的动物小说。天哪，这是我最喜欢的系列了！我一下子被里面跌宕起伏的情节吸引了。整个延时课，我都在看这本书。书还没看完，放学铃声就打响了。糟糕！作业一个字也没写！

我怀着忐忑不安的心情回到家。吃过晚饭，妈妈照例要检查我的作业。她翻开语文本，发现我一个字也没写，皱着眉头看了我一眼。她翻开数学练习册，发现也是一片空白，再翻开英语本……妈妈一下子气得火冒三丈，脸涨得通红：“你到底在学校干什么的？”听我哆哆嗦嗦地解释完，妈妈气呼呼地把书包往地上一丢：“九点前写不完，我就不帮你戴OK镜！”然后，她一甩房门，出去了。

窗外，漆黑的夜空像一块巨大的黑色绒布，覆盖住了整个城市。屋内，台灯发出微弱的光，把我

的影子拉得很长，孤寂地投在墙壁上，那么孤单，那么可怜。我抹了一把眼泪，继续写作业。

当我终于写完作业，打开房门时，外面一片安静，甚至能听到奶奶房间里的鼾声，我的鼻头不禁又酸酸的。可当我洗完澡，推开房门时，却发现我的台灯旁坐着一个身影，穿着睡衣，披着头发，虽然不漂亮，可是在我的眼里，却美丽极了，一股暖流涌上我的心头。“妈妈！”我一下子冲进她的怀抱，眼泪夺眶而出。我知道，妈妈是爱我的。

我以后一定要合理安排时间，不再让妈妈操心，用我自己的方式去爱她！

南通高等师范学校附属小学五(2)班 朱天瑞
指导老师 曹新星

印象大红袍

今天，我和好朋友相约来到我的家乡——福建武夷山游玩。到达武夷山后的第一站是观看一场震撼人心的演出《印象大红袍》。这是一场以武夷山茶文化为主题的大型山水实景演出，演出地点位于大王峰下，九曲溪旁。现场青山绿水，环境优美，加上360度旋转观众席，极像一幅《清明上河图》长卷。这场演出由著名导演张艺谋、王潮歌、樊跃共同执导。演出内容丰富，包括茶农采茶、制茶、泡茶、品茶以及大红袍的历史传说。

让我印象最深刻的是大红袍名字的由来，下面我就来给大家讲讲。相传古时候，有一个书生进京赶考，走过茶田山道时，越走越慢，最终疲惫地倒在了武夷山下。茶农把书生背到家里，给他端来一杯神奇的茶，书生急切地喝下。令人难以置信的是，书生就像重生了一般，恢复了健康。第二年，书生高中状元，得以红袍加身，便将红袍送给茶农以表感谢。从此，这种神奇的茶便有了一个响亮的名字——大红袍。

同学们，一定要来一趟武夷山，让我们在繁星点点的夜空下、山水间、草木里，共饮一杯大红袍吧！

南通高等师范学校附属小学二(5)班 周思易
指导老师 黄洁莉

赛龙舟，乐事多

“五一”节这天下午，我和爸爸一起去参加亲子龙舟赛。总共有8支队伍参加了这次比赛，它们是“乘风破浪”队、“水上蛟龙”队、“勇往直前”队……我们所在的队是“战无不胜”队。

比赛即将开始，教练带着我们上了龙舟，我和爸爸坐在最后面。教练边敲鼓边教我们划桨的动作。我这才知道划桨的动作并不是大家以为的斜着划，而是要先垂直插入水中，再往后拉。划龙舟并没有想象中那么轻松。随着鼓声响起，我们一边喊着“1、2、3、4……2、2、3、4……”的节拍，一边奋力地划动着船桨。龙舟在我们的共同努力下快速地驶离了码头。终于，在一阵欢呼声中，我们到达了终点！我瘫坐在龙舟里，大口大口地喘着气，5公里划下来很累，但是也很有趣。

我们8支队伍还分成两组进行了一场亲子龙舟赛。比赛的时候，爸爸妈妈们负责划桨，我们小朋友负责加油助威。我用尽全身的力气喊道：“爸爸加油！妈妈加油！”嗓子都喊哑了，爸爸妈妈的龙舟也像龙一样飞驰在水面上。最终，我们队获得了冠军，奖品是一个金色的小奖杯，还有一桶油。站在台上领奖的时候，我和爸爸特别激动，也不觉得累了。

这真是一场快乐且难忘的比赛啊！
南通高等师范学校附属小学一(6)班 陆张未
指导老师 查晓理

游宜兴

假期已至，投入大自然的怀抱，岂不悠哉？于是，假期里，我和好朋友一起去了宜兴，感受大自然，享受悠闲时光。

我们乘着车到达了宜兴的一座茶园，刚下车，放眼望去，这里一片淡绿。我们提着小篮子迫不及待地朝茶园奔去。走近了看，原来嫩嫩的小茶叶是躲在茶丛里的。凑近一闻，淡淡清香扑鼻而来，令人陶

醉。我们赶紧把小嫩芽摘下来，轻轻放进小篮子里。

采过茶后，漫步在茶园旁的小径上，我们边叙往事趣事边享受风的吹拂，身边还弥漫着迷人的清香，真是悠哉！

吃过农家饭后，大家便向那葱郁的竹林走去。才下过雨，虽不及晴天时的阳光充足，但走在那被雨润过的泥路上，看着刚冒出头来、被洗净的嫩芽，倒也别有一番风味。在小径上走着，向远处望，只觉得前方一片浓绿。待到走进其中，我们才发觉：竹子一棵棵排得又紧又密，多得透不进风来，这哪里是竹林？这分明是竹的海洋啊！

走进“竹海”深处，天空却又下起了丝丝小雨，竟是细如牛毛、轻如鹅羽。我伸出手，细细感受着这竹林小雨，连呼吸都变得小心翼翼，生怕一用力便感受不到这细微的惬意了。低头望去，那刚探出头的小竹笋，经雨一淋，又散发出了独特的味道。这时，我仿佛也变成了一个小笋芽儿，和这雨、这竹林融为了一体，连好朋友在前面喊我都听不见了……

这次宜兴之旅让我和大自然来了一次亲密接触，真是令人难忘！

南通高等师范学校附属小学四(5)班 宋宛珈
指导老师 汤嘉琪

美丽的三亚

三亚，地处我国的最南边。那里有大海、蓝天、沙滩、椰树，还有各种各样的美食。这是一个特别令人向往、痴迷的地方。

三亚的天空很美，很蓝，好像是被人涂上了颜料。天空中飘着的云朵，有的像绽开的花朵，有的像分枝的鹿角，有的像层层叠叠的海浪……真是美丽极了。

三亚的大海也很美，远远望去，水天一色，一朵朵浪花轻轻拍打着沙滩。无边无际的大海上有许多船，机帆船、快艇、帆船……它们在海上来回穿梭，如同一支支箭在海上飞过。太阳快落山的时候，还有一些船在海上行驶，正如李白所说：“孤帆一片日边来。”三亚的沙滩更美，又细又软。沙滩上，金黄的沙子好像一粒粒金子，凌乱地撒在了地上。阳光一照，远望过去，散发出万丈光芒。

三亚还有许多美食。有本地人天天都要喝的清补凉、美味的文昌鸡汤、可口的椰子饭。美丽的三亚是一幅风景画，也是一座巨大的宝库。

南通高等师范学校附属小学三(7)班 施杼漠
指导老师 姜虹

家乡的果园

我的故乡位于如皋，那里遍布着连绵不绝的果园，宛如绚烂的锦缎铺展在大地之上。

春日里，虽然其他的果树仍光秃秃地等待着春风的拂拭，但草莓园内早已是硕果累累。每一颗草莓都宛如红宝石般璀璨夺目。晨光初照之时，露水为草莓披上了一层细密的珠衣。此刻，农人们身背竹篮，踏着朝霞前往草莓园。他们的双手敏捷地穿梭在藤蔓之间，将一颗颗成熟的草莓收入篮中。

随着夏风的轻拂，果园中的每一株植物都在竞相生长，枇杷树也不例外。未熟的枇杷呈翠绿色，而当它们成熟时，则转变为金黄色。未熟的枇杷切勿品尝，否则酸涩的味道定会让你皱眉。

秋日的果园，硕果累累，犹如大自然的馈赠。橙黄的橘子、鲜红的枣以及洁白的梨……农人们欢笑着，一边采摘一边畅谈着彼此的生活。

而当冬日来临，寒风呼啸，雪花纷纷扬扬地洒落，为果树披上了一层银装，也为大地铺就了一床厚厚的白棉被。这份宁静与纯净，正是为了孕育来年的春华秋实。

四季轮回，果园的景色各有千秋，这份自然之美深深烙印在我的心中。

南通高等师范学校附属小学三(7)班 陈胥
指导老师 姜虹

南通高等师范学校附属小学
组稿老师 黄洁莉