

我的游泳课

今天是我第5次上游泳课。前几节课，教练说我游得很好，多次夸我动作标准。就在我沾沾自喜并认为游泳很简单时，教练让我撤掉浮板，我这才发现自己对游泳知之甚少。

去游泳馆的路上，车窗外的雨淅淅沥沥地下着。雨滴不大也不小，慢悠悠地落下来，就像一个个无处不在的旅行家背着降落伞，降落在树叶上，降落在小草上，降落在我的手心里……

到了游泳馆，我像往常一样先背着浮板熟练地游了几圈。教练满意地点点头，随即摘掉了我的浮板。我立刻紧张起来，心里直打鼓，随之而来的是我对水的恐惧。水不受控制地向我涌来，我一下子仿佛掉进了万丈深渊。我拼命地挣扎，听不到任何声音，也忘了所有动作，只知道呼吸不了——我陷入极度的恐慌。教练一把把我捞了起来，我不住地呛水，听到教练无奈地叹了口气。

教练把我带到浅水区，这里的水只到我的胸口，我顿时安心了许多。

这一次，教练站在我前面，抓着我的手，叮嘱我要放轻松。我踏实了不少，慢慢地没有那么害怕了，身体渐渐放松下来。这时，神奇的事情发生了，我竟然飘了起来。教练说：“很好，就是这样。”

就这样，我记住了这种轻松的感觉。我试着加上动作，原本一气呵成的动作，现在有些笨拙。不过没关系，我已不再往水下面沉了。我再接再厉又试了几次，终于可以游起来。我太高兴了，我想自己以后一定可以游得更好。

我战胜了对水的恐惧，也战胜了自己。回去的路上，雨停了，我也跟着开心起来。

如东县实验小学309班 俞子墨
指导老师 吴晓云

去度假喽

今天，我和爸爸妈妈一起去上海迪士尼乐园游玩。

一进园区，哇，好美呀！一个个小丑拉着五颜六色的气球，梦幻般的城堡矗立在我们的眼前，还有各种各样的花车巡游，真是热闹非凡！

最吸引我的还是游乐项目。我们先去玩了旋转木马。小马们快乐地奔跑，晃得我头晕目眩，差点一屁股坐在地上。然后，我们又去玩了“小毛驴”。我们排了长长的队，终于等到了！我颤着骑到了“小毛驴”身上，心提到嗓子眼。丁零零……游戏开始了。“小毛驴”开始疯狂地转圈，我们被到处乱甩。叮咚！游戏结束，我悬着的心终于放下了。

我们还去了“飞越地平线”。我们飞过浩瀚无垠的海洋，穿过金字塔的塔尖，越过上海外滩的高楼大厦……当掠过非洲大草原上空时，一头非洲象的象鼻扬起的泥土仿佛溅到了我的脸上，这些场景实在太逼真、太震撼了！

烟花秀开始时，所有人都聚到了城堡下观看烟花绽放。伴随着激昂的音乐，一朵朵五彩斑斓的烟花升上天空，随后绽放开来，最后，它们在天空中画着一条条弧线落下去。

这一天在美妙的童话氛围中结束了，我真想继续留在这里，当童话里的公主啊！

如东县实验小学310班 巩书言
指导老师 桑季梅

说走就走的旅行

今天，外公和外婆带着我去常州游玩。

在去常州的路上，妈妈从网上给我们买了常州野生动物园的门票、订好了宾馆。我特别兴奋，一路哼着歌来到了动物园。我们一边看地图，一边驶入了自驾区。

天气太热了，动物们懒洋洋地趴在地上，有一只白虎在水里“泡澡”，这也是它们避暑的一种方式吧！

时间还早，我们进入了步行区。步行区里的动物可真多呀！一看就知道步行区更好玩。

我们来到了一个叫“百灵花鸟”的地方。这里

有一只金刚鹦鹉，我跟它说：“你好。”它也跟着我学：“你好！”外婆把我们对话的场景录下来发给了妈妈，妈妈也觉得很有趣。

我们来到了一个场地看表演，节目的名字叫“白虎吃鸡”。工作人员把鸡吊在一根绳子上，然后用绳子在那儿一上一下地“逗虎”，最后那只鸡被绳子拉到了木头杆子的最上面，只见白虎往上一纵，一眨眼的工夫就爬到了杆子顶端，把鸡吞了下去。吃完了鸡，它又跳下杆子。这身手也太敏捷了！

常州野生动物园可真有趣，下次有机会我一定要还要来玩。

如东县实验小学310班 吕香城
指导老师 桑季梅

苏州游

今天，爸爸妈妈带我和妹妹去苏州玩。在高速路上，我充满着期待，看着一路上美美的风景，感觉心里也美美的。

到苏州已经是晚上了，我们先去了山塘街。夜晚的山塘街灯笼亮起，非常热闹。在山塘街上，我们吃了好多小吃。我们还坐了游船，从码头上船，一路前进。河的两边有各种店铺，茶馆里喝茶的人们显得非常悠闲。

第二天，我们去了拙政园。一进园，我就被美丽的风景吸引住了。那里有许多高大挺拔的树。最有趣的还得数一块石头，它的样子有点像个“王”字。后来，我听了导游的讲解才明白，原来这块石头是用来纪念第一个住进拙政园的人，那人姓王。接着，我们来到一口古井旁，井里有好多游客丢的钱币。然后，我们又来到一个种着各种各样的桂花树的地方。我深深地吸了一口气，好香啊！

导游把我们带到一个中间已经空了但还屹立不倒的大树旁，说：“没心没肺，活着不累。所以，我们要活得开心，才能长寿。”

最后，我来到荷花池边，只见湖面上长满了荷花，那一朵朵荷花就像一个个亭亭玉立的少女。湖水清澈见底，能看见许多小鱼在游来游去。

我们去了珍珠工厂，知道了如何辨别珍珠和珍珠的制造工艺。我们还去了丝绸工厂，知道了丝绸是怎么做出来的，还看到了许多漂亮的丝巾和旗袍。

上有天堂，下有苏杭。苏州真是一个古老而又美丽的城市。

如东县实验小学310班 张琛悦
指导老师 桑季梅

浙江科技馆之旅

暑假如期而至，为了躲避炎热的夏天，有的人选择去玩水，有的人选择去爬山，而我选择了一个既可以避暑，又能获取知识的好地方，那就是——浙江科技馆。

一下车，我就看见科技馆门口排了一条很长很长的队伍。经过漫长而有序的安检，我终于走进了科技馆。刚走进科技馆，一阵凉气扑面而来，舒服极了！更让我和爸爸妈妈惊叹的是科技馆独特的设计风格和充满现代科技感的展厅，我们感觉一下子走进了一个充满神奇色彩的科技王国。

一楼的各个展厅都挤满了人。于是，我们先来到了二楼。我一眼就看到了一个体验场地，墙上写着“意念赛车”四个大字。我心想：什么是意念赛车？难道只是靠“想”，它就能完成指令吗？我带着疑惑走上了控制台。工作人员给我戴上一个仪器，这时，神奇的一幕发生了，当我想让汽车走时，它就启动了；想让汽车停时，它就自己刹车停了下来；汽车的快和慢完全在我的意识控制下随意切换。我不由得惊叹：“科技的力量真强大啊！”

一楼的台风剧场让我了解了台风的形成和危害；二楼的能源剧场让我懂得了能源的来源和利用；三楼的展品和科技探索区域又一次刷新了我对科技的认识。

这次浙江科技馆之旅，让我们一家人都感受到科技的魅力和力量。我暗暗下定决心，一定要好好学习，去探索更多的科技奥秘！

如东县实验小学310班 顾礼
指导老师 桑季梅

钓龙虾之乐

今天下午，我和爸爸一起去河边钓龙虾，爸爸说这是他们小时候的乐趣。

我扛着鱼竿，拎着水桶来到河边。我找了个阴凉处，放下水桶。爸爸帮我将鱼线的一头绑了一条大蚯蚓，然后将鱼竿一甩，鱼线沉入水中，我静静地等着龙虾上钩。没过一会儿，水面上起了几个小水泡。嘿，有东西！眼看着鱼线越沉越深、慢慢地被拽直了，我一阵欣喜，心想：龙虾上钩了！

我使劲一提，一只火红威武的大龙虾出现在我眼前，它的两只大钳牢牢地抓住蚯蚓，随着鱼线晃动，就是不肯撒手。我欣喜若狂，大叫：“爸爸快来，快来！我钓到龙虾了！”爸爸连忙过来帮忙，用抄网兜住龙虾，然后把龙虾放进水桶里。

哎呀，原来钓龙虾这么容易。我和爸爸比赛起来，你一只我一只，不知不觉，我和爸爸钓到了小半桶。太阳快下山了，我拎着桶，赶紧回家和妈妈分享收获的喜悦。

如东县实验小学210班 查皓瑞
指导老师 桑季梅

做水果拼盘

桑老师给我们布置了一项任务：做一个菜或者做水果拼盘。我选择了做水果拼盘，因为我觉得做水果拼盘很有趣。

妈妈从冰箱里拿出很多水果，我挑选了几种：有紫色的“美人指”，有椭圆的金果，有长着很多毛的猕猴桃，有绿色的提子，还有晶莹剔透像红宝石的石榴籽。

我拿来水果刀、砧板和盘子，准备开工！我把“美人指”横着切开，分成两半，头尾相连地摆在盘子里，这样树干就形成了。我又拿了几个绿提子，小心翼翼地剥开皮，我要用它们来做树上的装饰。

金果的肉黄黄的，我想用它做蝴蝶的翅膀和花瓣。我把金果切成一片一片摆成圆形，用来做花瓣。在“花”的中间撒上红红的石榴籽，这样一朵“花”就完成了。在“花”的旁边，我又用金果和“美人指”摆了一只“蝴蝶”。它好像在花朵旁翩翩起舞呢！最后一步，我完成的是“草地”。我先放了几片绿色猕猴桃做草坪，再放上几颗石榴籽做小野花点缀在上面。

我的水果拼盘做完了，妈妈和我一起给它起了个好听的名字，叫作“春暖花开蝴蝶飞”。我很喜欢这个既美丽又好吃的水果拼盘。

如东县实验小学310班 邵熠尤
指导老师 桑季梅

粉色毛绒兔

我有一只粉色的毛绒兔。它的毛软软的，看起来就像一个毛茸茸的粉球，非常可爱。

毛绒兔有两只短短的耳朵，像两片小小的花瓣。它的眼睛又大又圆，乌黑发亮，像两颗黑宝石镶嵌在它脸上。它的鼻子小小的，粉红色的鼻尖让它显得格外可爱。它的嘴巴微微翘起，嘴边还挂着一根胡萝卜，仿佛在说：“尝尝这根胡萝卜吧，它很好吃的！”

每天放学回家，毛绒兔都会乖巧地坐在我的床上。它总是和我形影不离，陪伴着我度过每一个开心的时刻。有时，我会捏捏它的脸，说：“你真是太可爱了！”毛绒兔歪着头，好像在气呼呼地叫嚷：“别捏我了，我好疼呀！”

晚上睡觉，毛绒兔也会陪我一起入睡。我会轻轻抱着它，感受着它柔软的身体，觉得特别温暖和安心。有时，我会把它抱起来，轻轻地抛向空中再接住，毛绒兔一跳一跳地，仿佛在说：“太好玩了！”

我非常喜欢我的粉色毛绒兔，它每天陪伴着我，让我觉得特别快乐。

如东县实验小学311班 华溢晨
指导老师 杨宁

如东县实验小学

组稿老师 孙晨曦