

## 普达措森林公园徒步行

你有过在平均海拔3500米的原始森林里徒步3.3千米的经历吗？这个暑假，我和爸爸去普达措国家森林公园挑战大自然了！

检好票之后，我们就进入长长的徒步走道。刚开始走的时候，我觉得一切都是那么新鲜，兴致勃勃地边走边看。走道的一边是一大片原始森林，树上挂着一些丝网状的植物，就像大树的胡须。这种植物叫长松萝，只能存活在极为纯净的空气中，被人们称作天然的空气监测器。怪不得老犯咽喉炎的爸爸在这里一点也不咳嗽了。抬头仰望，时不时有几只毛茸茸的松鼠在树上好奇地看着我们，它们有没有看到我眼中的好奇呢？走道的另一边是个大湖，湖水在阳光下闪烁着宝石般的蓝光，给这酷暑天气增添了明媚又清爽的气息。

没走多久，老天爷变了脸，下起了倾盆大雨。过了一会儿，雨渐渐停了，爸爸指着湖说：“快看！”只见那湖在新鲜雨水的洗礼下，像一面镜子一样，反射着阳光。一道彩虹从湖的一边一直延伸到我们看不见的地方。这情景实在美极了！

我还没从惊叹中回过神来，就看见林间有几棵倒下的大树。我忍不住猜想：这湿漉漉的树干会不会孕育出热热闹闹的菌类生命呢？突然，一只野兔从树丛中跳出来，打断了我的思绪。原来静谧的森林一直孕育着各种生机啊！

渐渐地，我感觉胸口有一点闷，像压了一块大石头，挺不舒服。看来是高原反应在发挥威力了。我倒在旁边的一张长椅上说：“我不想走了”。可是爸爸说：“男子汉大丈夫，再坚持一会儿。”在他的鼓励下，我们又走了好久好久。原来当觉得“我不行”的时候，坚持一下就会变成“我能行”啊！

不知不觉，我们把这片林区走完了。洁白的云、碧绿的森林、蓝蓝的湖、可爱的动物都留在了我的记忆相册中，成为脑海里闪光的贝壳……

南通经济技术开发区星湖小学五(4)班 黄翌新  
指导老师 郭美琴

## 难忘的暑假之旅

今年暑假，我们一家人游览了有“人间仙境”之称的张家界。

一早，我们乘车来到张家界国家森林公园。入园后，我们乘坐缆车上山。缆车在半空中缓缓移动，仿佛悬于天际。微风吹过，山间的苍松、翠柏发出“沙沙”的声音，仿佛在欢迎远道而来的朋友。

站在山顶，我不由得发出惊叹！只见山峰峭拔，如同刀削过一般，又像一把利剑直插云霄。云雾在山峦之间连绵起伏，像仙女抛下的一条条绸缎，让人仿佛置身于云海之中。我不禁想起了那句诗：“只在此山中，云深不知处。”尤其当我们走到一条悬空玻璃栈道时，感觉就像在天空中腾云驾雾。这刺激的感觉真令我难忘！

我们还参观了黄龙洞。洞内的景观很奇特，有各种形态的钟乳石、石笋和石柱，最特别的要数高达19.2米的“定海神针”，据说形成于20万年前，真是奇妙极了！

张家界真是太美了！那奇异的景色，让我感受到了大自然的壮丽和神奇。

南通经济技术开发区星湖小学三(9)班 薛钰涵  
指导老师 陈银娟

## 神奇的海底世界

一天上午，晴空万里，妈妈带我游览了期盼已久的海底世界。

一进大门，我就听到“啊、啊”的叫声，这是怎么回事？原来大门旁边是惊险刺激的过山车。我迫不及待地过去排队，可是真坐上了，却害怕起来。尤其当过山车加速和转弯的时候，我感觉自己就要被甩出去了，不禁发出“啊、啊、啊”的叫声。还真有点不好意思呢。

坐完过山车，我们来到了海洋馆。这里到处都是绚丽多彩的灯光，我仿佛走进了童话世界。成群结队的小鱼和五彩缤纷的水母自由自在地游来游去。还有那多姿多彩的珊瑚、各式各样的贝

壳，把海底世界装扮得五彩斑斓。

最让我难忘的是虎鲸表演。聪明的虎鲸在驯兽师的指挥下，一会儿跃出水面，一会儿用尾巴洒水，赢得观众的阵阵掌声。

好一个神奇的海底世界，真让人流连忘返。  
南通经济技术开发区星湖小学三(9)班 马梓钰  
指导老师 陈银娟

## 我眼中的奥运会

7月27日，四年一度的奥运会在法国巴黎拉开了序幕。此次奥运会包括有跳水、乒乓球、举重、射击、体操等运动项目。其中我最喜欢的就是女子跳水这一项啦！

在女子双人10米跳台比赛中，我喜欢的运动员陈芋汐和全红婵表现非常出色，以359.10分的好成绩获得女子双人10米跳台金牌。“跳水界的天才少女”——这是人们对她们的评价。但我知道这个光环的背后是她们无数次的跌倒和爬起，是她们日复一日、年复一年的辛勤付出。她们几年来每天重复练习同一个动作，只为了这一刻的绽放。

看着奥运健儿们的出色表现，我不禁心潮澎湃。我想起了自己在一年级的时候不会跳绳，于是每天放学后坚持练习。从一开始跳一个断一个，到能连续跳，然后是一分钟30个、一分钟50个、一分钟80个，我一天天进步着。练了整整一个学期，我终于在跳绳考试中取得了优异的成绩。

我深深佩服奥运健儿甘于付出、勇于拼搏的精神，我也会像他们一样，不怕辛苦、不惧挑战，为实现自己的理想而努力！

南通经济技术开发区星湖小学三(9)班 高芮涵  
指导老师 陈银娟

## 家的味道

“过中秋，吃月饼，十五圆月当空照。”小朋友们还记得这句话吗？这是我们二年级的时候学过的《传统节日》中秋篇。

一年一度的中秋又如约而至啦！我和爸爸、妈妈、哥哥早早起床，去奶奶家过节。一进门，一阵香味扑鼻而来，奶奶正在厨房里忙活着。桌上已经摆了好几道美味的菜肴，有红烧肉、糖醋排骨、清蒸鱼、炒青菜和我最喜欢的八宝鸭。不一会儿，奶奶忙好了，哥哥给我们每个人都倒上了一杯饮料，大家共同举杯，庆祝中秋。我们边吃边聊，度过了愉快的时光。

下午，妈妈带我去超市买月饼。超市里人流如潮，各种包装精美的月饼引得很多人驻足购买。妈妈买了豆沙馅和蛋黄馅的月饼，准备在赏月时大家一起品尝。

晚上，一望无际的夜空中，一轮圆月高高挂起。我们全家人围坐在阳台上赏月。爸爸切月饼、摆水果，爷爷把他珍藏的茶叶拿出来泡茶。我给大家讲了嫦娥奔月的神话故事。大家共享美食，笑语盈盈。妈妈说这就是家的味道，这就是团圆的味道。

这就是我快乐的中秋节，感觉真舒心呀！  
南通经济技术开发区星湖小学三(6)班 黄楷博  
指导老师 万东慧

## 我家像个动物园

我的家就像个充满乐趣的动物园，每个家庭成员都有自己的特点。

爸爸是家中的“大熊猫”，总是那么温和可亲，但有点懒洋洋的。他周末总是喜欢在柔软的床上睡懒觉，就像大熊猫一样，怎么都睡不够。但当我们有需要时，他就会像大熊猫保护幼崽一样，第一个站出来帮助我们。

妈妈像一只勤劳的“小蜜蜂”，每天早早地起床给我们做早饭，然后忙一些家务，比如打扫卫生、洗衣服，晚上又要给我们做美味的饭菜。妈妈就像小蜜蜂采蜜一样，总是停不下来。我觉得妈妈太辛苦了，也因为妈妈，家里变得干净整洁，充满温馨。

而我呢，就像一只调皮的小猴子，总喜欢在家里跑来跑去，或者在沙发上蹦蹦跳跳。我就连洗个澡也要玩好久的水，爸爸妈妈经常被我逗得哈哈大笑。

对了，我的家里还有一只真正的“小猫”——我的宠物猫端午。它总是在我写作业的时候跳上我

的书桌，趴在我的作业本上，好像在说：“别写了，快陪我玩吧。”

我爱我的家，这个充满欢声笑语的“动物园”。南通经济技术开发区星湖小学三(6)班 季徐睿  
指导老师 万东慧

## 我们的节日——中秋节

中秋节是我们的传统节日，象征着团圆和幸福。每年的八月十五，家家户户都会庆祝这个特别的日子。

提到中秋节，给我印象最深的是那些优美的诗句：“举头望明月，低头思故乡。”“小时不识月，呼作白玉盘。”“湖光秋月两相和，潭面无风镜未磨。”“举杯邀明月，对影成三人。”“海上生明月，天涯共此时。”“野旷天低树，江清月近人。”为什么古人的诗中有那么多月亮？我一直都不明白。直到中秋节，我抬头看到月亮，才明白那圆圆亮亮的月亮代表的是诗人对亲人和故乡的思念。

中秋节，我和家人一起吃月饼，其中我最喜欢榴莲口味的。它的形状像一颗迷你小榴莲，外面有尖尖的刺，里面是一瓣一瓣的果肉，很精致。吃上一口，还真有一股幸福的味道呀！

中秋节是一个让我们感受到温馨和幸福的日子。我爱中秋节，因为它让我和家人更亲近，也让我学会了珍惜身边的人。

南通经济技术开发区星湖小学三(6)班 高沐昕  
指导老师 万东慧

## 快乐过中秋

每年的农历八月十五是中国的传统节日——中秋节。

今年的中秋节，我终于和爷爷奶奶、外公外婆团聚了。全家人围着圆桌吃饭。桌上的饭菜可丰富了，有鸭肉、海鲜，还有许多水果。吃完饭，爸爸和我拿上天文望远镜去楼顶看月亮。据说那晚的月亮是近几年来最圆的。透过望远镜，我仔细地观察月亮，寻找嫦娥。可是怎么找也找不到，我有些失落。爸爸告诉我，嫦娥奔月只是一个美丽的传说。虽然有些遗憾，但是能看到又大又圆的月亮，我还是很开心。时间过得真快，我依依不舍地和爷爷奶奶、外公外婆道别。

这真是一个愉快的中秋节！妈妈告诉我，中秋节寓意团圆和幸福，寄托着人们对美好生活的向往。吃团圆饭、挂灯笼、猜灯谜、吃月饼等都是很有意义的中秋活动。我非常期待明年中秋节的到来！

我爱中秋节，更珍惜和家人团聚的时光！  
南通经济技术开发区星湖小学三(6)班 孙溪瞳  
指导老师 万东慧

## 大马戏

我的心情就像这天的天气一样艳阳高照，因为我要去秋游啦，目的地是动物园！

到了动物园后，我和同学先去看了各种动物，有高高的长颈鹿、矮矮的折耳兔、壮壮的大象，还有瘦瘦的猴子……每种动物各有特色，都非常可爱。

接着就是我日思夜想的大马戏。来到大马戏的场馆，场馆内的布置非常华丽，音乐也很欢快。我赶紧找到位置坐下来，等待表演开始。随着灯光变暗，几个小丑从舞台两侧走出来，表演着杂技。接着，一群小猴子骑着自行车登场了，它们灵巧地围着舞台绕了几圈，还不时地向观众做鬼脸，逗得大家哈哈大笑。最让我难忘的是空中飞表演。只见几个演员身上系着细细的钢丝在空中翻飞、旋转，就像一只只自由飞翔的鸟儿。他们的动作那么流畅，配合得那么默契，让我看得目瞪口呆。我非常佩服他们的勇气和技艺。表演结束时，全场响起了雷鸣般的掌声。我依依不舍地离开了场馆，心里默默许愿，希望下次还能再来观看这么精彩的表演。

这次动物园之行真是一次难忘的体验啊！  
南通经济技术开发区星湖小学四(9)班 张恒  
指导老师 朱丽丽