

父爱伴晨跑



“叮铃铃”，闹钟又响了，我麻利地穿衣服、洗漱，一切准备就绪，就可以和我的“跑男”爸爸一起去晨跑了。

清晨，天还没亮，灰蒙蒙的，有些瘁人，风儿吹过树梢，发出“沙沙”的声音。这是我第三次晨跑，我是硬被拽起来的，困得要命，睡眼惺忪，打着哈欠，但还是顽强地做着伸展运动。这时，我看见爸爸来了，便装模作样地高抬腿。爸爸向来不按常理出牌，“吁”地吹了声口哨，这下我是真醒了，赶紧到了楼下，准备晨跑。

开始前，爸爸想给我传授点跑步技巧，可我却开局猛冲，一溜烟地跑走了，想尽快结束这场“闹剧”，爸爸也只能跟在我后面。很快，我就体力不支，开始大喘气，感觉心被一只无形的大手紧紧抓住，腿如灌满了铅般寸步难行，便说“不跑了，不跑了”。爸爸说：“你先歇会，我给你传授一些跑步技巧。跑步最需要的是耐心，不能半途而废。你可以调整呼吸频率，两步一呼，两步一吸，运用金鱼呼吸法，而且要匀速跑，不要忽快忽慢。学习不也是如此吗？”

我听后半信半疑，试了一下，好像心跳得没那么离谱了，腿也不重了，渐渐轻松了许多。可我步子总是跨不大，爸爸和我一样的步频，却能和我拉出很长距离。我十分疑惑，便问爸爸：“你为什么和我步频一样，却比我跑得快？”爸爸笑着说：“因为你没有开胯，只要胯开了，就会跑得又快又省力。”我又加以尝试后，果然快了许多。可我这人对跑步没有天赋，硬是咬着牙到了终点。尽管跑完的我气喘吁吁，狼狈不堪，可爸爸还是向我竖起了大拇指，说以后多加练习，慢慢就轻松了。

有了第一次，接着是第二次、第三次……慢慢地，我已经不再害怕跑步，生活也更有规律了。从每天爸爸叫我起来，到我自己能听闹钟起床，再到我能喊爸爸跑步，一个月、两个月、三个月……不知不觉半年过去了，我从一开始的气喘吁吁到现在身轻如燕。爸爸看到我巨大的变化，向我投来赞许的眼光。

后来，我又在其他方面尝到了甜头，在解题时能变得更有耐心，也有了时间观念……真是一举多得啊，这下我才明白：爸爸的爱是通过晨跑让我有了时间观、有了毅力。在爸爸的带领下，我将更好地成长，做好每一件事！

海门区实验小学五(6)班 张芸熙
指导老师 周海峰

故事中的爱



多年前的一个夜晚。

星星开始眨眼，月亮也要睡了，唯我一人躺在床上，翻来覆去睡不着。想着今天与同学吵架的事，我心中难过极了，恨不得让时间倒流。我想不明白，好端端的关系，咋会搞成这样呢？想着想着，我不禁流下了眼泪。

正当我伤心之时，妈妈夹着一本书轻轻地走了过来，温和地说：“都要睡了，那还听故事吗？”我看到妈妈来了，连忙抹掉眼泪坐了起来。妈妈一下就看出来我哭了，但她并没有说什么，只是慢慢翻开书本，缓缓地读着上面的故事：“大雁在南飞时，他们只有排在一起才能减少阻力……”我听着那引人入胜的故事，仿佛画面在我的眼前拉开，我就是其中的一只大雁，雁群在召唤着我回到队伍中间。

听了这个故事，我明白了，只有团结一心才能做好事情。于是，我的心结顿时烟消云散了，心情也好了起来。妈妈见我不伤心了，欣慰地笑了……

这只是我生活中一个小小的缩影。这么多年，妈妈每天晚上都会给我讲故事。日子长了，我从故事中懂得了许多道理：从鲁班的故事中，我知道了要懂得变通；从灰姑娘的故事中，我明白了善有善报，恶有恶报；从蜜蜂的故事中，我感受到了勤劳的重要……

多少个夜晚，妈妈都会如约而至。数不清的故事，让我如沐春风。渐渐地，我养成了每天按时阅读的好习惯，也变得知书达理、乐于助人，获得

了老师和同学的赞赏。妈妈的故事使我成长！

如今，我已经五年级了，但妈妈的爱从未改变。她的爱藏在一个个故事中，伟大又独特！

海门区实验小学五(6)班 陈瑜晗
指导老师 周海峰

江南第一水乡——周庄

周庄是远近闻名的江南第一水乡。那里古色古香，充满了复古的味道，是研学的好去处。

来到周庄，让我们先去游船码头，坐上小船吧！我们在船上可以一边听船娘哼的小曲和河水的汨汨声，一边欣赏着沿河的美景。瞧，小河纵横交错，好似大地的血脉；河边的房屋白墙黑瓦，充满了古代的氛围；古老的拱桥连接着条条巷子，一不小心就让人迷失方向。桥下半圆形的桥洞好像一个个镜头，在小船穿过的瞬间，把我们定格在一帧帧画面中；又好似一扇扇时空大门，带领我们穿越千年，领略古镇风采。

游船结束，让我们沿着石板路，来到有趣的双桥打卡吧！双桥，因画家陈逸飞的代表作《故乡的回忆》而被世人所知。顾名思义，双桥有两座桥，桥面一横一竖，桥洞一方一圆，很像古时候的钥匙，所以又被当地人称为“钥匙桥”。我们可以在桥上驻足停留，或是拍照留念，或是眺望远方。

接下来让我们看看沈万三的故居吧。沈万三是元末明初的江南首富。一进门，我们可以看见一个偌大的客厅，古朴的家具、精致的花纹，透露着雅致。客厅墙上还挂着一幅幅描绘着沈万三生活起居的画，从中我们可以了解周庄的风俗。

结束一天的行程，如果你还意犹未尽，那不妨晚上再看场“四季周庄”的演出吧！

听完我的介绍，你心动了吗？那就赶快来周庄看看吧！

海门区实验小学五(6)班 成季喆
指导老师 周海峰

“神探”老妈

我有一个“神探”老妈，为什么这样称呼她呢？因为她有着敏锐的洞察力。每当我的作业出现错误的时候，她都能及时发现，让我订正。更神奇的是，她每次都能发现我不务正业，并把我“绳之以法”！

“神探”老妈身材中等，飘逸的黑发挽成一个发髻。她常穿深色长裤，浅色运动T恤。一副半框眼镜架在鼻梁上，镜片反射着周围的光影。无论是在偌大的客厅，还是在安静的书房，都让人无法透过镜片轻易捕捉到她真实的神色。

书房里，我正坐在桌前写作业，不知什么时候，老妈已经站在我的身后，手里拿着红笔。如果你天真地以为心不在焉能逃过老妈的法眼，那就大错特错了。因为，“神探”老妈的专技已经开始提前上线。只见她凑上前，俯下身子，犀利的眼神透过放大镜似的眼镜，开始地毯式扫描。此时的老妈俨然变成了一台高清扫描并自带纠错的机器。不夸张的话，程序和配置已达五次更新。伴随着笔尖在作业本上华丽地跳跃，我仿佛能感受到“神探”老妈那剧烈的心跳，我不禁像过街的老鼠。只听“神探”老妈振振有词：“从‘置’字少了一横中，我发现了蛛丝马迹，可见你预习课文时，生字没有好好识记，从而课文肯定没有好好读，导致没有带着问题进课堂，课堂效率低，长此以往，成绩下降……”这样的恶性循环，你将会亲自毁了你的一生……”“神探”老妈一番严密的逻辑不仅道出了我的错误，更洞察了我的态度。我就像一只被霜打过的茄子——蔫了！

“神探”老妈每次都能发现我不务正业。星期四轮到妈妈值晚班，要七点才回家。我得知了消息，心想：何不趁妈妈不在家，把作业先放一放，偷偷看会儿我喜欢的动画片。好主意，就这样办！我一阵风似的来到客厅，打开了电视。正当我沉迷剧情时，突然传来了开门声。我惊出一身汗，立马如弹簧一样从沙发上跳起，关掉电视逃进书房。“作业写完了吗？”“神探”老妈进门就问。我的心头不禁飘过不祥之云。见我不吭声，“神探”老妈快速来到我身边，一看我神色慌张，二探我额头微微出汗，已经判断出个大概。她立马来到客厅，摸了摸电视机后，把我叫到了身边。她步伐轻松，嘴角挂着一抹

令人不易察觉的微笑，我知道自己的动机已经完全暴露，不由得耷拉着脑袋，犹如战败的俘虏。此刻，仿佛连空气都在庆祝这场探案的成功落幕，一个未来的福尔摩斯新星已经冉冉升起！我只有低头认错，接受惩罚的份了！

就这样，在“神探”老妈的双重技艺下，我不仅学会了如何更加细心严谨，更重要的是学会了如何面对错误，勇敢改正。我爱我的“神探”老妈！

海门区实验小学五(5)班 周晟珉
指导老师 江丽娟

我的好朋友



在我们二(1)班，有很多个性鲜明的小伙伴，下面这位是我的好朋友，让我来介绍一下她吧！

她中等个子，身材娇小，皮肤白净，像个瓷娃娃。一头乌黑的头发总是扎着一个马尾辫，上面镶嵌着粉红色的蝴蝶结。每到跳绳时，我一眼就能看到她那俏皮的马尾一甩一甩的，十分可爱。她的眼睛虽然不大，却闪着智慧的光芒，鼻梁上架着的粉色眼镜显得她很有灵气。红红的小嘴可甜了，每次说起话来总能让人听得心里暖洋洋的！

她可会捏太空泥啦！在她的巧手下，任何卡通人物都能被塑造得活灵活现。有一次美术课上，她小心翼翼地用手指捏着一块棕色的泥，眉头微微皱起，眼神专注，仿佛眼前已经构思出了造型。她的手指灵活地转动着，不一会儿，一个可爱的卡皮巴拉在她手里诞生了！卡皮巴拉的耳朵竖着，双手微微抬起，仿佛下一秒就要跳过来萌化你的心了。

她不仅爱做手工，还会跳舞、弹古筝，就连跳绳也很厉害呢！这就是我多才多艺的好朋友，你猜到她是谁了吗？

海门区实验小学二(1)班 陆奕榕
指导老师 吴俭

师爱如暖阳

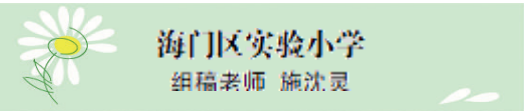
在寒冷的冬日，操场像是一个巨大的冰柜，参加体能测试的我们就像在其中瑟瑟发抖的小卒。我站在仰卧起坐的测试区域，心中虽有自信，但仍不免有些紧张。毕竟，这是我在体育项目中的强项，我渴望能有出色的表现。

班主任周老师似乎看出了我的不安，微笑着走过来，轻轻拍了拍我的肩膀说：“别紧张，就像平时练习一样。”我微微点头，深吸一口气，躺上了垫子。随着一声清脆的哨响，测试正式开始。只听耳边周老师那响亮而坚定的数数声：“1、2、3……”他的声音在寒冷的空气中回荡，仿佛有一种神奇的力量，让我冰冷的身体渐渐充满了力量。我一个接一个地起身、躺下，动作轻盈而流畅。然而，做了三十几个后，我渐渐感到体力不支，速度也慢了下来。这时，我偶然间抬头，看到周老师正举着手机为我录像，他的手被冻得通红，可手机却稳稳地对着我，他的眼神里充满了鼓励与期待。那眼神就像冬日里的暖阳，直直地照进我的心里，让我忘记了寒冷，忘记了疲惫。而那强有力的声音再次响起：“36、37、38……快，加油，你做得很好，保持住节奏！”那声音如同有力的号角，身体瞬间像是被注入了源源不断的动力，于是我加快速度，脑海里只有一个念头：不能辜负老师的期待。

“53、54！”随着周老师兴奋的报数声，结束的哨声响起，我瘫倒在垫子上。我取得了全班最好的成绩，同学们纷纷投来羡慕的目光，周老师也笑着向我竖起了大拇指说：“太棒了！老师为你骄傲！”

在那个寒冷的冬日，周老师的爱就像一束光，照亮了我，温暖了我。他用录像记录下我的拼搏瞬间，用加油给予我源源不断的力量。这份不一样的爱，让我在擅长的领域绽放出更耀眼的光芒，也让我深深地体会到师爱如暖阳般温暖！

海门区实验小学五(6)班 崔宸源
指导老师 周海峰



海门区实验小学
组稿老师 施沈灵