



# 我实践 我快乐 我成长

## 新年登高

衢州市实验学校教育集团菱湖校区  
二(1)班 徐婧凰 小记者证号 H261806  
指导老师 舒幸乐

1月1日是新年第一天,爸爸说古代的人新年第一天都要去登高,来年才会顺顺利利。于是,我和爸爸、妈妈、弟弟也决定一起去新年登高。

我们准备爬的山,名叫大岭山。它位于江山市。山很高,山上还有一座庙,名叫大岭山殿。我们先开车到半山腰,然后再开始爬。山非常陡,我们爬得很吃力,但是我们边爬边玩,打打闹闹也就不觉得累了。半路上,我们路过一个小亭子,休息了一会儿,欣赏了远处的风景,真的太美啦!继续爬的路上,我们还看见了一棵桃树,树上有好多桃胶,QQ弹弹的很好玩。接下来,我们还遇到了火红的杜鹃花,像麦子一样的蒲苇草。

不一会儿,我们就爬到了山顶上,山上云雾缭绕,白茫茫的一片,人就像在仙境里一样。虽然爬得很累,但我还是很高兴能够爬到山顶上。新年登高,我希望自己新年能有新气象,不怕苦不怕累,努力实现自己的小目标。

## 我当小小传承人

柯城区新世纪学校二(8)班 陈希玥  
小记者证号 H263129  
指导老师 龙慧春

上周三,妈妈带我去见了一位头发花白的老爷爷,他是“五老”志愿者,给我讲了长征的故事。

爷爷说,红军叔叔过雪山时,冻得手脚发红,却把仅有的棉衣让给战友;过草地时,饿了就嚼草根。我攥着铅笔,眼睛都不敢眨——原来,有着“长征精神”的红军,是冻不垮、饿不倒的硬骨头!后来,我跟着爷爷读语文书里《金色的鱼钩》和《长征故事》,还和同学们一起去看博物馆的长征展。玻璃柜里的旧军号、粗瓷碗,好像会说话:“要把不怕苦的劲儿传下去哦!”我们还去了社区的红色展馆,看到旧草鞋、破水壶,好像听见红军叔叔的脚步声啦。

现在我每天都好好吃饭,不浪费一粒米;同桌忘带橡皮,我赶紧递过去。老师说,这就是学着当长征精神的传承人!我要像红军叔叔那样,做个不怕难、肯分享的新时代好少年!

## 健康饮食,为成长加油

江山市双塔小学三(3)班 周筱沫  
小记者证号 D260713  
指导老师 王海新

薯条、辣条、薯片……这些香香辣辣的零食,简直是我们班同学的“心头好”。我也不例外,总惦记着这些美味,对餐桌上的蔬菜和米饭却提不起兴趣。

妈妈总说,这样的饮食习惯可不健康,时间长了身体肯定要“抗议”。果不其然,前几周,我因为天天吃零食,正餐一口也不想碰,结果生病了。不仅没力气走路,还得去医院挂瓶,难受了好几天。

病好之后,妈妈开始帮我调整饮食。早餐是营养满满的鸡蛋配牛奶,午餐有绿油油的青菜和鲜嫩的鱼肉,晚餐则是养胃的杂粮粥。我最爱的零食也换成了清甜的苹果、酸甜的蓝莓。坚持了一段时间,变化真不小!我的胃口变好了,上课再也不会昏昏沉沉,跑步时也能轻松跟上同学们的脚步。

原来,健康饮食也是有小秘诀的。首先要少吃零食,多吃新鲜的蔬菜和水果;其次要按时吃饭,不挑食、不偏食;最后还可以和爸爸妈妈一起制定一周食谱,让每一餐都营养均衡。

健康的饮食,能让我们长得高高壮壮,学习也更有劲头。让我们一起告别垃圾零食,养成好好吃饭的好习惯吧!

## 珍珠鸟的饲养清单

衢州市实验学校教育集团菱湖校区  
五(8)班 叶毅礼 小记者证号 H262257  
指导老师 方伶俐

是什么光滑圆润像小珍珠?是什么活蹦乱跳,动作轻盈?当然是这些可爱的小家伙——珍珠鸟。如果你想养一只这样活泼的珍珠鸟,那就要完成一个任务清单。

珍珠鸟小巧玲珑,体长约10~15厘米,和麻雀差不多大,体态圆润像汤圆。雄鸟头顶上的“呆毛”灰蓝色,脸颊上有鲜艳的橙红色“腮红”,腹部雪白,尾巴和翅膀上有珍珠状白色斑点,这“珍珠”使其显得格外淡雅,雌鸟羽毛偏灰,没有腮红,白点更淡。珍珠鸟的嘴短而尖,眼睛水汪汪的,黑亮得像黑珍珠。爪子尖利而纤细,动作轻盈。

想养珍珠鸟不仅要了解外形特点,还要了解它的生活习性。它们喜欢吃大米、稗子、黍子等谷物,也吃少量菜叶,偶尔啄食小昆虫。比如我家的珍珠鸟,就让它吃带壳小米,吃些新鲜的嫩大白菜,偶尔喂些面包虫,它们的行为很活泼好动,爱在横杆间蹦来蹦去、飞行……“啾啾啾!”似乎它们也有点吵。

当然还要给它们营造舒适的环境。选一个宽敞的笼子,放条横杆给它们站立,准备食盆和水盆,最好用干草搭窝防寒。最后把笼子放到安静温暖的地方,避免阳光直射,鸟儿在里面会很舒服。还要经常给它换水添食,与它互动,建立信任……

它们能带给我们很多情绪价值,见证珍珠鸟从怕人到亲人的过程,使人充满成就感!

## 美食让生活更美好

江山市城东实验学校六(4)班 谢徐哲  
小记者证号 D250229  
指导老师 戴水燕

我是个不折不扣的“小吃货”,可乐鸡翅、鱼香肉丝、手抓饼……好吃的东西数也数不完,但若问我最爱吃什么,那非糖醋排骨莫属。这道酸甜入味的美食,就像一束暖光,让生活满是甜滋滋的美好。

美好的滋味,总要早早开始酝酿。做糖醋排骨可是个细致活,得耐下心来一步步来。首先挑上好的肋排,斩成大小均匀的小块,用清水反复冲洗干净。把排骨放进锅里,加清水没过骨头,让它们先舒舒服服地“泡个澡”焯水,撇去浮沫后捞出来沥干,这一步能去掉排骨的腥味。然后就是给排骨“穿新衣”了,把沥干的排骨放进淀粉里滚一圈。起锅烧油,油温六成热时,将排骨下锅煎,滋滋的油响中,排骨慢慢变得金黄酥脆,香味也跟着飘了出来。这时再把生姜、大葱、八角、香叶这些“香料小伙伴”丢进锅里,烹上一勺料酒去腥增香,翻炒几下后加入冰糖、陈醋和生抽,再倒上热水没过排骨,转小火慢炖四十分钟。等待的时间里,厨房飘满了酸甜的香气,勾得人直咽口水。可别急,最关键的一步还在后头——收汁!开大火不停翻炒,浓稠的汤汁咕嘟咕嘟地裹住每一块排骨,原本清亮的汤汁慢慢变得红亮浓稠,连空气里都弥漫着诱人的甜香,这时候糖醋排骨才算真正大功告成。

刚端上桌,家里的小猫就闻着味凑了过来,围着桌子喵喵叫。一块块排骨红彤彤的,在灯光下闪着油亮的光泽,黏稠的汤汁像水晶冻似的裹着骨头,撒上的葱花嵌在其中,红配绿的模样格外讨喜。我夹起一块塞进嘴里,轻轻一抿,软烂的肉就脱了骨,酸甜的滋味在舌尖化开,先是一丝甜,再是一缕酸,最后还有肉的鲜香,好吃得直让我眯起了眼睛。

生活就像做这道菜,要用心熬煮,耐心等待,付出亲手劳作的汗水,才能尝到甜美的滋味。这份由美食带来的幸福感,让平凡的日子变得鲜活又美好。

## 有趣的科学实验

衢州市新华小学三(3)班 林珂  
小记者证号 H262938  
指导老师 梁杰

“太好了!”一声尖叫吸引了我的注意力,原来是我期待已久的创玩周开幕啦!

我参加的第一个实验是“吹乒乓球”。同学把一个乒乓球放在倒扣的杯子口,让我们用力吹气,想办法把球吹进杯子里。我鼓起腮帮子使劲一吹,乒乓球居然真的跳进了杯子!可是当我想把球吹出来时,它却像个调皮的孩子,在杯口转来转去,好不容易才飞出来。旁边的同学更有创意,他们用纸卷成漏斗形状,把乒乓球放上去,轻轻一吹,球就高高地飘起来,真好玩!

第二个实验叫作“水上搬家”,要把一个小瓶子里的水移到另一个瓶子里。这听起来很难,但我可有办法了!我先将空瓶子倒放在水里,再用吸管小心地把球引过去,接着轻轻挤压瓶子……可惜试了好几次都没成功。正当我有点泄气时,突然灵机一动,改用一张纸帮忙:先把纸盖在装满水的瓶口,再迅速倒扣到空瓶上,水就乖乖地流过去了!原来只要动脑筋,难题也能变简单。

学校的创玩周真好玩,既有趣又神奇。原来科学就在我们身边,只要乐于动手、敢于尝试,每个人都能成为小小发现家!

## 绘廉于心

指导老师 曾佩佩  
小记者证号 D260022  
江山实验小学二(4)班 李欣好



## 跪着喝奶的小羊

衢州市实验学校教育集团菱湖校区  
三(12)班 王子沐 小记者证号 H262046  
指导老师 叶静

周末,爸爸开着车,载着妈妈和我去乡下玩。路过“最美乡村公路”,我像发现宝藏一样瞧见河边有一群羊正悠闲地吃草,赶忙让爸爸停车观看。

放羊的伯伯见我眼睛直勾勾地盯着小羊,热情邀我去他附近的羊圈。哇!原来是母羊刚生了两只小羊羔。羊圈里,那两只雪白的小羊像云朵般轻柔,黑溜溜的眼睛像两颗闪闪发光的黑宝石,好奇地打量着我。

没过多久,母羊慢悠悠地回来了。两只小羊立刻“咩咩”叫着冲过去。我刚想凑近看它们吃奶,神奇的一幕出现啦!两只小羊前腿轻轻一弯,“扑通”一声跪下,仰着头,小嘴含着奶头,“咕咚咕咚”喝得可带劲了,身子还一摇一晃的。我着急地大喊:“伯伯,小羊腿受伤啦!”爸爸走过来,轻轻拍拍我的肩膀说:“宝贝,这是‘羊羔跪乳’,小羊在感谢妈妈呢!”

看着羊妈妈温柔地舔着小羊,我一下子想起去年我发烧,妈妈整夜没睡,用温水一次次给我擦身子,那温柔的眼神和羊妈妈一模一样。

阳光暖烘烘地照进羊圈,小羊乖乖跪着,羊妈妈静静站着。我懂了,爱藏在爸爸的外套里,藏在妈妈的守护中。回家路上,我暗下决心,今晚要帮妈妈摆碗筷、捶捶背,像小羊一样感恩。

