

行健强基底 智创赢未来

“双减”下海盐县向阳小学教育集团望海校区小记者优秀作品展

童心有感

我的植物朋友

N305班 钱璟 指导老师 许慧

我家阳台上，住着一位文文静静的“小淑女”——一盆绿萝。

远看，它像一道绿色的瀑布，飞流而下。走近一瞧，深深浅浅的绿色心形叶子，挨挨挤挤，头碰头，肩并肩，真像一个个好朋友手拉着手。墨绿的茎细长又坚韧，蜿蜒而出，不断向四周伸长。指尖轻轻滑过叶片，凉凉的、滑滑的，就像摸着最柔软的丝绸。一阵微风吹过，那长长的藤蔓随风摇摆，叶子轻轻晃动，好像在说：“小主人，你好呀！”

我喜欢绿萝，不仅因为它外表美丽，更是因为它那顽强的生命力。哪怕只有一点清水，它也能生根发芽。上周我不小心把绿萝打翻了，泥土散落，茎蔓被扯断，心想：糟了！没想到几天后，断口处居然冒出了白色和淡绿色的小气根，急切地寻找着泥土。

这个不会说话的朋友教会了我一个道理：真正的美，不在于多么引人注目，而在于无论身处何方，都能努力活出自己的精彩。

生活处处皆学问

N301班 张翰翎 指导老师 陆金婷

这道菜明明是绿色的，为什么叫“红菜苔”呢？今天，我要一探究竟，揭开它的神秘面纱。

一进厨房，我就被颜色艳丽的红菜苔吸引了。它身形修长，披着紫红的长袍，摸起来滑滑的。它的叶子绿中带紫，淡黄色的小花簇拥在顶端。见状，我便迫不及待地撸起袖子，一根一根地轻轻掰断。伴着清脆悦耳的“咔嚓”声，它们在水里美美地泡了个澡。

万事俱备，我小心翼翼地把油倒进锅里，一股热气扑面而来，蒜末们一拥而上，在锅底滑翔两圈，蒜香飘满了厨房。这时，我眼疾手快，将红菜苔倒进去，瞬间像点燃的鞭炮噼里啪啦爆开来。油点四溅，调皮地跳到我的手臂上，“呀，真疼！”吓得我仓皇而逃。妈妈赶紧关火，鼓励我再试一次。于是，我全副武装，穿好围裙，戴好袖套，慢慢翻炒。洁白的细盐优雅地撒落下来。我指挥着锅铲前后左右，来回舞动。突然，紫红色消失不见了，像被施了魔法，红菜苔变成了绿油油的，神奇极了。我不可置信地揉揉眼睛。妈妈见我满脸疑惑，笑着说：“这是因为红菜苔富含一种叫花青素的天然色素，遇热就会分解掉……”

我恍然大悟，心想：生活处处皆学问，我一定要更加努力，学习更多知识。

阅读收获

探寻健康与卫生的奥秘

N403班 梁瑾瑜 指导老师 朱梦逸

如果我告诉你，大约三百年前，就连国王也认为没有必要每天洗澡，你信吗？读了米·伊林的《十万个为什么》，我才发现这是真的。

大约三百年前，在法国国王奢华的寝宫里，你可以看到一张巨大的床，用四根镀金柱子支撑的华丽帷幔，就像一座小宫殿一般，你还可以看到各种昂贵、做工精美的东西。但无论你怎么寻找，都无法在寝宫里找到洗脸盆。每天早上，仆人们会递给国王一条湿毛巾用来擦擦脸、擦擦手。在那时的人们看来，这样清洁就够了。现在，让我们的视角转换到巴黎。在那里，人们关心的并不是衬衫是否干净，而是袖口的花边是否名贵，胸前的绣花是否精美。

那时的人们可真不爱干净呀！唉，当时没有人知道脏、乱的环境会带来传染病。曾经发生过很多这样的事情，整个城市因可怕的疾病——如鼠疫、天花等让人口锐减。十个孩童中只有五个能活到十岁。街上到处都是被天花和麻风病毁了容貌的乞丐。现在，让我们思考一下，是什么让我们比那时的人更加健康强壮呢？答案是自来水、肥皂和干净的衣服。

以前，妈妈叫我饭前洗手，我嫌麻烦，都是冲一下就跑，就像蜻蜓点水。读了书才知道，原来我们的手上布满了看不见的细菌，它们躲在指甲缝等隐蔽的地方，用清水是冲不干净的，必须请出细菌的克星——肥皂。用肥皂就是为了把脏东西从手上搓掉，就像我们用橡皮擦掉纸上的铅笔字一样。等污垢被搓掉后，水就可以轻而易举地把它们冲走了。

合上这本书，我收获的不仅是知识，更是一颗好奇的心。以后我也要做一个生活中的有心人，去发现更多的奥秘。

在AI的“幻”里守住童话的“真”

N404班 程诺汐

我们都读过《丑小鸭》的逆袭，听过《海的女儿》的悲歌，也沉迷过阿拉丁神灯的奇幻，这些都是以前的童话故事，这些故事都曾一次次温暖过我们。那有了现在AI生成的《会说话的狐狸》，是不是就忘了以前的故事呢？不是的，科技时代的“幻”在变化，但那些旧童话里的“真”却始终藏在我们的心底。

当我们仔细对比就会发现，AI的“幻”始终缺了点什么。AI可以生成《海的女儿》的续篇，却无法复刻小美人鱼为爱牺牲时的细腻情感；AI能画出《柳林风声》的插画，却难以传递鼯鼠与河鼠在河岸相伴的温暖质感。

小时候读《丑小鸭》会为它的遭遇共情，这种共情是AI生成故事难以替代的——童话的“真”，藏在作者的温度与读者的共鸣里，而非冰冷的代码之中。

传统童话是人类情感与智慧的结晶，它的“真”在于对人性、成长、美好的深刻洞察，这是AI无法完全替代的。在“幻”的AI时代里，只有坚守童话的“真”，我们才能在虚实之间找到平衡，不迷失方向，不忘记我们对“真”的向往——对美好生活的向往，对成长的向往，对人与人之间温暖联结的向往。

在AI不断创造“幻”的今天，我们更需要重启童话里的“真”，用它来校准科技的方向，守护内心的柔软与善良。愿我们既能享受AI带来的奇幻体验，也能守住内心的“真”，在虚实交织的时代里，做一个清醒而温暖的人。

学校寄语

N校长 何月丰

海盐县向阳小学教育集团望海校区在集团校的引领下建构起“行健·致远”育人理念，着力培养兼具身心健康与实践智慧的未来儿童。“行健”承续陶行知“教学做合一”的教育薪火，又彰显集团“会健”理念中对儿童生命成长的关怀。“致远”则寄托着培育胸怀家国、放眼世界的时代新人的教育理想。学校鼓励学生以坚韧的毅力练就强健的体魄，用坚实的脚步丈量世界的广博，用灵巧的双手创造生活的美好。

出行笔记

厦门之旅

N505班 卢郑淇 指导老师 李霞

寒假，我来到了海滨城市——厦门。那里有神奇的植物园，有着琳琅满目商品的中山路，还有历史悠久的鼓浪屿等。而植物园给我带来与众不同的感觉。

走进植物园，分为多肉区、热带雨林区、南洋杉疏林草坪区……而最受欢迎的非多肉区莫属。多肉区里有形状各异的仙人掌，它们有的比人还高，有些却小得可怜。多肉区还有一个模拟沙漠的地方，在这里，你可以感受到在沙漠里的炎热。在它的左边，就是一个多肉的展区，在这里我第一次见到了霸王树，它是有着毒汁的树，既危险又有趣。

沿着小路往下走，就来到了热带雨林区。薄薄的雾气从草丛中飘出来，让我仿佛置身于仙境。“滴答，滴答”的水珠落在叶片上，仿佛在给树叶洗澡，真是神奇！

接着，我们登上了观景台，从这里望下去，整个植物园就像一幅精美的图画，绿树成荫，花团锦簇。远处的山连绵起伏，与植物园融为一体。

最后，我们来到了一个大草坪，四周有着各种形态的树木，有芭蕉树、松树、水杉……它们有的与我一般高，有的则是参天大树。树枝上小鸟叽叽喳喳，好像是在为我们的到来而歌唱。

走出植物园，我们便来到了旁边的钟鼓索道。它全程约为40分钟，是厦门的游玩景点之一。缆车是椭圆形的，两边有着几根围栏，用一根铁柱挂在索道。它的行驶速度非常缓慢，不会让人感到害怕。当你坐着缆车慢慢到山顶时，你就能俯瞰整个城市的风光，好一幅迷人的画卷！

时间飞逝，夕阳西下，我们依依不舍地离开，但美景却永远留在了我记忆深处。

多么难忘的厦门之旅啊！

三亚潜水记

N401班 陈安逸 指导老师 何诗颖

古人云：“读万卷书，行万里路。”读书能让人明智，而旅行却能让人开阔眼界，人生的旅途就好似一场奇妙的冒险之旅，而最美丽的风景就在路上。

今年寒假，我来到了三亚亚龙湾体验潜水，我穿上黑色的潜水服，戴上大大的护目镜，就下了水。

当我潜入水中的那一刻，我被无边无际的蓝色所震撼。大海里，成千上万的鱼从我身边游过，冒出许多泡泡。它们有的在珊瑚中睡觉，有的成群结队，似乎在寻找大海的秘密，还有的在悠闲地散步。这些珊瑚也是形态各异，各有千秋。看！那株浅蓝色的珊瑚在跳舞，那株紫色的宛如精美的鹿角，再看那株粉色的，它成了一条小鱼的家。我摸了摸小鱼，小鱼滑滑的，怎么抓也抓不住。而大鱼群就像海底来回移动的车辆。海底世界可真美丽啊！

我把潜水服脱掉，换上干净的衣服后，来到沙滩上堆沙堡。我用沙子堆出小小的城堡，接着，我又挖了一条浅浅的护城河，开心极了。

夕阳把海面染成了温柔的橘红色，海浪轻轻拍打着沙滩。我望着自己的小沙堡，心里满是不舍。这次奇妙的潜水之旅，成了我春节最珍贵的回忆。

游龙之梦

N405班 邵以祺 指导老师 周雪琴

春节期间，我们一家去太湖龙之梦游玩。那天下午，我们坐了两个小时的车，终于到了预订的酒店，心里满是对第二天旅程的期待。

第二天一进动物园，鸟区就热闹极了！鸽子在天上飞来飞去，地上撒满了食物，它们吃得肚子圆滚滚的，特别可爱。我还惊喜地看到了孔雀，它稳稳站在树枝上，长长的尾羽垂在地上，摸起来顺滑又柔软。再往里走，丹顶鹤单腿站着，头顶那一小块鲜红的皮肤，像戴了一顶漂亮的“红帽子”，优雅极了。

接着我们来到羊的区域，我拿出胡萝卜喂小羊，它们软乎乎嘴唇蹭得我手心发痒。旁边还有长着四根长角的羊，模样很威风。

往山里走，非洲象正伸着长鼻子向游客要食物。姐姐拍到的大象鼻子特写，逗得我哈哈大笑。我们还看到两只狐狸追来跑去，我忍不住为它们加油。最有趣的是金丝猴，它们在藤蔓上爬来爬去，我正担心它们会跑丢，饲养员一吹哨子，它们就会乖乖“下班”回家，真是太听话了！

这次马年春节的龙之梦之旅，让我流连忘返。我和家人一起看可爱的动物，是我寒假里最开心的事，这件事我永远都不会忘记。

夜赏西溪灯会

N304班 张羽赫 指导老师 汪微微

当夜幕像一块柔软的黑丝绒布缓缓落下时，我牵着爸爸妈妈的手，欢喜雀跃地来到西溪湿地公园，赴一场热闹的新春灯会。

刚踏入景区，我们便被眼前树梢上一串串樱花造型的彩灯吸引。粉红色的“花瓣”随着微风轻轻摇曳，宛如少女在枝头翩翩起舞，为漆黑的夜空增添了别样的光彩。

沿着石板路继续往前走，远远就看见河岸边人头攒动，热闹的笑声顺着晚风飘过来，我想：那里一定藏着更惊艳的景色吧。我们迫不及待地来到河岸边，哇，这里简直是灯的海洋啊！五彩缤纷的花灯布满整个河面，形态各异：有展翅欲飞的“仙鹤”，有美丽动人的“百合花”，有圆形的“蘑菇”，还有碧绿的“荷叶”……看得人眼花缭乱，仿佛闯入了奇幻的梦境。

随后，我们漫步在一座拱桥上，河面上一条小船慢悠悠地划着，船头挂着金鱼花灯倒映在水中，好似真的金鱼在水中自由自在地游来游去。船上的人们吹着晚风，喝着茶，聊着天，别提多惬意了！河面上，一盏盏亭亭玉立的莲花灯静静绽放在夜色里。小船、花灯、河水、树木，共同构成了一幅美丽的画卷。

西溪湿地的新春灯会真是光彩夺目，我和爸爸妈妈踩着满路星光，度过了一个甜蜜又难忘的夜晚！

成长片段

捉泥鳅

N203班 李星诺

指导老师 宋丹阳

大年初二，太阳暖洋洋的，外公家的泥鳅塘丰收啦！

池塘里可真热闹！好多泥鳅在水里蹦蹦跳跳，就像在开运动会。我兴奋地拎着网兜，踮着脚尖蹲在塘边，眼睛紧紧盯着水里游来游去的小泥鳅。看准一条胖乎乎的泥鳅，我猛地把网兜往下一扣，心里默念：“抓住啦！抓住啦！”结果提起网兜一看，空空的！泥鳅早就哧溜一下溜走了。它们的身子滑溜溜的，我追着捞了好半天，累得气喘吁吁，一条都没捉到，有点泄气。

后来外公过来帮我，他手把手教我轻轻靠近，慢慢下网。嘿！一下子就捞到了两条小泥鳅。我开心得拍手跳起来，赶紧拿出小水桶，小心翼翼地把它放进去养着。每天我都准时喂它们鱼食，看着小泥鳅在水里甩着尾巴欢快地游来游去，我心里美滋滋的！

寒假二三事

N202班 林一 指导老师 张水红

盼望着，盼望着，寒假来了。过着，过着，寒假结束了。

这次的寒假很热闹，因为重庆的外公外婆过来和我们一起过年了。他们隔一年来一次，所以爸爸妈妈说要带他们吃好喝好逛好。我们去了很多地方，其中有几个地方印象很深，让我记忆犹新。

腊月二十八，爸爸妈妈带着外公外婆，当然还有我，去宁波奉化。大概过了一个半小时，我们到达了目的地。这里有很多照相馆，而且每家照相馆门口都坐着一个“雕像”，妈妈很好奇，就准备过去看看。谁知那“雕像”竟站起来了，还冲她招手，妈妈吓得连忙撤回脚，尴尬地往另一边走了。我们一行人看得哈哈大笑。

除夕这天，妈妈、爸爸和外婆一早就去菜市场买菜了。因为外公外婆在，所以年夜饭和舅舅家一起吃。妈妈会把烧好的菜端到舅舅家，所以我很期待晚上的那一顿，其实应该说期待舅舅家烧啥好吃的。很快就到饭点了，一大桌的美食，不过我最喜欢的是羊肚菌酿虾滑，美味极了。

初五，阳光明媚，微风习习，大家相约带外公外婆去南北湖。南北湖的景色真的美不胜收，那天的湖水绿得跟绿宝石似的。我们一帮人沿着河边走，没走一会儿哥哥就喊饿了，然后舅舅就加快脚步找饭店。我们一群人也只好跟着走，走了很久，都沿着湖走了整整一圈才找到饭店。饭店的生意是真的好，上菜的速度也是真的慢，来一个光盘一个，我们大家面面相觑，都笑了。

寒假，很美好，但是太短暂！



N505班 卢郑淇

指导老师 孙妍鑫