老爸减肥记

□朱棣文小学 四(4)班 **马也**

有一天，我看着老爸圆圆的大肚子，大笑着说道：“老爸，你真像一只大狗熊啊！”一旁的妈妈听了也笑得前仰后合。被我们这么一嘲笑，老爸决定要减肥。

老爸说减就减，他觉得节食减肥是个不错的选择，快速有效，而且毫不费力。当天晚上，他只吃了半碗米饭，看着一桌的大鱼大肉，他馋得直吧唧嘴，可是筷子却伸向了青菜，他生怕这些肉吃下去后都长成了自己的肉。但是过了9点，老爸的肚子就饿得咕咕叫了，于是他吃起了零食，喝起了饮料。我看见了就好奇地问道：“老爸，你不是要减肥吗？这么快就放弃啦。”老爸边吃边说：“不吃饱对身体不好。”节食减肥的方案在老爸减肥的第一天就宣告失败。

虽然节食减肥的方案失败了，但是老爸并没有就此放弃减肥，立刻又提出了一个新的方案——跑步减肥。他每天晚上吃完晚饭后，稍作休息就去跑步。跑步前老爸做足了热身准备，伸伸腿、弯弯腰。他仿佛变成了加足马力的战车，一阵旋风般地跑了出去，越跑越有劲儿，越跑越快。老爸虽然汗流浃背，气喘如牛，可仍然咬紧牙关，奋力向前。然而，好景不长，没过几天，老爸因为工作忙，很晚才回家，一到家他就拖着疲惫的身子在床上呼呼大睡。就这样，跑步减肥的方案也泡汤了。

那怎么办？老爸觉得不花点钱减肥是没有动力坚持下去的。于是，他买了泳衣、泳帽、泳镜等所有的游泳装备，办了一张VIP游泳卡，只要一有空，他就去游泳馆游泳。有一次，我故意对他说：“老爸，今天天气这么冷，你就别去游泳了，咱们一起去吃火锅吧！”老爸看了看我，坚定地说道：“我才不上你的当，骗我长肉，这次我一定坚持下去，让你看到一个崭新的老爸。”我看着老爸离去的背影，心里暗暗地想：“不知道老爸这次能坚持多久，好想看见他瘦下来的模样。”

不管老爸减肥成功与否，他都是我最最亲爱的老爸。通过老爸减肥这件事我明白了一个道理：无论做什么事情都要有毅力才能成功。

柿子树

□科教新城南郊小学 三(1)班 **龚宸嫣**

我家后院有一棵柿子树，它又高又粗。它是妈妈出生时爷爷种下的。

春天的时候，柿子树上会长出许多小嫩芽，像一只只小蝴蝶安静地停在树枝上。夏天的时候，柿子树的叶子越长越大，和我的手掌一般大小。叶子的头上尖尖的，像个巨大的水滴，摸上去却是毛茸茸的。郁郁葱葱的绿叶间开着许多淡黄色的花朵，十分可爱。这个时候的柿子树就像一把绣着小花的大绿伞。秋天到了，仔细观察就能发现藏在树叶间绿油油的小柿子，它们就像在和我们躲猫猫呢！渐渐地，小柿子越长越大；慢慢地，小柿子变得绿中带黄、黄中带橘，最后变成了橘黄色。挂满枝头的柿子就像一个个美丽的小灯笼，特别喜庆。这个时候，我们就会架着梯子去采摘柿子。刚摘下的柿子是不能吃的，因为它又硬又涩。得放一段时间等它变软，颜色变成橘红色才能吃。柿子可好吃啦，甜甜的、软软的、糯糯的，但是不能多吃，也不能和螃蟹一起吃，因为对身体不好。

我非常喜欢柿子树，因为它总会默默地给我们送来许许多多好吃的柿子！

我的宠物

□高新区第四小学 三(2)班 **吴姝慧**

包子是我家小狗的名字，我非常喜欢它。

它的背部黄黄的，肚皮白白的，一双大耳朵温顺地耷拉着，好像在说：“主人，我很可爱，快来抱抱我吧！”每当我放学时，它总会热情地迎上来，在我身边蹦来蹦去，尾巴就像上了发条似的摇个不停。

虽然包子的胆子不小，但是它最怕照镜子了。

有一次，我把它抱到了一面镜子前，它看见了镜子里的自己，一开始非常好奇。只见它小心翼翼地用爪子拨了拨镜子，像是在说：“咦？这只狗怎么和我长得一模一样？”当它见到镜子里面的狗也伸出了爪子，似乎是要抓自己时，包子便变得十分生气，朝着镜子汪汪叫。当它发现镜子里的那只狗居然也在向自己叫时，包子感到惊恐万分，夹着尾巴跑到了我的身边，呜呜地叫了起来，像在说：“主人，这里好可怕，快带我走吧！”“包子，这就是你呀！”我笑着说。“呜呜——呜呜——”我只好带它离开了镜子，结束了这一段有趣的包子照镜子记。

包子的到来给我们家带来了无穷的欢乐！我真的很喜欢它！

抢椅子游戏

□朱棣文小学 五(7)班 **陈宋涛**

“跟着我左手右手一个慢动作……”教室里传来了阵阵音乐声，你别以为我们是在上音乐课，其实，我们正在玩抢椅子游戏呢！

钱老师宣布了游戏规则：每轮12人参加，有8张椅子，一轮淘汰4人，共3轮。做游戏时，要求双手插在口袋里，身子背对椅子，逆时针绕着椅子走，音乐一停就开始抢椅子。

第一轮开始了，愉悦的歌声响起了，但大家一个个紧握拳头，腿靠着椅子。突然，钱老师大叫道：“快点！加速跑，别停下来！”大家一听，开启超速模式，一边跑一边撅着屁股，恨不得一屁股立马坐在椅子上。音乐停了，我以迅雷不及掩耳之势坐在了椅子上。咦，怎么回事，只出局了三个人？原来，周希晨坐在了两把椅子的中间，结果还是被钱老师请了出去。

第二轮开始了，大家还是慢吞吞地走着，比蜗牛还慢。钱老师再次催道：“快，快！手不要扶着椅子，扶着的出局。”我们只好把手缩回去，音乐在我们大家缩手的那一刻停了！有的同学反应慢半拍，按照游戏规则，只能淘汰。我庆幸道：“幸好不是我。”

最后的争王赛开始了，我咬紧牙关，马源屿神情严肃，顾明哲双肩发颤，杨子馨小心翼翼地迈着步子。台下的同学都很紧张，眼睛一眨不眨地盯着我们。突然，音乐停了，我们都一屁股坐了下去。我坐到了椅子上，怎么这么挤？啥，马源屿也坐了上去。怎么办？抢呗！我一屁股扭过去，啪的一声，他倒在了地上。我终于取得了最后的胜利！

这次游戏让我懂得了一个道理：机不可失，时不再来。机会不是一直都有的，但是只要我们把握机会，胜利就会属于我们。

洗 碗

□朱棣文小学 四(4)班 **朱韵好**

我已经四年级了，所以今天吃过晚饭，我想帮爸爸妈妈分担点家务，于是自告奋勇领了一个小任务——洗碗。

在老爸怀疑的眼神中、老妈叮嘱的话语中，我七手八脚地把油腻腻的碗筷摞在厨房间的水池边，便准备开始洗碗。我站在水池前，学着老妈的样子，在水池里放了一些水，再挤了一些洗洁精，然后抓起一个碗就用抹布擦起来。可谁知道，还没擦两下，洗洁精太滑了，手没抓住，只听“啪”的一声，碗滑落地摔成了三片。我惊呆了！为了不再摔破碗，我干脆把所有的碗筷都浸在水池里洗。一阵手忙脚乱后，总算大功告成。正准备向老爸老妈交差，可一摸碗筷，油腻腻、黏糊糊的，没洗干净！唉，只能重新洗了。

这次，我小心翼翼地拿起一个碗，用抹布擦掉碗里的油污，再用抹布将碗的边缘顺着一个方向擦，最后擦碗底。擦干净油污后，再打开水龙头，用清水把碗冲洗干净，放置在边上。用这样的方法，我终于洗完了所有的碗筷以及盘子。我抬头看了下时钟，竟然过去了半个小时。

这时妈妈走了过来，慈爱地摸着我的头说：“即使是像洗碗这样简单的事，也需要我们用心去做，实践是最好的老师。”从这以后，我体会到了妈妈的辛苦。以后我要帮爸爸妈妈做更多的家务。

拔河比赛

□经贸小学 三(5)班 **尤蒋芸汐**

今天下午第二节体育课上，我们班和三(3)班进行了一场激烈的拔河比赛。

拔河比赛分为两场，女生一场、男生一场。首先，我们班女生和三(3)班女生进行比赛。大家各就各位后，裁判员钱老师一声哨响，我们个个涨红了脸，憋足了劲，双脚用力抵住地上，双手紧紧抓住绳子，拼命往后拉。绑在绳子中央的红领巾一会儿移向我们班，一会儿移向三(3)班。这时，我们班的啦啦队大声喊道：“三(5)班加油，三(5)班加油……”可是，不一会儿，红领巾慢慢地移向了三(3)班。最终三(3)班女生获得了胜利。

我们不甘示弱，把希望寄托在我们班男生身上，希望接下来一场他们能取得胜利。哨声一响，第二场比赛开始了，我们班男生使出了吃奶的力气，拧成一股劲往后拉。可是，三(3)班的男生更厉害，没一会儿，红领巾就移向了三(3)班。第二场比赛我们班男生也输了。

虽然拔河比赛我们班输了，但是我们并不灰心，期待在下一次的比赛中能取得胜利。在这场拔河比赛中，我明白了做事要团结一心，才能获得成功。

活动风采

秋 菊

□高新区第四小学 三(4)班 **陈锦嘉**

春兰秋菊、秋风萧瑟、黄叶遍地，11月，我参加了市融媒体中心小记者团的活动——寻找秋天的脚步。

当我走进美丽的弇山园时，讲解员叔叔耐心地给我们介绍了弇山园的历史以及菊花的相关知识。我看到一个个“小精灵”欣然怒放，争奇斗艳，红的似火、黄的似金、白的似雪、粉的似霞、绿的似翡翠。花瓣形状有平瓣、匙瓣、管瓣和鸡冠瓣等，各种各样。瞧，在这群“小精灵”中，有一种与众不同的菊花——切花菊。它来自日本，像一个馒头。

之后，我们走到了“百菊展”，那里的菊花数不胜数，有金背大红、府平、冬花柱、热情、越之光、东海丽山等，名字真奇特啊！我最喜欢金背大红，它的花瓣是双色的，正面是黄色的，反面是红色的。从远处看，金背大红像一个穿着黄衣裳的姑娘，随风舞蹈；走近看，它仿佛是一个披着红褂子、穿着黄毛衣的小伙子。

活动结束后，我依依不舍地离开了弇山园，心里默默地对这些美丽的菊花说：“再见，明年秋天我再来看你们。”

歌声伴我成长

□沙溪镇第一小学 六(1)班 **罗陆煦**

我是一个喜爱唱歌的孩子，从一年级起，我就开始系统学习声乐，至今已有五年了。五年来，我始终坚持认真上课、刻苦练习，经过无数次磨炼，现在的我已是一员歌唱老将，在各级各类比赛中取得了优异的成绩。

我能有这样出色的表现，要感谢我的爸爸。一年级时，爸爸就鼓励我参加声乐兴趣班，五年如一日，风雨无阻接送我上下课。平时，爸爸督促我勤加练习；周末，他和我一起唱歌。在爸爸的引领和陪伴下，我对唱歌产生了浓厚的兴趣，渐渐能够轻松驾驭各种舞台。

国庆节这天，我们的“家庭演唱会”又开始了。在此之前，老师给我布置的歌曲是《我爱你，中国》。“今天唱这首歌真是应景啊！”爸爸一边说，一边熟练地打开手机蓝牙连接话筒。顿时，雄壮的音乐流淌而出，爸爸深情地演唱起来，一曲结束，我和妈妈送上热烈的掌声。“接下来看你的了！”爸爸把话筒递给我。“看我的吧！”我胸有成竹地接过话筒，认真演唱起来：“我爱你青松气质，我爱你红梅品格，我爱你家乡的甜蔗，好像乳汁滋润着我……”糟糕，高音唱不上去！看来跟爸爸的水平还是有差距的，我只好沮丧地放下话筒，虚心接受他的教导。爸爸指着歌谱对我说：“‘好像’前面要深吸一口气，保持气息稳定，唱高音不要怕，大声唱出来！加油，你一定能唱好！”听了爸爸的话，我又有信心了，看着歌谱认真思考，一遍又一遍地练习，终于，我能唱好《我爱你，中国》这首歌了。“我爱你青松气质，我爱你红梅品格，我爱你家乡的甜蔗，好像乳汁滋润着我的心窝。我爱你中国，我要把最美的歌儿献给你，我的祖国我的母亲……”国庆节这天，我们用歌声尽情表达着对祖国母亲的无限热爱。

这就是我们的“家庭演唱会”，在歌声中，我收获了自信；在歌声中，我取得了成功。歌声，将一路伴随我成长……

猫咪捉“虎”记

□市实验小学 四(3)班 **顾博雅**

我家有一只调皮的小猫，叫咪咪。它有着棕色的毛，长长的胡须，就像一只小狮子。它每天都在家里调皮捣蛋，其中让我印象最深的就是捉“虎”记。

大家肯定想知道猫怎么能捉“虎”？那就给你们讲一讲吧。一天，咪咪吃饱了决定出去溜达溜达。突然，它发现一个小东西趴在墙上，舌头还一吐一吐的，好像在对咪咪做鬼脸。于是，咪咪一气之下，一个大巴掌把它从墙上扇了下来，叼着它回家去了。

妈妈觉得很奇怪，咪咪怎么叼了片树叶回来？正准备扫掉，仔细一看，“妈呀！”妈妈惊叫起来，原来是只壁虎。妈妈赶紧把我叫来，对我说：“看咪咪干了什么？”我过去一看，咪咪正在兴致勃勃地玩壁虎。可怜的壁虎被咪咪扔到空中，再摔下来，感觉天旋地转，最后在地上不动了。妈妈既害怕又心疼，说：“咪咪，放了壁虎吧，太可怜了！”可是咪咪完全不理睬妈妈，继续玩，最后大概是玩累了，一下子躺倒在地毯上，呼哧呼哧地喘着粗气。

最后，妈妈实在看不下去了。因为咪咪为了捉弄壁虎，把客厅弄得一塌糊涂。妈妈只好把东西重新摆好放整齐，最后冒着“生命危险”把壁虎扫掉了。

咪咪，我真是佩服你啊，竟然连“虎”都敢抓！但是咪咪我也要教育你，我们应该友善地对待小动物。

太仓日报小记者团协办单位

交通银行太仓分行
地址：上海东路8号

太仓交通运输集团有限公司
地址：太仓市太平北路107号

满天星文化艺术工作室
地址：太仓人民路新天地广场1-204
电话：18551118866

维乐教育—全国语文教育特色学校
地址：经贸小学正对面（南园东路3号三楼）

棒棒堂
地址：太仓海运港路1-58号（爱当劳斜对面） 电话：0512-88822866

小央美儿童美术太仓校区
BJXYMARTS.COM
电话：0215-53662692/18936118605
地址：太仓市人民南路12-23号商铺