



教育家叶圣陶先生曾经说过：“习惯养成得越多，那个人的能力越强。我们做人做事，需要种种的能力，所以最要紧的是养成种种的习惯。”从这个意义上来理解，叶圣陶先生确信“教育的本旨就在于养成良好的习惯，并且终身持之。”
叶圣陶先生的话对教育工作者而言，后迪意义很大——

好习惯：遇见更好的自己

张杰中学 陈森芳 口述 本报记者 万均 整理

教师亲历

佳佳爸爸：那谢谢老师了，有空出来喝茶。
我：不客气，教育孩子是我的职责所在，我们一起努力！

与学生同找“症结”

佳佳，是一位美丽善良快乐的女孩，乐于为班级服务，帮助老师检查作业，督促同学们背书，解答同学们的疑问。老师和同学们都非常喜欢她。可入学第一个月的月考中，她的成绩有大幅退步。我得找她谈谈。

星期一傍晚，我四处找她，终于在教室里看到正在演算数学题的佳佳。我走到她身边：

我：佳佳，这么晚了还不去吃饭？一会儿饭堂的饭菜都凉了。

佳佳：哦，老师你也没走吗？

我（向她眨了眨眼）：是啊，我的班里还有学生，我敢走吗？

佳佳：哦，那我走吧，老师也回去煮饭吃吧。

我：不急，我也去饭堂吃饭，我们一起走吧。

佳佳：好。

我俩走在去饭堂的路上，又开始了对话：

我：这次没考好，心里不好受吧？

佳佳：嗯。老师，为什么同样的学习，他们就能考得这么好，我却考得这么差？是不是我比他们笨呀？

我（摇头）：NO！我的佳佳最优秀了，大眼睛一闪一闪的多聪明，笑起来又甜甜的可爱，怎么说起自己笨了呢？

佳佳（伸出舌头做了个不好意思的笑脸）：可我却考得这么差！

我：是啊，一个这么聪明的脑袋，却没考出自己想要的结果，一定是什么地方出了问题了，我们得好好想想，把这个问题找出来扔掉。

佳佳：嗯。

我：我们边吃饭边一个一个查找吧。

在吃饭的时候，我们把良好的学习习惯、行为习惯等方面一一列举出来，她一句我一句地好像比赛一样，并没有针对她来对号入座。一餐饭的时间很快过去了，她回宿舍我回家。

18时45分，我们又回到教室，她学习我看学生晚自习。

在晚自习结束后，佳佳交给我一张小纸条，纸条上写道：“老师，谢谢你！我做完作业后认真思考了今天晚上我们说的话，我认为自己在‘静心听课’这点做得不好。我上课时会有搞小动作现象，特别是老师讲得很精彩的时候，或者自己想到一些很好玩的东西时就想着要马上和周围的同学分享。现在我知道了这是不好的习惯，这不但影响了自己的听课，还影响了周围的同学，这点我要改正。”

第二天早上，我还给她的小纸条上写道：“是的，没有人天生就优秀！优秀者其实都是由一个普普通通的孩子改掉坏习惯而成长起来的。佳佳，恭喜你，因为你也开始觉悟了。”

多措并举改“陋习”

改掉坏习惯，不是一件容易事。所以，我对佳佳倾注了不少精力。

正面鼓励，精神支持。见到佳佳，我经常地问她：“今天上课认真听讲了吗？”当她挺直腰杆对我微笑时，我就对她竖起大拇指。如果她是不好意思笑笑，我就装着失落离开。逐渐地，我俩之间形成了一种习惯，后来不用我问，她一见到我就主动汇报。

沟通家长，携手帮扶。我和家长约定：每个星期五通一次电话。因为孩子是住校的，只有星期五回家，星期天晚上又要回校学习。通话的内容是互相交流佳佳在校和在家的情况，尤其是在学习和生活上好习惯上的培养和进步，多加鼓励，少些批评，让孩子慢慢养成好习惯。

与此同时，我也主动与各任课教师沟通，共同督促和引导孩子养成良好的学习习惯。

经过一段时间，我观察发现，佳佳真的改掉了上课容易开小差的坏习惯，在课间、在晚自习也安静了很多，学业成绩也在稳步提高。

一天晚上，佳佳的爸爸又打电话给我，很开心地告诉我，佳佳好像真的长大了，在做人的做事方面沉稳了很多。我告诉他：孩子养成和保持好习惯不易，我们还得努力。

我爱家乡的柿子

阳光学校三（1）班 何钧翰

我的家乡在长塘，我爱家乡的柿子，它带给了我无穷的快乐。

柿子树的生命力十分旺盛，树干高大伟岸，树冠浑圆状，枝叶茂盛。春末初夏，淡黄色的柿子花漫山遍野地开放。柿花小巧玲珑犹如童话王国般金黄色的小皇冠。

七月核桃八月梨，九月柿子来赶集。当荷尽菊残，秋叶飘零时，柿子树叶由绿变黄再变红，挂满一颗颗玲珑的红玛瑙，像仙女铺排在天地间的宫灯，像秋天燃烧时凝结的火团。有的两三个一群，好像在谈

论着什么，有的独自一个挂在旁边，好像有什么难言之隐。

食时，你一手捏把儿，一手轻轻地用指尖撕去薄如蝉翼的外皮，现出鲜红鲜红的肉汁，然后轻轻从柿子顶尖吮吸，凉凉的，甜甜的，香香的柿子汁就滑到喉咙，沁人心脾。

记得有一次，家里放着一篮柿子，我二话不说拿起就吃，结果嘴巴很厚很涩，爸爸告诉我柿子还没熟。

柿子树给我带来了甜甜的、浓浓的家乡的味道，令我永远回味无穷！（指导教师：朱芳）

家乡四十里河美如画

丰惠镇小六（3）班 许馨怡

我的家乡在丰惠，是一个历史悠久的古老小镇，是独具江南风味的梦里水乡。

水是小镇的灵魂。我最喜欢我家附近的四十里河。

河呈“丫”字形，中间是一家家的工厂，一幢幢整齐而别致的厂房，成了美丽的点缀。清晨，当第一束阳光照到河里，微波荡漾，水面反映出五彩的光。登高远眺，如一条闪闪的锦带，别提有多美了。近观清澈的河面，好像能看到水底深处的景象。水里升腾一团雾气，水底是一个神秘的仙境。

中午，河边一排排高大挺拔的树，迎着太阳，挺着胸，昂着头……忽然，也不知是哪来的风，把大树吹得沙沙作响。大树失去了刚才的英

勇英姿，如多情的姑娘，在风中羞涩地唱着歌。

“轰隆——轰隆——”咦，是什么在响？瞧，一艘大轮船缓缓地“丫”字的交叉点处出现在四十里河的河面上。它可以装载百吨的货物吧？

两边河岸用大块大块的石头牢固着，石头上偶尔可见绿绿的苔藓，把四十里河装扮得更加朴素自然。信义广场的对面河岸砌上了扶栏，一条长长的景观带直通到惠普大桥，为家乡添上了亮丽的一笔。

不知不觉间，天已经黑了，一切都变得静悄悄，除了一声声的蝉叫。月亮倒影在四十里河上，显得格外恬静……

（指导教师：金玉梅）

（上接第一版）
——加强教育提意识。全系统每年分层组织食品安全管理工作人员培训，不断提升学校食品安全管理人员风险意识及管理水平。各校把饮食教育列入年度教育计划，专门确定教师资、教学课时，使饮食教育“进”课堂，同时扎实实施《浙江省千万学生饮食放心工程行动方案》，及时启动中小学生饮食安全知识知晓率达标工程，实现科学饮食知识辐射社区、家庭等。

咬定“放心”

精心创建安全示范食堂

“铃铃铃……”每逢上午放学铃声响起，实验小学学生排好队有序进入学校食堂。日前，孩子们有了新发现：原先“光秃秃”的餐盘有了盖子！

“结合‘优质服务月’活动，学校食堂对餐盘进行了全新升级，餐盘有了盖子，起到了保温作用，让每个学生都能吃上热腾腾的午餐。同时，我校开展了食堂优质服务能手评比，评选‘每月之星’等，力促学生吃得舒心、家长放心。”昨日，学校相关负责人对记者如此表示。

近年来，教体系统咬定“放心”目标，加大投入强硬件，不断完善食堂饮

食服务设施条件。教体与发改、财政等部门共同努力，每年安排专项资金添置校园食堂设施设备，今年暑期，全系统用于学校食堂专项改造的资金达2000万元，切实改善了校园食堂硬件条件。同时，加快A级食堂创建，以创建促进内部规范管理和基础条件改善。目前全区82家中小学、幼儿园食堂已跻身A级食堂，占全区A级食堂数的80%以上。另据悉，全系统智能阳光厨房建设正快速推进，在2020年8月底前，全区学校食堂“阳光厨房”视频监控平台可望全面改造成“智能阳光厨房”系统，从单一的后厨“可视”升级为操作行为和现场环境的“可分析、可抓拍、可示警、可评估”，从而进一步提升学校食堂食品安全风险管控能力。

同时，全系统持续开展多年组织饮食“优质服务竞赛”活动，择定多所学校实施“阳光厨房”建设，在相关操作间安装高清监控摄像设备展示食品制作加工过程，在学生餐厅公示许可证、餐饮等级、食品安全承诺等信息，已收获初步成效。目前中小学“阳光厨房”建成率已达100%。

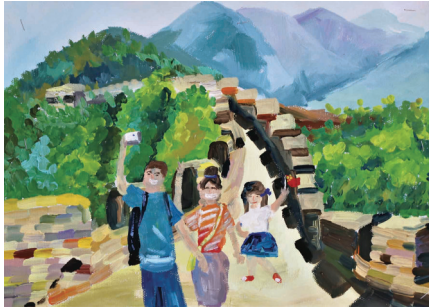
各校纷纷出新，力保学生吃得更放心、更舒心、更称心。上浦镇中秉持“学校食堂是为师生服务的窗口”理念，完善了食堂管理工作组、监督组和

指导组三大组织，做到认识到位、分工清晰、责任明确、工作落实。区职教中心严格实行学生餐厅领导陪餐制，同时食堂每月开展一次经理接待日，每月开展食堂满意率调查，主动向学生征求意见，积极落实整改等，学校创成浙江省学校食堂食品安全监督量化分级管理A级单位、省示范食堂。

为确保学生伙食“入口率”，各校严格执行《学生伙食改善专项资金使用管理办法》；今年秋季，所有农村义教段学校的困难学生午餐费用全免，学校开通绿色通道，开学初不再收取困难学生的午餐费用，营养餐资助标准由每生每学期提高到800元至1000元等。

随着第九轮校园饮食“优质服务竞赛”活动铺开，各校积极发挥膳食管委会作用，邀约家长进食堂，请学生代表商议菜谱，学生和家长满意度不断提升。广大中小学、幼儿园邀请各班家长代表走进食堂，观摩食堂一日工作流程，了解食品配送、验收、加工等操作流程及各功能室布局具体情况，并请家长现场观摩烹饪环节，品尝了孩子午餐的菜品，家长代表深表满意。至今，职业中专、实验中学等40所学校食堂已跻身省级放心消费示范餐饮食堂行列。

书画园地



滨江小学
指导教师

张宸瑄 水粉画
张海燕



静物素描

华维外国语学校
指导教师：丁晓