



# 妙用“21天”养成良好习惯

□记者 崔宏远 文/图

“他特别有办法,不管什么难事找他准能解决。”市第八中学高三(7)班学生吴兆兆说,这是大家对“老班”的一致评价。

一副黑框眼镜,双眸熠熠生辉,总是未语先笑,班主任宋朝中给人的感觉,既亲切又睿智。他究竟有什么妙招,一起来看看。

## “老班”就是朋友

在学生眼中,他既有趣又博学,是真正的良师益友。

“和他在一起,感觉就像是同龄人,没有代沟。”学生李文文说,“老班”就是朋友,学生平时不管碰到什么事,都喜欢找他聊一聊,大家带着愁容来,总能带着笑容走。

学习成绩总提高不了,宋朝中会为其量身定制“秘籍”;和同学、家长闹别扭了,心情不爽,他三言两语就能解除拧着的疙瘩;给老师提出意见、建议,他乐于俯身倾听……

宋朝中说,真情、关爱即是纽带也是基础,老师要善于了解孩子内心深处的东西,学会“蹲下身”,进入学生的世界,这样学生才会有认同感,沟通会更顺畅,学生也乐于完成个人的目标,学习成绩提高就成了水到渠成的事。



班主任宋朝中(右三)和学生们

## 21天培养一个习惯

“都说培养小学生的良好习惯,‘第一次’很重要,对高中生也是如此。”宋朝中说,进入高中的学生自主意识更强,要善于引导,可以利用21天培养学生爱学习的习惯。

宋朝中介绍,心理研究表明,一项看似简单的行动,如果能坚持重复21天以上,就会形成习惯。同理,一个想法,重复21天,或重复验证21次,就会变成习惯性的想法。这样看来,改掉不良习惯,

养成学习、解题的好习惯,也就没那么难了。

“我把全班学生分成每6人一个小组,每个人负责一门功课,以21天为周期,相互监督学习。”宋朝中说,这样以来,学生之间既是互帮互助的关系,又可以互相督促,在不断地重复下,学习也就变成了一种习惯。当然,想要顺利实施,还有背后大量的工作需要做,如从新生一入学,他就注意周期性训练,制订一个个“21天养成计划”,让每一个习惯的养成在潜移默化中逐步实现。



# 功夫女孩爱耍螳螂拳

□记者 崔宏远 通讯员 殷子轩 文/图



翟晓雨在练习刀法

“螳螂扑蝉,螳螂展翅,螳螂行……”

10月18日下午,涧西区英语学校体育馆内,她正在进行螳螂拳表演,步法犹如蝴蝶穿花,似蜻蜓点水,精妙的拳法不时引起现场阵阵掌声和喝彩。

她叫翟晓雨,是该校五(2)班学生,刚刚获得市“晨光杯”小学武术比赛螳螂拳组第一名。在赛场上英姿飒爽的她,在生活中却腼腆爱笑。

## 一下子就被引住了

结束表演,她抹掉额头的汗水,走到记者面前腼腆地微笑着。

“3年前,我看到有人在学校的操场上表演螳螂

拳,一下子就被引住了。”晓雨说,她后来才知道,那是学校外聘的武术老师。回到家中,她就嚷着一定要去报名学武术,父母爽快地同意了。她说:“当时特别激动,感觉自己的心跳超快。”

经过艰苦练习,颇有天分的晓雨很快就把螳螂拳打得有模有样了。在全市比赛中,她终于战胜同组其他20名选手夺冠。

## 坚持不懈练拳

“为了练好螳螂拳,掌握拳法要义,她一个动作有时要练几百次。”说起自己的练拳经历,晓雨说,练习的过程很苦:炎夏练拳,她每天都汗如雨下,甚至连衣服都拧出水来;寒冬练拳,她每天双手冻得又红又肿……她说,只有这样才能把动作做得更标准,打得自如。

晓雨告诉记者,除了螳螂拳,现在她又开始练习三节鞭、长剑和刀。“器械训练比学螳螂拳更难,不过我有信心练好。”说着她笑了。

## 练习武术好处多

说到练武术的好处,晓雨说,传统武术可不光是单纯的搏斗竞技,还有很高的观赏性和艺术性,能培养人的克制力,创造力,陶冶情操。苦中有乐,苦中有甜。

晓雨表示,练武术后她最大的改变就是做事变得有耐心了,学习主动性大大提高,成绩自然也就提高了。



## 19日、20日战况播报

□记者 崔宏远

2013—2014年度“市长杯”青少年校园足球联赛开赛,19日、20日进行了高中组和初中组比赛,结果如下:

### 高中组

洛一高 vs 东方高中 0:8  
市三中 vs 第二实验中学 10:1  
洛一高 vs 市三中 0:8  
第二实验中学 vs 东方高中 0:8

### 初中组

第二实验中学 vs 回民中学 6:0  
第二实验中学 vs 49中 7:0  
二外 vs 55中 4:0  
47中 vs 12中 1:0  
二外 vs 回民中学 1:0  
47中 vs 48中 0:0  
实验中学 vs 12中 6:2  
实验中学 vs 55中 9:0  
实验中学 vs 47中 1:0  
55中 vs 49中 0:10

茂昌爱眼机构 助  
专业矫正青少年  
近视、弱视、斜视  
爱眼热线:63222222



## 校园唱响“中国梦”

□记者 崔宏远

近日,我市地调双语学校举办“中国梦·我的梦”经典诵读比赛,《少年中国说》《我爱我美丽的祖国》《我的梦想》等经典美文,被学生用诗朗诵、舞台剧、舞蹈等多种形式加以表现,对传统文化和中国梦进行了诠释,现场高潮迭起,精彩的比赛赢得了阵阵喝彩和掌声。



## 我的家

(版画)(粮食颗粒制)

农校街小学六(2)班 薛晓萌 辅导老师 刘玉波

约稿:你爱好绘画?你爱好书法?你爱好手工?来吧同学,《秀秀吧》让你秀秀本手秀秀作品。请将自己的作品拍成照片,传邮箱1214458058@qq.com。来稿请注明作品名称、形式和作者学校、班级、年龄、辅导老师等。一经采用,即奉薄酬。