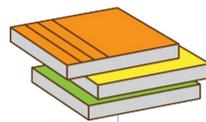


## 与“好习惯”做朋友



## 主人的好习惯

五爱小学二2班 锡报小记者 顾津帆

我叫“好习惯”，我的主人叫顾津帆。

以前，我的主人很懒，经常让大人帮他洗衣服。但后来，我觉得让大人帮忙洗衣服会浪费大人的时间，而且我想要帮助主人快快长大。于是，我开始自己洗衣服，可坏习惯经常会来诱惑我：“不要洗了，快点出来玩吧！”这时，我会拒绝他：“这是我自己的事，我要自己做。”坏习惯会换一种方法诱惑我：“快点出来吃东西了。”这时，我就坚定地对他说道：“先让我洗完。”有时候，坏习惯还会换一种方法：“快出来看会儿电视吧！”我还是会拒绝他：“先等我洗完裤子再说。”坏习惯经常诱惑我，不过我为了让自己变得更强大，每次都没有听他的。慢慢地，我终于学会了洗衣服。

虽然学会一项本领很困难，但学会以后可以帮助主人，我的心里比吃了蜜还要甜。

(指导教师：丁娴)

## 早睡早起，快乐成长

五爱小学二3班 锡报小记者 高鑫骏

暑期的清晨，我正做着香甜的美梦，“叮铃铃”7点的闹钟把我吵醒了，我揉了揉惺忪的睡眼，在床上打了个滚，好想再睡一会儿呀！我不经意地抬起了头，看见了天上的太阳才刚露出笑脸，远处的小鸟们在树枝上叽叽喳喳地叫着，仿佛在聊着昨晚做的美梦。原来清晨这么美好呀！

从这天起，我养成了早睡早起的好习惯，每天早上7点，我便像只欢乐的百灵鸟一样早早地起床，然后开始早读、练拳、出门散步。每天晚上9点，我就进入了梦乡。一段时间下来，我觉得我的胃口好了，身体也更加强壮了。这个好习惯我一定要坚持下去！

(指导教师：蔡钰莲)

## 坚持下去

五爱小学二1班 锡报小记者 章童蕊

去年暑假，爸爸骑自行车回来。我心里想：爸爸骑车的样子好潇洒，我也好想骑自行车。爸爸似乎猜出了我的心思，说：“你要不要学骑自行车？”我说：“好呀，好呀！”说完便把我的四轮自行车拿了上来。我说：“爸爸，快点开始吧！”刚开始，我差点儿摔了下来，心里就有点想放弃，爸爸说：“学习自行车贵在坚持，通过努力就一定能成功。”爸爸又温柔地说：“别害怕，我在后面扶着你。”我的心情平静了一些，在我骑得高兴时候爸爸悄悄地松了手。到了转弯处，我刹了车，转过头来一看，呀！爸爸早已在五米外笑着看我了。

通过坚持不懈的努力，我终于学会了骑自行车。在以后的学习中，不管遇到什么困难，我都会对自己说：“坚持下去！”

(指导教师：孙玥)

## 爱上小古文

五爱小学二5班 锡报小记者 王力莹

暑假的一天，妈妈给我带回来一本《小学生小古文》，要求我每两天背诵一篇。

每篇小古文都是一个小故事，而且小故事中蕴含着大智慧。在书中，我认识了许多人，在阅读和背诵中懂得思考。

书中还有很多人类的朋友，其中有爱的母鸡、有义的喜鹊，救火的鸚鵡和狗。我要向这些动物学习，做一个对他人有帮助的人。

一篇篇小古文，就像一滴雨露，它们净化了我的心灵，陶冶了我的情操。短短一个月下来，我已经爱上了小古文，我决定继续坚持小古文阅读与背诵，做一个“腹有诗书气自华”的女生。

(指导教师：谢扬)

## 自己的事情自己做

五爱小学二9班 锡报小记者 李昊铖

是什么与我们形影不离？是习惯。

那天我洗完澡，随手把浴巾往柜子上一扔，脚垫上留下一连串的水痕。可我视而不见，穿上衣服就走了。爸爸看到一团凌乱的浴室，皱起眉头对我说：“铖铖，你长大了，以后自己的事情要自己做。”我涨红了脸，开始折起浴巾。可是宽大的浴巾就像顽皮的孩子，故意和我作对似的，怎么也叠不整齐。爸爸说：“别灰心，我来教你吧。”说着他就手把手地教起了我。

从此以后，爸爸妈妈一起帮助我培养“自己的事情自己做”的好习惯。每次洗完澡，我都会叠好浴巾，卷起脚垫，

让浴室恢复整齐干净。每次妈妈收衣服时，我都会主动将自己的衣服叠好，然后分门别类地放进衣柜里。有时，我想偷懒，妈妈就会温柔而坚定地提醒我去完成。后来，我还成为了“家务小助理”。每次拿快递、扔垃圾时，我这个“小男子汉”一定会挺身而出，揽下这“体力活”。每次爸爸做饭时，我也会在旁打下手，收拾碗筷。为了鼓励我，妈妈还和我一起制作了21天劳动打卡表。看着表格上一张张笑脸贴纸，我为自己感到骄傲。21天很快过去了，我圆满完成了任务。爸爸妈妈都笑着夸奖我，已经是一位“劳动小达人”了。

(指导教师：李琰)

## 贵在坚持

五爱小学二8班 锡报小记者 王骏璇

暑假真是一个充电的好时机，这个学期我的语文还是有些欠缺的，其中古诗词理解这一模块问题较为突出。今年暑假我和妈妈商量要养成一个学习的好习惯，就是每天学习一首宋词。

妈妈告诉我，一个好的习惯在坚持了21天后就会真正融入我们的生活。一开始，我经常忘记学宋词，书在一旁也想不起来，但在妈妈的提醒下，我坚持了一阵子后，哪天不学宋词，那天就会自然想到还有些事没完成，要赶紧做起来。

每天半小时，妈妈会带着

我一起大声朗读，并给我解析整首词的意思。宋词虽然读起来朗朗上口，但是古文本身晦涩加上我对诗人、创作背景、历史等的不了解，导致我常常觉得学起来很枯燥，于是妈妈帮我找来了对应的音频，感受有感情地朗读，聆听诗人的故事，进一步去了解他们。渐渐地，我从宋词中了解到那个时代古人的工作、学习、生活、娱乐、衣食住行等方面，还有词人的各种情感、理想和美好的品质。

一分耕耘一分收获，好习惯贵在坚持。

(指导教师：陈岑)

## 跳绳

五爱小学二5班 锡报小记者 宋印玺

某天，羽毛球课下课的时候，我的羽毛球教练告诉我，虽然这项运动我已经练习了很久，但是进步不明显的原因在于我的下肢力量不足，需要通过跳绳来改善。于是，爸爸就让我每天跳绳500个。

跳绳第一天，我信心满满，觉得500个太简单了。可是当我跳的时候才发现，100个的时候，我就已经断断续续，无法连续跳了。妈妈在旁边说：“不如我来帮你计时，看你跳100个需要多久，这样对你或许有帮助。”我接受了这个建议，调整了下呼吸和节奏，尝试了这个方法，第二个100个，用时1分12秒。此时我已经满头大汗，我终于明白连续跳绳500个不是一件容易的事情。用这个方法，我又跳了剩余的300个，完成时我已筋疲力尽。

跳绳第二天，想起了昨天的经历，我有点打退堂鼓。妈妈鼓励我说：“今天我们换一

种跳法，试试每分钟你可以跳多少下。”第一个1分钟，我跳得比较顺利，一共跳了113个。正当我得意时，第二个1分钟，我明显感到了吃力。第三个1分钟，我有点撑不下去了，但我还是咬紧牙关坚持完成了五个1分钟。

跳绳第三天，我觉得还是用跳100个用时多少的方法来记录自己的速度。突然某次100个，我仿佛开窍了一般，全程节奏平稳，连续不断，仅用了42秒就完成了。这个成绩对我来说是一个很大的突破，妈妈也表扬我说：“你吸取了前两天的经验和教训，只要坚持就会有更大的进步。”

就这样，跳绳500个成了我的每日习惯，跳绳很多天以后，我已经可以跳100个只用37秒，1分钟跳140个了。而且当我和爸爸打羽毛球时，我的体力明显增强，再也不是“被虐”了。

(指导教师：谢扬)

## 晨读

五爱小学二6班 锡报小记者 赵统青

我有一个好习惯——每天清晨6点起床读书。

由于当时我写不好作文，妈妈建议我早起朗读。第一天，妈妈硬拉着睡眼惺忪的我起了床，翻开书，开始朗读了起来。记得那一天，我读的是汪曾祺先生的散文集。随着时间一天天过去，我从书中学到了不少知识：我仿佛看见了蓝得奇怪，蓝得不近情理，蓝得就像绘画颜色普鲁士蓝的赛里木湖。我又仿佛闻到了北京糖炒栗子的香味儿，尝到了味道鲜美浓郁的云南菌子。我发觉晨读是一件好玩的事，就像旅游一样！我渐渐开始期待每天的晨读。后来我又随着曹操在碣石山观了沧海；跟着陶渊明到桃花源去做客；伴着王勃在滕王阁吟诗作赋……

我想：这个晨读的好习惯一定会让我终身受益！

(指导教师：阎冬)

## 习惯

五爱小学二6班 锡报小记者 罗小罗

习惯？习惯是什么，在我看来所谓的习惯就是优点渐渐被养成。

老师和家长经常说，习惯有两种，一种是好习惯，而另一种就是坏习惯。好习惯犹如正能量源源不断地输入，相反坏习惯带来负面影响是深不可测。想养成好的习惯，我认为必须付出努力，“冰冻三尺非一日之寒”，良好的习惯养成是我们从小开始就应追寻的目标。

让我们携手传递正能量，养成好习惯。

(指导教师：阎冬)

## 我与书籍交朋友

五爱小学二10班 锡报小记者 王唯清

“读万卷书，行万里路”，读书使我们快乐，也使我们能够明白更多的道理。记得刚开始读书，我看书时总是三心二意，很容易分神。爸爸一直提醒我看书需要认真，只有静下心来仔细阅读，才能领悟作者想要告诉我们什么。我按爸爸的方法，慢慢调整阅读的状态，渐渐体验到读书的乐趣。现在，我越来越喜欢阅读，并且与书籍交朋友也成了一种习惯。

现在，我每天都会阅读，认识了很多“书籍朋友”。这些朋友让我明白了很多道理，让我知道怎样让自己变得更美好。我会一直保持阅读的习惯，与更多的书籍交朋友。

(指导教师：蒯天骐)

## 我的好习惯

五爱小学二7班 锡报小记者 孙熠菲

我有一些好习惯，比如每次游泳课上课前我都会先在水池边做热身运动。

在上暑期的第一节游泳课时，教练就叮嘱过我们每次上课前都要花十分钟时间做抬腿、弯腰、拉伸等热身运动，他说：“热身运动可以帮助我们的身体逐渐进入运动状态，避免发生肌肉拉伤，如果没有热身直接下水，肌肉受到冷水的刺激容易出现抽筋，非常危险。”教练的这番话让我想起去年夏天里的一天，妈妈带我去一起去水上乐园玩水，当时天气很热，她没有热身就直接下水了，但没一会就提出要上岸休息，回到家后我才知道当时妈妈的小腿抽筋了。

现在每次上游泳课，不管时间如何，我都会想起教练在第一节游泳课时的叮嘱，在岸边认真做完至少十分钟的热身运动后再下水练习游泳。

(指导教师：徐霞)

