

“坚持30天看《三国演义》，如果失败就把零花钱还给妈妈”

坚持做同一件事，真的会成为习惯吗

杭城有所小学正在证明这件事

有个老师很牛，每天给班上学生写首藏头诗，目前已完成了15首

本报记者 沈蒙和

最近这一周，钱报记者每天走路的步数基本都超过了一万步，觉得自己已经够狠了。不料，却被朋友圈几位小学生轻松地打败——他们承诺每天看书，坚持30天，如果某天少看一页，就把零花钱统统还给妈妈，甚至立字为据。

小小年纪，要不要对自己噶狠啊!!!

记者一打听，这些小朋友都来自杭州余杭区塘栖一小，他们之所以发狠立誓，坚持每天阅读，是因为参加了学校组织的“毅30，真行动”活动。

这项活动本来是针对老师的，要求挺简单：每位老师选择自己生活或工作中一种不太满意的习惯，或者一个明确的目标，连续30天挑战自己，去改变，去提升，努力做最好的自己。

后来，在老师带领下，学校的学生和家长也加入了进来。

“习惯的养成，并非一朝一夕之功，而要想改正某种不良习惯，甚至需要更长的时间。根据专家研究发现，21天以上重复做一件事，就会形成习惯，而85天以上重复做一件事，会形成稳定的习惯。”塘栖一小校长郑小娟这样解释组织此次活动的初衷。

我们仔细看了下，尽管孩子们的承诺有点“狠”，完不成某个任务就要上交零花钱或罚跳绳500下等等，但他们定的目标还是比较接地气的，都是坚持看书30天、坚持练字30天诸如此类。

相比之下，老师们定的目标难度就要高得多了。比如，有位老师每天要背一首古诗词；有位老师多年没写正楷字，今年正好教一年级，想要陪着孩子从头来过，每天一笔一画端端正正写一篇汉字。

还有位老师，打算每天给班上的学生写一封表扬信。

最令人惊叹的，是一位老师承诺每天给一个孩子写一首诗，而且是包含孩子姓名的藏头诗！难怪，记者在采访的时候，这位老师班上的学生都异口同声地说，“我们老师才是真的狠！”

这位有才的老师，是该校401班的语文老师莫一航。截止到昨天，他依照班上孩子的名字和个性特点，已经整整写了15首藏头诗。

莫老师说，之所以会承诺每天给一名学

生写一首藏头诗，主要有两个原因：

“一来，写藏头诗是我的兴趣爱好之一。我在大学时曾担任文学社社长，从那时起，藏头诗便是社团的一个招牌项目。参加工作后，我想把这一兴趣坚持下去。二来，写藏头诗形式新颖，比较受学生欢迎。每天在明信片上写一首藏头诗送给学生，能够迅速拉近师生距离，学生对此都很期待。”

莫老师平时大都利用晚饭后的空闲时间作诗，写一首诗一般需要5到10分钟，再誊抄到明信片上，并配以学生的简介发在自己的朋友圈里，前后要花半小时左右。

“开头几首写得挺顺的，但是越写到后面越难，因为每首诗的内容不能重复。”他告诉钱报记者，“幸好我们班孩子的名字中都没什么生僻字，不然写起诗来难度更高。”

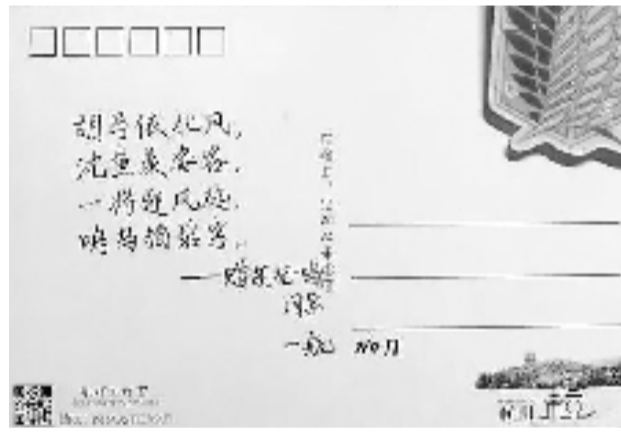
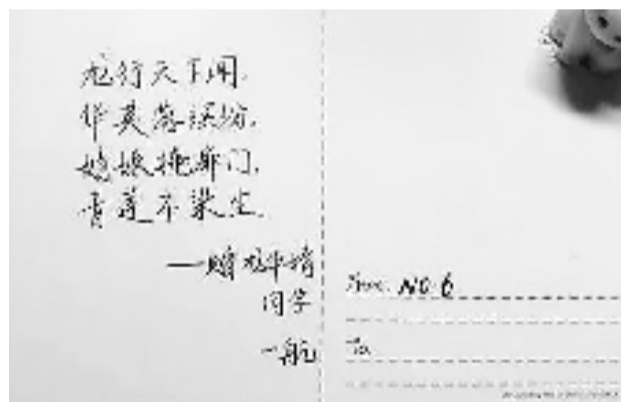
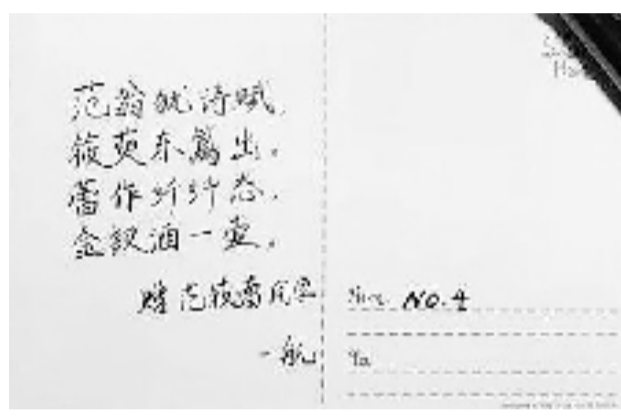
尽管如此，莫老师还是准备坚持到底，而且不是坚持30天，而是46天。“因为我们班一共有46名学生，所有孩子的名字都会成为我写诗的对象，所以我会‘毅’46天，让每个孩子都能得到这样一份小礼物。”

真是一位有心的老师。

据说，在老师孩子的影响下，现在余杭区塘栖一小很多家长都加入到了“毅30”行动。有个妈妈选择坚持每天跳绳，不过她很快发现这是一项十分艰苦的计划，“第三天，和家里小子PK，果然跳不过他。一开始速度还行，半分钟后体力就明显跟不上了，小腿肚超级酸。记得几年前一分钟还能跳一百八九十个，这些年基本不运动，太缺乏锻炼了！”

不少家长表示，哪怕再难也要坚持下去，既能改掉自己身上的一些坏毛病，还能给自己家孩子做个榜样。

►莫一航老师每天给学生写的藏头诗。他打算给班上46个同学每人写一首。



什么是“智慧课堂” 名校校长这样说

本报讯 日前，来自全国的300多位中学校长相聚浙江名校镇海中学，参加2017年“招宝山大讲堂”中学教育新思维论坛，共同探讨“智慧课堂”这一时髦话题。

据说，论坛期间所有上观摩课的教师都需要过一道关口：上课时更多地使用信息技术——哪怕板书再出色、讲课再妙语连珠也不合格。

东道主镇海中学校长吴国平认为，“智慧课堂”不仅老师的教学手段要更先进，还要让学生的选课更科学。

“举个例子：有位同学A科基础好，但B科却较弱，想在B学科‘开小灶’，却要占用较多课余时间。通过‘智慧课堂’，这名学生可以根据自身情况选择课程，优化学习时间。”吴国平说，校园信息化是发展趋势，学校要顺应时代，积极应对。

镇海中学的英语老师卜海军说，以前，总担心上课时过多使用新技术，会分散同学们的注意力，使得教学“娱乐化”。而教数学的杨冬冬老师却觉得，新技术能帮助同学们进一步直观理解学科知识，并把学到的知识与日常生活产生联系，理解得更透彻更真实，并最终喜欢上这门学科。

经过校园信息化实践，镇海中学已经培育起了别具特色的校园网络文化，建立起了较为高效的网络教学形态和模式，学校教学管理也得到了优化。 本报通讯员 杨希林

杭州天缘国际旅行社有限公司 许可证编号:L-ZJ00117
 咨询热线: 0571-87969812 质监电话: 0571-85332629
 全国百强国内旅行社

云南	昆明、保山、腾冲、大理、西双版纳(纯玩) 双卧13天2480元 双飞10天2680元 昆明、保山、腾冲、大理、丽江、香格里拉、泸沽湖、西双版纳(纯玩)双飞15天8780元	北京	【纯玩无自费】 一高一飞5天1880元
广西越南	南宁、东兴、北海、下龙湾、河内、芒街 双飞7天1580元(越南无自费) 【四国风情】越南、老挝、缅甸边境、西双版纳双飞11天2480元(无自费景点)	出境委托社: 北海环球国际 L-GX-GJ00020	
山西	特别安排【太原、大同、临汾、运城】应县木塔、五台山、乔家大院、王家大院、平遥古城、日升昌票号、县衙、明清一条街、协同庆票号博物馆、殊像寺、晋化寺、广化寺、外观塔院寺、五爷庙、悬空寺、云冈石窟、雁门关、晋祠、东湖醋园、壶口瀑布(导游不推任何自费景点)双卧8天1880元	海南	一价全含 双飞5天1380元
贵州	荔波小七孔、黄果树大瀑布、天星桥、陡坡塘瀑布、西江千户苗寨、西江千户苗寨、小七孔、大七孔、亚木沟、镇远古城、舞阳河、青龙洞、凯里、织金洞、梵净山、青岩古镇、苗妹博物馆、赠送长桌宴双飞5天1880元	湖北	神农架、恩施、武当山双动 10天2880元(70岁退250元)
桂林	(4A+5A景点)金水岩、象鼻山、尧山、遇龙河、漓江、十里画廊、高田风景区、阳朔、大榕树、大印人、文景公园、赏月道月亮山、马岭鼓寨、木龙湖双卧6天880元 双飞4天980元(无自费景点)	山西	双飞5天 980元
陕西	双卧7天(纯玩)双飞6天1880元 1380元(纯玩)双飞7天1980元	河南	全景双卧8天 (1580元(70岁退300元)) 发团:11月12日
河南	全景双卧8天 (1580元(70岁退300元)) 发团:11月12日	双11河南钜惠	双卧 1190元(60岁以上退100元) 6天 发团:11月11日

地址:江城路887号联银大厦(大厦14楼1406,出电梯左边办公室)地铁1号线城站地铁站A1出口出,前50米右转即到。