

快乐向左烦恼向右

西班牙在哪

地理课上，老师在讲西班牙，小明在下面睡觉，于是老师把他叫醒。

老师：“小明，你来说说西班牙在哪？”

小明：“我知道老师，在西班的嘴里。”

怎么改掉磨蹭的坏习惯

鲁迅先生有句名言：“时间就像海绵里的水，只要你愿意挤，总还是有的。”但是仍然有一群小伙伴因为做起事来磨磨蹭蹭，降低做事的效率，也因此会浪费许多宝贵的时间。这不，巧克力姐姐收到一封来自小迷糊的信：我的成绩一直上不去，因为我有磨蹭的坏毛病。学习的时候，我总是磨蹭到最后才会行动，比如双休日我都是到最后半天才开始写作业，而且边写边玩，看看课外书，摸摸玩具.....我也会为作业写不完而愧疚，但总是控制不住自己。我该怎么有效地利用时间，改掉磨蹭的坏习惯，做一个有效率的人呢？

今天巧克力姐姐邀请到合肥市曙光小学的小伙伴们来为小迷糊支个招，听听来自同龄小伙伴的建议，办法总比烦恼多！让我们来看看当其他小伙伴遇到这种情况时是怎么做的吧！

浅汐：小迷糊，作为你的同龄人，我十分理解你的感受，因为之前边写边玩也是我的强项，但是我从磨蹭到飞速，只是因为一件简单的事情。有一天晚上睡觉前爸爸跟我分享了一本课外读物，他用独特的幽默感把书里的故事描述给我听，这突然提起了我很大的兴趣，之后为了和爸爸一起分享故事，我放学回来迫不及待地把作业写完，守在床边等着爸爸讲故事。所以你看，增加一样兴趣，便是改掉坏习惯的好办法，小迷糊，你也试试吧！

沈泓萱：小迷糊，看到你在为有磨蹭的坏毛病而烦恼时，我很理解你，并且来分享一下我的做法吧。首先，要有正确的时间观念，明白它是宝贵的无价的；其次，我们要做好规划和分配，比如在学习上要舍得花时间，做事之前要先想好轻重缓急；另外，我会在前一天晚上做一个“每日时间表”，把不同的事情排排序；最后，我会给时间做加减法，并记录在小本子上，每隔一段时间就审视一下自己的安排，重新调整我需要做的事情。说这么多希望你有所帮助哦。

萱萱：“快点吧，再不写完就十一点了！”妈妈曾经为我磨蹭的坏毛病伤透了脑筋，但是我慢慢吞吞，一点儿也没有着急的意思，为此经常把妈妈气得大发雷霆。“复习、预习、认真、正确、速度”，爸爸把这十个大字打印成五张醒目的卡片贴在我的书桌旁，时刻提醒我要养成好的学习习惯。后来，妈妈为我制订了一个学习计划表，要求我严格执行，并鼓励我晚上八点半之前完成指定作业就会给我一个小奖励。为了我的小奖励，我每次都会争分夺秒、奋笔疾书地写作业，渐渐地，我发现我写作业的速度越来越快，如今，我早就不是曾经那个小磨蹭了。小迷糊，希望你也可以改掉磨蹭的坏毛病哦！

巧克力姐姐的话：这几招都太棒啦，巧克力姐姐要为这些小伙伴“点赞”！相信小迷糊在小伙伴们的分享和建议下，定会找到可以改掉磨磨蹭蹭坏习惯的方法，多给自己一点信心，从而勇敢地面对生活中的任何事情，让自己的潜能得到最大的发挥，成为越来越优秀的人。最后巧克力姐姐希望你每天开开心心的，健康快乐成长！

双减日记

“双减”后的我

□天长市城南小学五（17）班 李 媛

总听大人们说“双减”政策，什么是“双减”？一向喜欢刨根问底的我今天终于心血来潮，“百度”

了一下，原来是这样！双减指减轻学生的两个负担：义务教育阶段学生过重的作业负担和校外培训负担。老师常说：作业是作为课堂听课态度、质量的检测，要认真完成作业。写作业，总之是个学生就跑不了！还有一部分家长“望子成龙望女成凤”，总要报那些线上、线下的杂七杂八的培训机构.....于是，就产生了“双减”政策。

“双减”之后，我的作业大部分都在“课后服务”时间写完了，晚上回家不用花很长时间就能轻松完成，而且还有空余时间用来做自己喜欢的事情，看书、画画.....老师还在课后服务时为我们讲解每一道题，批改作业，妈妈也不用费心检查了，真是一举多得。并且学校还特地组织了兴趣小组，在每周开展活动，有许多项目：儿童画、线描、合唱、铜管、编程、科技制作、足球、篮球、舞蹈.....由于每天可以早早睡觉，我变得越来越精神，课堂效率也明显提高。周末完成作业可以轻松地跟妈妈逛公园，欣赏美不胜收的风景，亲近大自然，听听风的低语，望望云的悠闲，赏赏花的美丽。

在我身边也有许多这样的例子，我的好朋友，比我大几个月，也和我同年级，但她每天都被安排得满满当当，早上读英语，上午在学校，中午在学校，下午在学校，晚上回来还有网课等着她。周末两天上午从8点上到10点的网课，下午画画、练书法。甚至寒、暑假都没有时间回老家探亲度假，虽然成为了人们口中的“别人家的孩子”，但她的压力太大了，几次三番委屈大哭，优秀的背后都是汗水。

学校开展“课后服务”后，好朋友不再去培训机构，成绩依然很好，而且周末也有时间陪我去公园玩，这些都是“双减”的功劳。

“双减”政策的实施，减轻了学生作业负担，提升了学生对学习的兴趣，省下了更多时间，全面发展。没有过多的作业和培训班后，同学们能更主动地去学习，无形中培养了我们自主学习的能力。我们开始主动探索，主动学习自己感兴趣的爱好，发展自己的特长。希望将来我们能够真正发挥自己的潜能，为国家作出贡献。