

文明：周口人餐桌上的“招牌菜”

□见习记者 邱一帆 文/图

本报讯 “在外就餐时，您是否适量点餐？”“您是否把吃不完的饭菜打包带走，做到文明就餐？”“您是否可以做到‘光盘行动’？”11月2日，记者随机走访多位市民，大多得到肯定的答复。随着文明城市创建的步伐进一步深入，文明已经成为周口人餐桌上的“招牌菜”。

“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”在中心城区某单位食堂，职工小李正熟练地

将未吃完的饭菜打包，“一碗米饭虽不值钱，但是热一热晚上能接着吃，我不觉得打包饭菜丢人，浪费粮食才可耻。”小李说。

在周口大道与庆丰路交叉口的王留长小笼包店，墙上张贴着提倡使用公筷的宣传标语，前来就餐的顾客自觉排队，服务员主动建议顾客适度点餐。“多年来，我们一直建议顾客适量点餐，杜绝浪费。现在人们的打包意识也增强了，吃不完的菜会主动要求打包带走。”王留长小笼包店负责人说。②5



践行“光盘行动”

文明礼仪常识

2.服饰仪表：穿着的基本要求是：合体；适时；整洁；大方；讲究场合。

3.尊师礼仪：学生在校内进出或上下楼梯与老师相遇时，应主动向老师行礼问好。学生进老师的办公室时，应先敲门，经老师允许后方可进入。在老师的工作、生活场所，不能随便翻动老师的物品。学生对老师的相貌和衣着不应指指点点，评头论足，要尊重老师的习惯和人格。

4.同学间礼仪：同学之间的深厚友谊是生活中的一种团结友爱的力量。注意同学之间的礼仪礼貌，是你获得良好同学关系的基本要求。同学间可彼此直呼其名，但不能用“喂”“哎”等不礼貌用语称呼同学。在有求于同学时，须用“请”“谢谢”“麻烦你”等礼貌用语。借用学习和生活用品时，应先征得同意后拿，用后应及时归还，并要致谢。对于同学遭遇的不幸，偶尔的失败，学习上暂时的落后等，不应嘲笑、冷笑、歧视，而应该给予热情的帮助。对同学的相貌、体态、衣着不能评头论足，也不能给同学起带侮辱性的绰号，绝对不能嘲笑同学的生理缺陷。在这些事关自尊的问题上一定要细心加尊重，同学忌讳的话题不要去谈，不要随便议论同学的不是。

5.集会礼仪：集会学校是经常举行的活动。一般在操场或礼堂举行，由于参加人数众多，又是正规场合，因此要格外注意集会中的礼仪。升国旗仪式：国旗是一个国家的象征，升降国旗是对青少年爱国主义教育的一种方式。无论中小学还是大学，都要定期举行升国旗的仪式。升旗时，全体学生应列队整齐排列，面向国旗，肃立致敬。当升国旗、奏国歌时，要立正，脱帽，行注目礼，直至升旗完毕。升旗是一种严肃、庄重的活动，一定要保持安静，切忌自由活动，嘻嘻哈哈或东张西望。神态

要庄严，当五星红旗冉冉升起时，所有在场的人都应抬头注视。

6.校内公共场所礼仪：应该自觉保持校园整洁，不在教室、楼道、操场乱扔纸屑、果皮、不随地吐痰、不乱倒垃圾。不在黑板、墙壁和课桌椅上乱涂、乱画、乱抹、乱刻，爱护学校公共财物、花草树木，节约用水用电。自觉将自行车存放在指定的车棚或地点，不乱停乱放，不在校内堵车。在食堂用餐时要排队礼让，不乱拥挤，要爱惜粮食，不乱倒剩菜剩饭。

(二)教师礼仪

教师是学校工作的主体，不仅是科学文化知识的传播者，而且是学生思想道德的教育者。老师在传播知识的同时，以自己的言行举止、礼仪礼貌对学生进行着潜移默化的影响，从而对学生的言行举止发生作用。因此，老师要十分注意自己给学生留下的印象，要使自己从各方面成为一个优秀的、学生能够仿效的榜样。

1.教师的行为举止：一个人气质、自信、涵养往往从他的姿态中就能表现出来。作为塑造人类灵魂工程师的老师，更要注意自己在各种场合的行为举止，做到大方、得体、自然、不虚假。

(1)目光：在讲台上讲课时，教师的目光要柔和、亲切、有神，给人以平和、易接近、有主见之感。当讲话出现失误被学生打断，或学生中出现突发事件打断你的讲课时，不能投以鄙夷或不屑的目光，这样做有损于你在学生心目中的形象。

(2)站姿：老师站着讲课，既是对学生的重视，更有利于用身体语言强化教学效果。站着讲课时，应站稳站直，胸膛自然挺起，不要耸肩，或过于昂着头。需要在讲台上走动时，步幅不宜过大过急。

(据中国精神文明网)
(未完待续)

志愿服务我参与 助力“创文”添光彩

□记者 李硕

本报讯 为推动周口“创文”工作开展，营造浓厚志愿服务氛围，近日，周口市青年志愿者协会星光志愿者服务队组织志愿服务小分队到中心城区进行“创文”志愿服务。

星光志愿者服务队志愿者针对市区街道人流量大、车辆摆放不整齐、环卫工人工作压力较大、沿街小广告清

理难等问题，开展志愿服务，增强服务的“点对点”，制订轮流值日“一路一策”。志愿者报名参加清扫人行道、规范电动车摆放、清洁站牌标示牌等志愿服务活动。志愿者以实际行动投身到“创文”活动中，“星星之光”闪耀在繁华街道，使中心城区环境越来越靓、交通秩序得到明显改善，营造出创建文明城市志愿先行、全员参与的良好氛围。②15



公益广告扮靓街头

公益广告是一盏灯，也是一座城市的名片。在我市中心城区，无论是公共场所，还是街头巷尾，各种关于文明的公益广告随处可见，犹如一道道靓丽风景。

记者 孙靖 摄