

撷英

听见你的声音

汉滨初中高新校区九年级(23)班 温宇凡

常听人说,文字是说得出的,更易直抵人心。走进古人的烟雨平生,细细聆听他们的声音。

你曾说:“兴利除害,尊主安民。”

月光融融,西风萧萧。长沙王府里,你正为诸侯割据、危机四伏的现实而愁眉不展。及渡湘水,借着秦时的遗风残月,你满腔热血如江水滔滔,在心中汇聚成惊世旷古的《吊屈原赋》。“追伤之,因自喻。”你是否在诉说无辜遭贬的愤慨?“遭世阙极兮,乃项厥身。呜呼哀哉!”你是否也叹息痛恨于屈原的以身殉国?“国其莫我知兮,独壹郁其谁语?”你是否更为遭到排挤而痛心忧郁?

独倚寒窗,秋波浮动莫名湖畔,你将三十三岁的生命浸没于怀王之死的深深自责中。无尽的泪水融入历史长河,洗净多少赤胆忠心!太傅,憾矣!

你曾说:“捐躯赴国难,视死忽如归。”

你出口成文,下笔成章。“白马饰金羁,连翩西北驰。”你曾作《白马篇》表建功立业之志;“恩化及乎四海兮,嘉物阜而民康。”你曾写《登台赋》抒人民和乐之愿。你才高八斗,学富五车,仁人志士无不敬仰。然而不平凡的出身注定你命途多舛。历经嫡位争夺之败,你被推下了恢宏富丽的铜雀台。“高树多悲风,海水扬其波。利剑不在手,结友何须多。”自此千古一叹,你所有的诗词歌赋,都成为罗网中黄雀远去的悲鸣,……

怀瑾握瑜,却是英雄无用武之地,壮志难酬,你借酒消愁。想当年“归来宴平乐,美酒斗十千”,到头来只能以豪饮留名,赢得个“寂寞圣贤”的悲凉美名。子健,悲矣!

你曾说:“人固有一死,或重于泰山,或轻于鸿毛。”

正是着手编写《史记》之际,“李陵之祸”不期而至。狱中的寒风刺骨,毒卒拷打使你几欲自杀。期盼着武帝开恩,等来的却是“诬上”的罪名。腐刑,亲明远离,酷吏凌辱……你经历了生理和心理的双重折磨!而,你仍高诵:“西伯拘而演《周易》,仲尼厄而作《春秋》。”你将千秋史册细细镌刻,又为世家诸侯勾墨上色,三千年的风雨滂沱,开创二十四史流芳的先河。今朝回望历史山川脉络,你,当是骨髄!

矢志不渝,你以血泪谱写生命之歌,如星斗,如火炬,感动世人,光耀千秋。少看天下纵横交错,晚来忍辱高歌,浮沉一生,终不负自我!子长,壮矣!

岁月不居,细碎的历史尘埃含着湿润的记忆扑面而来,这文字的声音,穿越千年,亦在耳畔轻轻回响。

(指导老师:吴自文)

在我印象中,我们家里最多的生活用品就是水杯了,各种水杯都有,其中有一个水杯特别好,它可以根据人的体重设置每天喝多少水,就连几点喝都有提醒。妈妈说是给我姥爷买的“提醒喝水神器”。记忆中小时候每次出门妈妈都会给我带水杯,现在上学水杯也是随身携带的。

说了这么多,主要是想给同学们分享一下如何健康喝水。水在我们生活中是必不可缺的,作为身体最重要的一部分,我们要时刻注意补充我们的水分,当然在喝水的同时,也要注意“技巧”,达到科学饮水才能有益健康。

健康饮水包括很多方面,我们每天应该补充 2200 毫升的水分,除此之外还

健康饮水伴我行

安康市第一小学五年级(1)班 韩梓妍

要保证饮水质量。由于一些重金属在水中不容易被分解,一旦这些物质进入生活用水,就会对我们的身体健康造成不利的影

响了。为了能够喝到健康的饮用水,我们要做到以下几点。首先,对于我们自身而言,要做到适度适量去饮水,及时给自己

补充水分,不要等到口渴得不行了才想起来喝水,更不能因为缺乏水分而过分饮水。在剧烈运动后也不能马上饮水。其次,在饮用水时要注意观察水质,当发现水变黄或者变黑有异味时,应及时停止饮用。当然,我们可以购买饮水机,对我们饮用的水进行过滤,这样可以提高水的质量。最后,很多同学喜欢用饮料代替水,饮料里面虽然也有水的成分,但是

我们不宜多饮,太多的防腐剂和添加剂容易对身体造成伤害。当然啦,在很多场合我们都喜欢喝饮料,因为饮料里面添加有其他的元素,喝起来很甜,但是饮料并不解渴,甚至会对我们的健康造成伤害。饮料可以喝,但还是不能代替水来喝,培养好的饮水习惯能够帮助我们排出体内的毒素!

在生活之中,我们除了节约用水,更要做到健康饮水。我相信同学们和我一样,也经常看到一条标语“水是生命之源”吧?这是在提醒我们做好一名小公民的同时,也保证好自己的身体健康。当然,我们也要和爸爸妈妈一起互相监督,保证每天正常的饮水量,做一个健康的人!

(指导老师:李森)

文明让家乡更美好

亲爱的姑姑:

您在北京还好吗?好久不见,我特别想把家乡的新变化告诉您。安康现在的变化可大了,每天都有洒水车清洗路面,还有辛勤的环卫叔叔、阿姨把路面清扫得干干净净,整个城区就好像一个公园,这其中就有我住的小区。

前段时间,有天早晨醒来,拉开窗帘时,我疑惑地发现,屋子对面楼下好像变了个样,到底是谁变了?花坛和小树还是在原来的位置。我仔细看了看对面,确定了我的想法没有错,原来,对面楼下曾经堆放的杂物都不见了。

我记得,以前那些杂物乱七八糟地堆在阳台下的小房间里,有破损的花盆,被丢弃的木板、纸箱,还有装着土的麻袋,它们不知道是被谁堆放在这里的,紧贴着墙壁,一直堆到了房顶。这些杂物从我住进这个小区的时候,就已经在那里“住”着了。

“爸爸,你看见了吗?”看到爸爸从卧室出来,我问他。“什么呀?”爸爸有点不明白我在说什么。我赶紧拉着爸爸跑到窗边,给他指着对面楼下,告诉他那些杂物都不见了。

“哈哈,你发现了呀。”爸爸笑着说,“那些杂物前几天就被清理走了。”“小区变干净了可真好,但是是谁干的呢?”我问爸爸。爸爸告诉我,前几天,小区的工作人员开着大车,一点一点把所有的地方都整理了一遍,所以我们的小区就有了这样的变化。

爸爸接着告诉我,现在安康在建设全国文明城市,就是为了我们的家乡变得更好,让每一个安康人都生活在干净美好的城市里。

我的小区变美了,和其他小区、街道、学校、单位一同变美了,这些“美”集中在一起,就成了整个安康的“大美”。生活在这里的人越来越开心。我想,为了让这个“美”一直保持下去,需要我们每个人不断努力和付出。

姑姑,期待您早点回家,回到我们越来越美丽的家乡。

侄儿:佳语 (指导老师:王记娟)

家乡的水

安康市初级中学八年级(13)班 李欣怡

每当想起家乡,我总会最先想起那悠悠流淌的水。

家乡的水是童年玩闹的欢喜。儿时燥热的夏天,蝉噪地叫着,山涧的溪流呼唤着我,一写完作业,便可以呼朋唤友玩水去。明净的溪流永远是童年最大的宝藏,这一块石头下藏着什么?是螃蟹!那一块石头下藏着什么呢?我和小伙伴们乐此不疲地“寻着宝”,一整天中午、下午可能就这样慢慢地在我的指尖,和溪水一道溜走了。

家乡的水是年少通往远方的小径。爷爷曾告诉我,山涧里的溪流将汇入汉江,流入长江,最后注入大海。我已过了只知嬉戏玩耍的年纪,爷爷的话带给了懵懂的我不少的幻想:如果跟着溪流一直走,是不是可以到大海?大海在哪儿?是不是在很远很远的远方?于是,我在心中埋下了一个小小的愿望:长大后,我一定要去看看海。我将这个愿望告诉了江水,让她携着我的梦,去往大海。随着年岁的增长,我需要面对新的处境,不知所措、匆匆忙忙,成了我最真实的写照,我的心好疲惫,远方啊,这种东西就

像突然蒙上了层雾似的,若隐若现,捉摸不定。在跌跌撞撞的迷茫中,我总是想起家乡的水,让那水流过我的心间,洗去我心中的尘埃。

家乡的水是少年心灵的启发。白云浮在碧绿的江水上,两岸青山与江水相映,偶尔几只水鸟低低地从水面滑翔而去。正是由于江水的缘故,周围才会形成村落,再逐渐发展成今天我美丽的家乡。我的思绪追溯到千百年前,我仿佛看到淳朴的先民在江上行船,往那山中看过去,妇人在溪边洗衣,农人在挑水灌溉。我的思绪又飘回现在。如今,家乡的人们生活幸福美满,每个人脸上都充满阳光,正是这水啊,哺育了千百年来生活在她身边的生灵。

每提到我的家乡,我的眼前总浮现起家乡水静流淌的样子,紧接着,我才会想起其他与家乡有关的一切。我永远不能忘,在我儿时,她带给我的无限欣喜;在我少时,她寄托了我对远方的向往。

我的心总是荡漾着一首歌,一首由家乡的水奏响的,关于家乡的歌。

(指导老师:秦瑜)

打造有温度的教育

通讯员 高扬武 吴玲

“老师,下个月我过生日,你们能一起来给我唱生日快乐歌吗?”“奶奶腿脚不好,你在家帮奶奶干一些家务,我们一定都来陪你过生日,还要买一个大蛋糕……”平利县正阳镇中心小学邹冬生老师手里紧紧攥着填写的《“千名教师大家访”活动教师记录表》,不断地回头向小桑桑和奶奶道别。

“小桑桑很小父母就离异了,父亲常年在外地务工,只剩下腿脚不便的奶奶和他相依为命,生活和学业基本靠自己,他说最开心的事情就是我能去家里多看看他……”邹冬生向同去的老师们说着小桑桑的家庭情况。

家访是教育的一场温情行走,更是爱与责任的不断延伸。平利县中小学自 2022 年暑期“千名教师大家访”活动启动以来,各学校始终坚持“教师全员参与、学生全面覆盖”的原则,对全县在校学生开展入户走访。家访教师每人一户,都会了解学生基本情况、规划育人策略、指导安全教育、宣传教育政策、交流教育理念、听取家长建议等,与家长共商促进学生发展的措施和方法。在家访过程中,广大教师的仁爱之心被进一步激发,教师队伍的师德师风得到进一步加强。

为全面提升学校、家庭、社会协同育人合力,促进教育质量全面提升,2022 年 9 月,县教科局印发《关于常态化开展“千名教师大家访”活动的通知》,要求全县各中小学将常态化“教师大家访”作为年度重要内容专题安排部署,制定工作方法和家访计划,要求教师利用课余时间,对班级学生开展家访。保证每个学生每学年至少受访 1 次,重点学生实行重点访、重复访,让家访成为教师工作的常态和工作习惯。

“杨老师这么晚你还跑到家里来,我大字不识得这么好,真是多亏了你们把孩子教育得这么好,你看都能给我读故事听了。”春节前夕,平利县八仙镇中心小学即将退休的杨清莲老师

来到萌萌家,放下手里提着的新年衣服和牛奶,坐在木凳旁,细心地教萌萌读起书来。杨清莲对班级里单亲、留守和外来务工的家庭,都要多次入户走访,了解学生的学习生活情况和思想状况,她说只有家访才能让她感受到自己是在脚踏实地地做老师,而不是一片漂浮在天空中的云。

像邹冬生和杨清莲这样爱岗敬业、潜心育人的好老师还有很多,他们长期扎根乡村教学一线,无私奉献着自己的光和热。老师们牺牲周末和假期时间走村入户开展家访,为他们更好地开展教育工作提供了最有效的信息。2022 年秋季学期以来,全县各中小学累计参与家访教师 1100 余人次,受访学生 1.2 万余人次。教师参与率超 55%,学生受访率超 60%。“千名教师大家访”活动赢得了学生家长和社会群众的广泛好评。下一步,全县中小学将持续深入常态化推进“教师大家访”工作,努力打造有温度的教育,让广大教师改变工作作风,提高育人水平。

我市启动“书香少儿”援助行动

本报讯(通讯员 艾欣)由安康市图书馆、书香少儿读书会发起的“书香少儿”援助行动已于日前在恒口示范区梅子铺九年制学校举行启动仪式。

该计划选择留守儿童占比较高的乡村学校,以学校、年级为单位,采用“同读一本书”的方式开展阅读、分享、作文竞赛及业务讲座、励志报告、表彰奖励等文化活动。图书来源为爱心人士捐赠、爱心企业及各界爱心人士捐赠。目的是帮助留守儿童和其他同学一道融入书香生活,通过“把书读起来,让心静下来”,达到舒心生活、安心学习、开心成长的良好效果。

安康市书香少儿读书会负责人介绍,阅读活动分为高中学生、初中学生、小学高年级学生(四至六年级)、小学低年级学生(一至三年级)四个组别。其中小学低年级学生以亲子阅读方式进行,陪读的成年对象为学生家长及具有初中以上文化程度的

亲属,由陪读者牵头完成阅读分享、心得体会写作任务,从而形成“小手拉大手,大手拉家庭,家庭拉社会”的阅读氛围。中学、小学高年级学生独立完成学习任务,并以班级型、兴趣型读书会的方式组建课业阅读团队,开展阅读分享活动。为建立业务运行长效机制,安康市书香少儿读书会科学指导、积极支持书香校园、书香家庭创建工作,帮助有条件的学校创建安康市图书馆特色分馆。

捐赠仪式上,安康市慈善协会南山分会向校方捐赠首轮用书 1082 本,价值 59510 元。安康市书香少儿读书会向 30 多位捐款人颁发了《捐赠证书》,聘请该协会有关负责人为“爱心大使”。学校师生代表在发言中表示,一定要把爱心图书阅读好、利用好,让“关爱留守儿童、共建书香社会”发挥积极作用。

汉滨区将排查整顿体育类校外培训机构

本报讯(通讯员 徐红云 王刚)4月6日下午,汉滨区教体局召开专题会议,对全区体育类校外培训机构排查整顿专项行动进行培训部署。区教体局抽调股室干部、相关镇办中心校人员参加培训。

据介绍,本次排查整顿行动覆盖全区所有体育类校外培训机构,工作重点为:检查培训场所是否存在重大安全隐患、消防应急通道是否畅通、场所条件是否符合《准入指导意见》中的场所要求;检查证照,看体育类校外培训机构是否取得《办学许可证》《营业执照》或《民办非企业单位登记证书》,从事高危险性项目培训的是否取得《高危险性项目经营许可证》;检查备案情况,看培训机构开展培训的班次、培训内容、招生对象、上课时间等是否向区教体局及属地镇办中心校进行备案并向社会公示;检查培训范围,看培训机构是否严格遵循审批部门批准的办学层次和内容;检查收费情况,看培训机构收费项目和标准需经物价部门批准备案,并在办学场所显著位置公示;检查从业人员

资质,看培训机构的执教人员是否持有与培训项目相匹配且在有效期范围内的职业资格证书,是否与培训机构签订劳动合同;规范办学情况,看培训机构是否制定安全应急处置预案,组织安全应急培训演练,开展高危项目培训是否为培训人员购买专门保险,培训机构是否对所有培训学员签订《校外培训服务协议》。此次专项行动,由区教体局牵头,抽调局机关股室、镇办中心校和学校人员组成 7 个工作组,集中时间对中心城区各条街道、沿街商场、商住楼、写字楼、小区和健身场馆的体育类培训机构开设情况进行一次全面摸底排查。摸底督查结束后,对“无证无照”机构,按照“整改一批、取缔一批”的原则,分类进行治理。对具备办学条件的,督促其及时办理相关手续;对基本符合办学要求,无重大安全隐患,且排查整改达标的督促其到行政审批局申请办理办学许可证,到市场监管局办理营业执照;对整改后仍达不到办学条件的,致函移交行政审批局和市场监管局予以取缔。

法治宣讲进校园 抵制欺凌护成长

本报讯(通讯员 周乔)近日,白河县冷水镇派出所与白河县公安局交通警察大队冷水中队联合开启春季“普法课堂”进校园系列活动。

冷水镇派出所民警以“预防校园欺凌,防止青少年犯罪”为主题,用通俗易懂的语言向部分学校的同学们宣讲了《未成年人保护法》《预防未成年人犯罪法》《刑法》等法律法规,用一个个生动的故事、一

件真实的案例激发学生法律知识的热情,教育引导学生们了解校园欺凌的形式、认识校园欺凌的严重危害以及在遇到校园欺凌及校园犯罪行为时如何自救或向家长、学校、警方求救的相关知识,提高学生辨别是非和运用法律武器维护自身合法权益的能力,营造平安、和谐、文明、友爱的校园环境。

高新三小以党建促学校治理能力提升

本报讯(通讯员 张彩侠)近年来,安康高新区第三小学积极推行中小学校党组织领导的校长负责制,党支部采取“126+N”三级管理模式,探索实施“三联动三融入”工作路径,提升基层党建水平,提升基层党组织活力,激活党员教师干事激情,促进党建工作与教育教学工作深度融合。

党政治理联动,将党的领导融入办学治校全过程。坚持思想认识到位,坚持高效运转到位,明确各项职责,确保党的领导在学校各层面、各领域、各环节得到全面加强。坚持制度保障到位,探索建立起“党支部集体决策、校长执行落实、教职工大会监督”的学校治理模式。

党建业务联动,将党的工作融入立德树人全过程。加强思想政治建设,加强纪律作风建设,加强学生德育工作,组织开展主题班会和系列活动,完善宣传文化阵地建设,培养学生正确的政治认同、价值取向和家国情怀,把红色基因植根在少年儿童心中。组织设置联动,将党的建设融入

队伍管理全过程。发挥党支部管党员管思想的基础作用,采取“126+N”三级管理模式(即 1 个党支部、2 个党小组、6 个党员互助对子、+若干非党员教师)强化教职工队伍管理。完善党支部各项制度,制定考核办法,激励党员教师比学赶超,争创一流,推动办学治校质量整体提升,奋力实现高质量发展。



日前,安康学院农学专业学生在安康市第二幼儿园开展“探秘水培种植劳动体验”活动。安康学院学生为幼儿讲解了各种水培蔬菜知识,并现场指导幼儿操作。小朋友们跟着示范步骤精心制作、细心标记,利用各种植物材料和水培容器制作了水培蔬菜,并做了观察记录。刘佳 摄