

弘扬勤劳美德 争做优秀少年

汉滨小学四年级(4)班 贾茜钥

勤劳是中华民族的传统美德。俗话说得好：“一分耕耘，一分收获”。只有辛勤的劳作，才会有丰收的喜悦。生活的甜蜜，学业的成功，都源自于刻苦努力和辛勤付出。

蜜蜂因为辛勤地忙碌，才能酿出香甜的蜂蜜；蜘蛛因为辛勤地织网，才能捕获猎物；蚂蚁因为辛勤地搬运食物，才能养育后代。

动物如此，人也一样。工人叔叔辛勤劳作，才能建起高楼大厦；农民伯伯辛勤耕种，才能种出粮食和蔬菜；环卫工人辛勤打扫，才能有干净整洁的街道；老师们辛勤教导，我们才能茁壮成长。

勤劳虽然充满汗水，但能让美好成为可能。古往今来，凡是有成就的人，都是刻苦勤奋的人。我们是祖国的未来，民族的希望，肩负着振兴中华，实现祖国腾飞的重任。勤奋学习，努力拼搏，是我们义不容辞的责任。

少年智则国智，少年强则国强。作为一名新时代的小学生，让我们积极弘扬践行中华民族勤劳美德，争当热爱祖国、理想远大的好少年，争当勤奋学习、追求上进的好少年，争当品德优良、团结友爱的好少年，争当体魄强健、活泼开朗的好少年，勤学苦练、立志成才，报效祖国！

(指导教师：余宁)

欢迎你到岚皋来

岚皋县城关第二小学四年级(3)班 刘佳忆

我的家乡是一个山水小城，虽然没有大城市那么繁华，但是有一条美丽的河流。这条河叫岚河，河水穿城而过，一年四季都很秀丽，给县城增添了无限的生机，因此吸引了许多外来游客。

你若春天来岚皋，岚河两岸鸟语花香，万紫千红。河堤上，柳树抽出了嫩绿的枝叶，像千万条绿丝迎风招展。迎春花开了，像小星星，也像小朋友可爱的笑脸。接着到来的是玉兰花，一个个淡紫色的小酒杯，盛满了爱的雨露阳光，醉倒了蜜蜂和蝴蝶。随后，便是粉红的桃花登场，如烟如霞，如梦如幻，让岚河多了几分妩媚。这时候，燕子叽叽喳喳地叫着，低低地掠过清澈的水面，偶尔荡起一圈圈涟漪。小鸭子也赶来凑热闹，在水中自由嬉戏，画出一道道浅绿的波纹，偶尔还激起一朵朵浪花。

你若夏天来岚皋，岚河两岸的柳树高大碧绿，形成了天然的凉棚，吸引很多人前来乘凉。大家三三两两聚在岸边，有的下象棋，有的搞编织，有的谈天说地。放眼岚河，波光粼粼，倒映着蓝天白云，还有月季和玫瑰的影子，你大概会以为自己进入了画中。河上有竹排和画舫，花上几十块钱，便可上下巡游一番。舟行碧波上，清风迎面来，保你玩个称心如意。如果你的游泳技术很好，还可以下河游上几个来回，定能赢得热烈的掌声。当月亮从月亮山升起，河堤上人散步的人也多了起来。青蛙趴在草丛里，敲着“呱呱”的鼓点，应和着动感的广场舞乐曲，没准你也会忍不住跳起舞来。

你若秋天来岚皋，漫山遍野都是彩色的。河堤上那一排排银杏树，绝对会惊艳到你的眼睛，叶子金黄金黄的，像一把把可爱的小扇子，扇来了桂花的清香，扇来了丰收的喜悦，也扇来了秋天的凉爽。一阵风吹过，银杏叶随风飘落，又像一只只黄蝴蝶在翩翩起舞。而枫树也不甘示弱，挥动着火红的小手，热情地和路人打着招呼。树叶落到河堤上，给河堤铺上了一层彩色的地毯；树叶飘到水里，好似一条条小船，缓缓流向汉江，去往诗意的远方。这时候，河里的鱼儿又肥又多，我们可以一起去钓鱼，用这鱼熬出的汤可鲜美了！

冬天，虽然是天寒地冻，但你会在岚皋看到最美的雪景。每当大雪纷飞之后，山呀、树呀、房子呀、地面呀，全白了，岚皋就变成了一个粉妆玉砌的世界。只有岚河还保持着本来的面貌，似乎毫不畏惧严寒的考验。在皑皑白雪的映衬下，岚河的水绿得发黑，绿得出奇，显得格外冷静深邃。我想，这大概就是岚皋人的精神吧，越是遇到困难越要直面挑战，就越是勇敢而坚强。站在太阳梁往下看，整个县城变成了一幅水墨画，最醒目的当然是绿腰带一样的岚河了。你要是冬天来，我就陪你到新广场堆雪人、打雪仗、滑雪橇。如果玩累了，就到廊桥上去吃烧烤，你还可以吃到正宗的富硒魔芋呢！

无论什么时候，无论什么季节，岚河都有一道独特迷人的风景。这源远流长的母亲河，滋润了两岸的花草树木，养育了十几万岚皋儿女，也给我们的生活带来了无限乐趣。听了我对岚河的介绍，你是不是也想来玩玩呀？

(指导老师：尤成群)

亲爱的母校：

您好！您可知道我多么想时光停下来，多么想让自己在这个时节长得再慢一点儿，多么想时光倒流……那是因为我再过一个多月，我就要挥手告别我的童年，我就要离开陪伴我六年的同学，就要离开培养我六年的老师，就要离开像花园一样的母校。

尽管我心里曾经无数次描绘过未来我的中学模样，尽管我无数次迫不及待地想去奔赴我心仪的中学，尽管我也无比渴望自己插上飞翔的翅膀，尽管我无数次地在梦中想着像哪吒一样见风就长，满怀希望拥抱我那个美好的青春梦想……

但是不知怎的，真到了挥手和母校您说再见的时候，我心中却有千般不愿，万般不舍，我舍不得离开我的恩师，舍不得离开美好的校园，舍不得离开和共同成长的同学……在这里，风是甜的，雨是香的，阳光是灿烂的，所有的一切都比美好。

记得在五年级时，我竞选大队委，在老师的鼓励下我报了名，可是我对自已没有一点信心，更没有想过自己可以当选。报名两天后，要写大队参赛稿，我一直觉得自己写得不好，也是在老师的开导和帮助下，我静下心来，握住手中的笔书写自己的所作所为，所思所想。当第一次站在那么大的舞台抒发自己的人生理想，我庆幸自己终于迈出了人生的第一步。我为自己的勇敢鼓

掌，为自信而自豪。若不参与，永远都是“缩头乌龟”；若不参与，怎能“芝麻开花——节节高”。

还记得去年运动会时，我参加跳高比赛，尽管赛前一直坚持练习，可总是不尽人意，我真的想放弃。班主任唐老师知道后找到我说：“这是你们最后一次在汉滨小学参加运动会，相信你一定能抓住这个机会，加油！”到了比赛当天，我信心满满地来到赛场准备，谁知人不遂人愿，我的脚扭伤了，为了不让青春留下遗憾，我艰难地来到跳高架前，怎么也跳不过去。我伤心极了，同学纷纷前来扶我，安慰我不要沮丧，说大家都不会责怪我的，让我好好养伤……瞬间，我泪如泉涌，我不知道这是为我而洒，还是为集体而流。

更记得这学期，我们临近毕业，大家比平常更加努力学习，比平常更在意班级荣誉，比平常更珍重友谊……

“人生聚散原本寻常，缘来缘去皆已注定。”就让我们带着对母校的感恩，踏上未来之梦吧！感谢母校您一直以来为我们提供舒适温馨的环境，感谢您为我们搭建锻炼的平台，感谢您始终为我们赋予自信的源泉……

亲爱的母校再见了，亲爱的老师再见了，亲爱的同学再见。愿此去前程似锦，有缘再见！

吴宣廷
汉滨小学六年级(1)班
(指导老师：罗长春)

再见了，母校！



那一刻，我长大了

安康市一小高新校区五年级(8)班 马熙妍

那一个晚上，我第一次单独睡觉，也就是这个经历，让我瞬间长大。

从小我一直都是跟妈妈睡。我怕黑，只要是身处黑暗的环境中，就感觉周围全是些妖魔鬼怪，这些妖魔鬼怪怪面狰狞，一个个像是要伸出魔爪吃掉我似的。只要有妈妈在身边，就算是在再黑，抓住妈妈的手，我就什么都不害怕了，就算是窗外雷雨交加，我心里也很踏实。

一个周末的早晨，妈妈让我和她一起收拾我的房间。妈妈说我长大了，是时候到自己的小房间睡觉了。听到妈妈这样说，我的心里自然有一万个不愿意，一边极不情愿地收拾房间，一边跟妈妈软磨硬泡。可是，妈妈的态度十分强硬，我只能听从。

摘英

(指导老师：郑宇卿)

张晓强，好样的！

乐学善思 感恩



安康高新区消防特勤中队到校表扬张晓强

本报讯(记者 唐正飞 通讯员 李永恩)5月8日，安康高新区消防特勤中队一行来到恒口示范区大同初级中学，为及时发现火情并报警的初二(1)班学生张晓强送上奖状和学习资料。

据了解，5月4日下午，张晓强和亲戚刚在恒口商贸街的一家餐馆吃完饭，骑车回家途经恒河桥附近。不经意间，发现不远处空中有一股浓烟升起，驻足细看张晓强意识到小巷里发生了火灾。于是，紧急拨打119火警电话，当接警工作人员询问火灾发生具体地址，张晓强并不清楚，在添加对方微信后将定位发送过去。担心救援人员路况不熟，耽误救援，张晓强决定在恒河桥头等待消防车的到来。很快便看到消防车疾驰而来，张晓强主动上前引导，赶赴火灾现场，及时扑灭火灾，避免造成更大的损失。

“张晓强，好样的！大家都要向他学习！”提及张晓强积极参与救火行为，该校师生纷纷说道。

埋怨，甚至打骂，这样不仅达不到目的，而且还会严重挫伤孩子的自信心。女儿成绩一直比较理想，可是有次初中月考从前几名退步到六十多名，女儿的内心很焦虑，而我强忍着内心的紧张和不安，鼓励她不要泄气，给她信心，帮助她卸掉思想包袱，共同找出问题，列出改进的方法和计划。有信心，就有事半功倍的效果，期末考试女儿重回年级第一。还有一次，英语老师安排女儿试讲英语课，她因自信不足不愿去，我就鼓励她一定能讲好，陪她一起精心准备，她大胆走上讲台，得到了老师和同学们的一致称赞。从此，女儿的英语成绩一路飙升，她也越发的下功夫，好几次都考了满分。

用心引导，融入社会。董卿说，你希望孩子成为什么样的人，很简单，你去做什么样的人。父母的三观，从来都是一个家庭的三观，它会彼此传染，父母必须是榜样。我们在家坚持不玩手机，不打麻将，坚持读书、运动，经常周末回家陪伴老人、帮助干家务，经常参加敬老爱老、志愿服务、爱心捐赠等公益活动。乐于助人、尊师敬长。她一直坚持参与创文、护河护林、交通劝导等志愿活动；积极为贫困地区孩子献爱心，主动把自己平时积攒的零花钱捐了，还争取身边的亲人、同学捐款捐物；坚持在节假日给老师发祝福信息、打电话问候，感恩老师培育教导。

优秀的家庭，一定是始于陪伴，陷于教育，忠于三观。有幸见证并参与女儿的成长，我想告诉大家的是，成长只有一次，教育无法重来，千万别拔苗助长，更不能放任自流，让我们与学校、社会一道用心浇灌、耐心陪伴、温柔以待、持之以恒地守护孩子幸福、平安、健康成长！



温馨“食”光 亲子共享

周慧

民以食为天，食以安为先。孩子在学校的饮食安全与健康，一直是家长关心和重视的一个问题，同样也是安康中学高新分校的头等大事。营养的摄入和用餐的质量，直接影响着孩子的健康成长和正常学习。如何让孩子在改善伙食的同时又能保证用餐质量，成为该校的重点工作。学校始终坚持以学生为中心的办学理念，积极落实家校共育，心系家长期盼，以家校配合德育工作的创新形式，精心营造温馨、舒适的就餐环境，让温馨“食”光能够与亲子共享。

2023年12月4日，该校正式对外开放“协同育人”亲子饭堂，并邀请家长入校体验，了解亲子饭堂的基本情况、家长送餐送物入校流程与相关管理规定以及亲子饭堂预约使用说明。自亲子饭堂开业以来，科学的管理、良好的就餐环境，深受广大家长的认可与赞扬。校园一角，家长陪孩子用餐，听孩子倾诉，家长回以细心叮嘱，在充满爱的氛围中显现亲情美好。许多家长纷纷留言：“非常感谢学校开设的亲子饭堂，为我们搭建这样一个平台。”“早就为孩子送餐劳神费力，作为家长真心希望在孩子成长路上的关键时刻

给予足够的亲情陪伴，这个亲子饭堂真是暖心！”“真心不错，果断点赞！”“到亲子饭堂里一看，感觉很温馨，有家的氛围，感谢安心，为安心点赞！”……

与此同时，该校以开设亲子饭堂为契机，向广大家长征集建议和意见，通过不定期家访、家校座谈会等方式促进家校沟通，听取更多家长的心声，帮助孩子成长过程中的难题，为孩子健康成长、快乐学习保驾护航。

家校共育，与爱同行。协同育人亲子饭堂不仅满足了住校孩子营养需求，又能让学子与家长享受难得的亲子时光。人们常说陪伴是最好的教育，温馨的环境，美味的佳肴，思念的亲人，亲子饭堂的设立让学子与家长拥有短暂的相聚，让家长多一种途径了解孩子生活需求，这无疑让孩子的内心深受鼓舞，充满信心。让家长和孩子一起用餐只是一种形式，关键是亲子间的陪伴与交流，让孩子在紧张的求学时光中能有一个纾解不快、交流思想、沟通感情的平台，实现家校共育的目的。



正阳镇文明实践润童心

本报讯(通讯员 黄小彬 罗俊娟)日前，平利县正阳镇文明实践站联合该镇中心小学组织张家坝村、洪家坪村等4个村43名留守儿童开展徒步上春山、参观家风馆、集体画风景、茶园现场课、参观制茶厂、集体包饺子等一系列活动。

“你这里太空啦，再画一朵白云就更好看啦！”老师耐心教导孩子们画好家乡美景。

该镇扎实做好“一老一小”关爱服务工作，积极落实留守儿童“两周一见面、一月一聚餐”制度，组织服务队伍、爱心人士常态化开展留守儿童关爱活动，经常对留守儿童进行实地走访，了解孩子们的思想活动，用暖言暖语为他们

辅导心理，并在学习、生活上提供关爱和帮助，引导他们树立正确的“三观”，培育独立自主的意识。

“最近爸爸妈妈和你通过电话没，学习进度怎么样？”在学生易钰彤家中，志愿者和老师详细了解她父母在外工作情况及孩子的学习、生活、心理健康状况，并叮嘱监护人，加强与孩子沟通，让孩子感受到亲情和温暖，帮助孩子健康成长。

与此同时，该镇以“文明实践看平利”小程序为依托，活用“点服务”“心愿墙”等服务，积极探索“乡村建设服务公司+”服务模式，通过劳务用工、后勤保障、对接服务等方式，为老人、小孩提供便利。

石门镇多彩运动助“双减”

本报讯(通讯员 黎明智 陈鹏)“一蹲二摆三跳起，快速蹬地展身体，收腹提膝伸小腿，后跟着地向前起。”近日，在旬阳市石门初级中学2024年达标运动会上，运动员们在等候时背起了立定跳远的取胜口诀。

为全面提升学生的体质健康水平，近年来，该校将体育锻炼的主动权交给学生，充分利用丰富多彩的体育项目，让学生享受到体育运动的乐趣，发挥体育的育人功能。此次达标运动会设置了1分钟跳绳、1分钟仰卧起坐、篮球运球、足球30米绕障碍、800米等20个运动项目。相较于往届，本届运动会项目设置直击中考，发挥个人体育潜能，融入足、篮、排项目。

“每一次腾跃，积攒的不仅是力量，还有激情。每一次进发，挥洒的不仅是汗水，还有青春。健康运动，永无止境。”参加运动会的学生纷纷说道。

据了解，该校始终坚持贯彻落实“双减”政策，推进素质教育，促进学生全面发展，开足、开齐体育课程，积极开展各项体育活动，上好“两操”，课后开设了丰富多彩的社团活动课程，其中体育类社团开设了篮球、羽毛球、乒乓



学生赛场角逐

球、足球、跳绳等体育课程。学生根据兴趣爱好以及技术能力进行选修，打造丰富多彩的体育类社团活动，聚焦自主体育与健康课程培养学生的核心要素，打造阳光校园，谱写运动乐章。

用心浇灌 静待花开

张兆群

我女儿今年上高一，老师给她的评价是“勤奋好学、品学兼优、乐观向上”。作为家长，我亲身体会到：家庭教育是马拉松，比的是细心、耐心，需要父母有信心、肯用心。

细心发现，增进沟通。父母多与孩子共处，去跟孩子平等交流、充分感知，用适当的语言给孩子以感情上的回应，才能让他们变得更自信和勇敢。女儿上小学后，每天下班回家我做饭，女儿写作业，爸爸负责辅导，饭后我们一起看电视、读课外书、锻炼身体、规律作息。潜移默化引导女儿养成了按时完成作业、读书、运动的习惯。女儿上初中周末才回家，我们约定周末时间多陪孩子，她做作业，我们在家看书、加班。我们看完了《平凡的世界》等20多部文学著作，写了10万多字的通讯稿件，女儿考入了理想的高中。刚上高中，发现女儿每次回家很烦躁，问她话不回答，见人也打不起招呼，我们没有责怪，而是在一起逛公园、看电影、运动等陪伴中等待她主动开口，耐心倾听，帮她释放压力，让她有了上进的动力。

信心护航，超越自我。大多数家长习惯于以自己的标准和期望来衡量孩子，如果达不到预期，就责备