

做好前沿摸底人

通讯员 彭兴明

“老辈子，你最近进行身体锻炼了没有？”

“最近正是农忙时间，没得时间锻炼呀！”

“您一天吃几顿米饭，油炸面食好久吃一顿？”

“米饭每天都吃一次，现在放暑假了，有空了就给娃娃们做一些油饼。”

……

7月26日中午，岚皋县石门镇月星社区下坝汪全清家中，石门中心卫生院职工宋金玲满脸汗水，正利用午休时间，开展特定健康问题哨点监测调查问

卷。

公卫科科长伍贤利介绍说，石门中心卫生院按照县疾控中心安排，需要做好36岁至60岁以上不同年龄段的人员调查，共计645人，需要监测身体活动、既往病史与健康状况、食物频率并进行体格检查，针对60岁以上人群还要做指尖血红蛋白检测。完成现场调查、样本检测后，回到医院需要立即完成数据录入、上报等工作。现在正是农忙时节，他们既要做好监测，又不能耽误群众农活，所以只有在群众中午回家吃饭的空闲时间来现场调查问卷。陕西

省只抽取了三个检测哨点，分别为：西安市未央区、咸阳市泾阳县、安康市岚皋县，岚皋县疾控中心则抽调了石门、佐龙两个省级监测点，月星社区和芙蓉村是石门市镇的采集点。

“干菜吃了哪些？水果吃得不多？”

“干菜就是自己晒的香菇、洋芋干，水果还是孩子们放暑假回来后吃得多些，香蕉、苹果、李子呀！”

医师李小莉拿着体重秤和卷尺给老人量身高、测体重、腰围。忙完后说：“老辈子，我还需要给您做个指尖血

糖检测，真怕啊，有一点点疼，就像查血糖扎手指一样。”

“不要紧，你扎嘛！”

“老辈子，你血红蛋白只有101g/L，有点轻度贫血，平时要多吃点瘦肉、鸡蛋或者胡萝卜之类的。”

“要的，要的。”

“哨点监测是个很细致的工作，是最前沿的摸底人，我们医院将全力以赴做好调查，这也是为国家全面了解中国人健康问题提供第一手资料。”石门中心卫生院院长宋语先说。

志愿服务暖童心



大学生志愿者为孩子们辅导功课

本报讯（通讯员 胡明暄）7月15日至30日，石泉县饶峰镇依托新时代文明实践所开展“护航助成长，快乐过暑假”暑期关爱儿童志愿服务活动，大学生志愿者、辖区儿童、集镇社区干部共计40人参加活动。

“练字要一笔一画来，慢慢写”“这道题应该这样写……”在饶峰镇新时代文明实践所中，26名儿童在大学生志愿者的耐心指导下，专心致志地写作业、练字、画画、看书，还有社区干部带领大家跳课间操来活动筋骨，让孩子们暑假过得丰富又充实。

“今年一听到要开展暑期关爱儿童志愿服务活动，我第一个来给孩子报名。孩子在这里可以交到朋友，培养兴趣爱好，还有志愿者辅导作业，比待在家里强，我们家长也放心。”学生家长陈守梅说道。

此次活动为辖区儿童开设了包括绘画、舞蹈、诗词朗诵、书法、暑期作业指导等多元化课程，丰富的内容不仅能锻炼孩子们的动手能力、思考能力，帮助孩子们度过一个充实的暑假，也

能让外出务工的家长放心工作，有效解决部分家庭暑假孩子“看护难”的问题。同时充分发挥了大学生志愿者自身特长，通过寓教于乐的方式，激发孩子们的探索学习意识，用自己的实际行动温暖辖区儿童，助力成长。

“这次的志愿服务活动让我们受益匪浅，也激励我们今后能够把实现人生价值与家乡建设紧密联系起来，用自己的知识和技能更好地服务社会、服务家乡。”大学生志愿者邓清怡说道。

“护航助成长，快乐过暑假”暑期关爱儿童志愿服务活动的开展，为孩子们提供了一个学习、交流和成长的平台，也提升了大学生志愿者的社会服务意识，展现了新时代青年的担当与作为。下一步，饶峰镇将整合各类资源，聚焦思想引领、课业指导、安全守护、心理关爱、困难帮扶等内容，策划包装实施一批关心关爱儿童志愿服务品牌项目，共同守护辖区儿童健康成长。

学习版画技艺 感受非遗魅力



汉滨区文化馆美术业务干部惠星(左)正在教孩子滚墨的方式

本报讯（通讯员 刘杨 罗妍）7月22日，汉滨区文化馆联合张滩文化分馆举办“文化小康再行动”版画体验活动，活动邀请汉滨区文化馆的版画老师惠星为青少年讲解版画的发展历史、制作技巧和方法，让青少年们在体验中感受传统版画技艺承载的文化底蕴和艺术魅力。

“版画需要我们在板上用不同规格的刻刀，通过刻、切、划来展示我们想表达的主题。”随着惠星老师的讲解，孩子们都跃跃欲试。随后，他们使用墨汁、滚筒等传统工具，一刷、一蘸、一擦，一张张版画便拓印好了。

“我非常喜欢这次的版画体验活动，因为我觉得版画给我们带来的乐趣非常多，它可以让墨水在纸上尽情肆意，而且它非常生动，我觉得特别有意思。”参加体验活动的学生王恩蕊说。

紫阳中级评茶师培训班正式开班

本报讯（通讯员 王艳）7月26日，由紫阳县总工会主办，中国建设银行、紫阳县茶业发展中心、紫阳县职业教育中心承办的紫阳县2024年“金智惠民”中级评茶师培训班正式开班，此次培训班为期7天，共55名学员参加。

本次中级评茶师培训结合紫阳茶业产业特色，以大力实施“富硒茶师”百万工程，不断提升紫阳富硒茶的品牌形象，促进紫阳茶产业的发展为目标，通过专业人才的培养来推动茶产业的发展，为茶产业转型升级打造

高素质评茶技术人，提高茶叶专业知识、茶叶品鉴评审的水平，加快推进产业振兴助力县域经济发展。

下一步，紫阳县总工会将继续以提升职工职业技能为目标，聚焦茶产业、修脚行业和重点行业，大力开展职业技能培训，强化责任担当，压实工作责任，及时跟进技能培训、人才培养的培训需求，创新培训内容，引导产业工人学有所得、学有所成，为紫阳县产业高质量发展培育、输送更多高素质产业技能人才。

研学在路上 实践促成长



参观图书馆

本报讯（通讯员 王莉 王庭德）7月23日，由安康市图书馆、石泉县图书馆以及华商小记者安康服务中心联合开展的“追寻秦巴明珠印记，把幸福安康带回家”阅读夏令营研学活动，在安康中心城区公共文博场馆成功举办。

在汉滨区少儿图书馆，图书馆老师首先为学生们介绍了该馆的基本情况以及近年来开展的各项阅读推广活动，之后带领大家有序参观了图书馆的各个区域，介绍图书馆的设施、功能以及借阅流程，孩子们被文化长廊和瀑布流等现代化电子阅览设施所吸引，停留在这里亲身感受电子阅读的魅力。

在安康市图书馆，小读者们在图书馆馆员的带领下，参观了安康市图书馆少儿馆和成人馆各区域阅览室，参观结束后在多功能报告厅开展交流分享会，会上石泉县图书馆小读者代表与华商小记者安康服务中心小记者代表，分别进行了才艺展示和阅读分享交流。安康市图书馆向小读者们赠

送了30册励志图书《这个世界无须仰视》。

研学第三站，学生们来到安康博物馆，在讲解员老师的带领下依次参观了“天赋安康”“脉源安康”“筑梦安康”等展厅，深入了解了安康的历史资源、地貌特征、各种珍贵的文物等，使学生们对安康的历史文化有了更加深刻的了解。

在最后一站安康科技馆内，大家被眼前琳琅满目的科技展品所吸引，科技馆的工作人员带领学生们参观机器人馆、航天馆等展区，观看大黄蜂、阿尔法等机器人表演及球幕电影，学生们在各个科技展台前参观、操作、体验，探索其中的原理和奥秘，感受科技神奇的力量。

此次活动，进一步提升馆际资源共建、共享水平和阅读服务效能，为今后的资源共享和互利共赢奠定了基础。今后市图书馆将进一步加强与交流，共同为广大读者提供更好的服务，为推动书香安康建设做出应有的贡献。

黄家波：24年的乡村学校班主任

通讯员 邓永新

“我2000年春季被分配到漩涡镇桃园小学工作，目前已经当了24年的乡村学校班主任，一年都没有间断过。”黄家波说。

参加工作的第一学期，黄家波就被学校任命为汉阴县漩涡镇桃园小学的二、三年级复式班班主任，两个班加起来近30名学生。因为初次担任班主任，黄家波的班级管理比较生疏，但好在班里的学生都比较乖巧，能够按照老师的要求开展学习活动，班级班风和学风都不错。

看到黄家波的班级管理经验略显不足，学校里的骨干教师李祥余就常常帮助黄家波出谋划策，班级中出现了什么问题该采取什么方法解决，什么情况需要联系家长共同解决，和学生谈心谈话需要采用什么样的方式，李祥余毫无保留地把自己多年的经验介绍给了黄家波。

因为李祥余老师的书法比较出色，他还建议黄家波在班级管理抓好学生作业书写的质量和课外阅读的开展，要培养学生良好的自主学习习惯，为进入高一一级学校学习奠定良好的基础。在桃园小学工作期间，李祥余像一位良师益友指导黄家波的班主任工作，促使黄家波成了一名班级管理经验丰富的

合格班主任。

在担任班主任工作的24年时间里，黄家波还遇到过一些问题学生比较突出、管理难度较大的班级，当学校其他班主任都不想接手这些班的工作时，黄家波却主动申请担任这些班的班主任。

2004年9月，黄家波接手了漩涡镇塔岭小学五年级的班主任工作，近30人的人数看似不多，但班里的单亲家庭、重组家庭、留守儿童的占比就达到班级总人数的40%，班级学习基础和班风都比较较差。

为了解决班级中存在的问题，黄家波从班里的管理入手。11岁的明明属于重组家庭，来到塔岭小学后一切都比较陌生，无法融入班集体，经常在早晨上学时偷偷跑到学校后面的树林玩耍，且课堂作业和家庭作业完成不及时，出现了比较严重的厌学现象。在学生早晨入校晨检时，黄家波好几次都发现明明没有按时到校，通过早自习前在班里的学生调查了解后，黄家波得知明明就在学校后面的山林里。于是，黄家波征得学校同意后，立即到山林里找到了明明，把他带到了学校办公室。

看到明明害怕的样子，黄家波就用

比较平和的语气询问明明不到校的原因。一开始，明明不敢说一句话，黄家波就从他的生活起居开始聊起，慢慢拉近和明明的情感距离，一点点了解明明的家庭情况，耐心跟他交流。

不仅如此，黄家波还找到班干部，要求班干部主动帮助指导明明完成课后作业。渐渐地，明明在班里和学校里的朋友圈逐步扩大，自信心也得到了增强，一个月以后，明明再也没有了不按时到校的现象。随着班里的明明白白得到了转化，全班的学习水平得到了较大提升，班级学风也得到了有效改善。

因为有多年的班主任工作经历，黄家波认为要多信任班里的班干部，让他们成为班级管理的得力助手，班主任就能从许多具体的事务中解脱出来，才能有更多时间思考怎样才能更好地管理班级。

2017年，黄家波在蒲溪镇蒲溪小学工作，担任三年级的一名班主任。由于学校在大力推广校园篮球和校园足球，班里的学生们对体育运动都比较感兴趣。在班级篮球联赛和足球联赛过程中，黄家波充分发挥班干部的作用，班长小乔就是表现比较活跃的班干部之一。

由于和班里的同学交流比较顺畅，

还能发现不同学生的特长，在班级篮球联赛和足球联赛过程中，场上每个位置如何选人，比赛换人顺序如何确定，这些具体的事情都不需要黄家波操心，小乔就安排得妥妥当当。在每一年的班级篮球和班级足球联赛中，黄家波的班大多数时候都能获得年级第一名的好成绩，而班里的学习任务却没有落下。

小乔上中学之后，家长认为小乔参加体育运动可能耽误文化课学习，要求小乔少体育运动时间，家长因此和小乔产生了矛盾。后来，家长找到黄家波，黄家波耐心地和小乔谈心，帮她化解心结。

“班主任要和学生多交流沟通，借助谈心谈话帮助学生消除各种心理障碍，解决各种行为问题和情绪问题，这样才能让班主任工作事半功倍。”黄家波说。

因为工作成效突出，黄家波1次获评校级优秀班主任，1次获评校级优秀教师，1次获评县级优秀中队辅导员，以及多次获评镇级优秀教师、优秀班主任等荣誉称号，可是面对不同的班级和不同的学生，黄家波依然用心对待每一天的班主任工作，力争让每一名同学都学有所获。

（文中学生名为化名）