

## 追梦的他

汉滨区初级中学八年级(15)班 邹熠焜

韶光易逝,莫负流年。儿时的那缕阳光,多年后成了梦想的模样,成了深深打动我的那束光。

我的舅舅出生于普通家庭,现在是一名主持人。他高挺的个子,俊朗的长相,是个做主持人的好坯子。

舅舅做主持人的梦想从幼时种下,生根发芽,开出绚丽的花。他是普通人,却自己提笔书写了最灿烂的华章。追梦之路,山高水长,过去的故事,慢慢讲。

童年时代,网络不发达,每到假期,舅舅除了院子里和伙伴玩闹,也喜欢在家看电视。大铁块儿般的老式电视机前,舅舅有一个他认真地看着电视中的主持人,他也会卷起书本当话筒,对着电视机,站得笔直,声情并茂地模仿,虽口齿不清,但颇有几分主持人的范儿。看着电视中的主持人,眉宇间充满神往,窗外的阳光透过窗,一缕缕洋洋的光束恰好落在自己身上。那时,梦想好似一颗种子,深埋在了心底。

学生时代,舅舅也是个心怀大志,有抱负的青年。高三时,每天晚上写完作业,舅舅会找来报纸在自己的房间认真朗读书上的新闻稿,洋洋盈耳的声音是每个夜晚最动听的音乐。妈妈说,那时家里人不知道舅舅有当主持人的梦想,舅舅默默努力,在夜深人静的夜晚,期待着梦想的花悄然绽放。盈盈的月光下,少年清秀的眉目间写满坚定,少年同星辰对话,闪亮的星星陪着他,倒也少了几分孤独。漆黑的夜

空是黎明破晓的预告。那时,梦想的种子带着少年独有的冲劲儿,顽强向上,努力破土发芽。

考上心仪的大学,学着心仪的专业,追梦路上又前进了一大步。毕业后,舅舅如愿以偿当上了主持人。从第一次出镜时青涩的面庞,青涩的声音,到如今在各种大型活动上的游刃有余,自信大方。舞台是见证者,观众是见证者,我更是见证者。舞台的聚光灯好似儿时透过窗的那缕阳光,光芒之下是圆梦的他。这时,梦想的花开了,开得好看,开得烂漫,开得动人。

舅舅追梦路上不彷徨,他有“恰同学少年,风华正茂;书生意气,挥斥方遒”的朝气蓬勃,也有“会挽雕弓如满月,西北望,射天狼”的热血,他从稚嫩的梦想之芽开出烂漫的梦想之花,从青涩的面庞成长为独当一面的主持人。热爱各有不同,青年本该如此,每一代逐日移山的青年都有自己奋不顾身的热爱,每一份炽烈的热爱都值得被用心对待。透过窗的那缕阳光给舅舅了力量,是熬过无数黑夜的曙光,是直触我心底的力量。阳光很盛,舅舅也在闪闪发光,为我留下了那一缕特别的光亮。

他就是我心中的一束光,他用他的方式奔向他的梦想,又用他的光照亮我该走的方向,为我留下一路芳香。

(指导老师:王娟)

## 撷英

爷爷是个香烟迷,一天要抽好多烟。为了这事儿,奶奶没少说他。最常说的话是“把屋里熏得乌烟瘴气,让家人受罪。”为了帮爷爷戒烟,我和奶奶偷偷商量好,只要他一抽烟,奶奶就说出“让家人受罪”这句话。我就立马假装咳嗽,干咳几声。爷爷一听见我咳嗽,连忙把烟掐掉不抽了。

几十年的烟瘾,怎么可能说戒就戒呢?爷爷还是会避着我抽。不过,他总会被奶奶发现。一发现,奶奶就无情地把烟掐掉。有时候爷爷烟瘾犯了,上洗手间的时候偷偷抽。这可逃不过我的鼻子,我连忙在洗手间外喊他,爷爷“投降”把烟扔了。

过了一段时间,爷爷好像真的把烟戒了,家里一点烟味儿都没有。一天,爷爷出去遛弯,我偷偷跟上去,没想到他却在外面抽烟!爷爷的烟没戒掉,他只是不在家里抽了,躲着我和奶奶在外面抽。

趁他没发现,我偷偷溜回去,坐在家里等他。他一回,我就郑重地对他说:“爷爷,我看到您抽烟了!”不等他说话,我接着说:“爷爷,抽烟对身体不好,您就彻底戒了吧!我想您身体健康,长命百岁,想您看着我上大学时候的样子。”

听了我的话,爷爷愣住了。他钻进里屋,把家里的烟都扔进垃圾桶,说:“这次我一定戒!”

从那天开始,不用我们监督,爷爷自觉地一根烟也不抽了。他幽默地对全家说:“孙子都发令了,我能不戒吗?”

我心里明白,爷爷是因为疼我才有这么大的动力戒烟。爷爷,谢谢您!您知道吗?我帮着奶奶一起督促您戒烟,也是因为爱您。

(指导老师:胡钦文)

白河县城关镇中心小学四年级(1)班 毛子欣

## 爷爷戒烟

## 我心爱的自行车

安康市第一小学五年级(4)班 成启程

每个人都有自己心爱的东西,可能是一支笔、一本书……而我最心爱的是那辆陪伴我四年的自行车。

它是我7岁刚刚学会骑自行车的时候买的,把它买回家的第一时刻,不是拿来骑它,而是左瞧瞧、右看看,它整体呈淡灰色,车头用银绿色写着“凤凰”两个大字。它是一辆可变速的中型自行车呢!

这是一辆我最心爱的自行车。7岁我拿它练习上车、下车、前进和倒车,这些我硬是练了一年。8岁我拿它练习快速前进、拐弯和站立式骑车。9岁我已经可以飞快地站着骑车,还学会了单手骑车。10岁时,爸爸自己也买了一辆大型可变速的自行车,每天下午我都可以和爸爸一起骑着自行

车从老家出发,上县河、过四桥、下二桥,有一次我还和爸爸一起骑到县河社区。每一次我骑得更远时,就会有很大的成就感。可有一次我的自行车胎扎上了一颗钉子,我的“战马”爆胎了,需要一台“手术”才能焕发新机,如果没有成功,对我来说就如晴天霹雳,那时候我都快哭了,最终在爸爸的努力下,我心爱的自行车恢复如初。

从那以后,每个周末我都会检查一遍我心爱的自行车。对我而言它的每一个零件,都是我和它一起经历日晒和风雨的见证,也是我能知难而上的动力。

(指导老师:石承丽)

## 抽屉里的小熊玩偶

岚皋县石门镇铁佛小学四年级(2)班 谭娅祺

每当我拿起抽屉里的小熊玩偶时,脑海里就会出现那段泛黄的回忆。

小熊外观十分可爱:一双圆圆的小耳朵,一个小小的身体和稍大的脑袋。

小时候,每次外公钓鱼回来都会给我带一支草莓味的棒棒糖,但最让我忘不掉的是5岁生日那天,外公送我的那只小熊玩偶。小熊是他一针一线编织出来的,虽然个头娇小,但带给我的快乐时光很长。

外公即将离世时,他紧紧握住我的手,给了我一个鼓鼓囊囊的小袋子,用尽最后一丝力气对我说:“槿儿,这个是小熊的床,你要保护好它。”我泪眼婆娑,大脑一片空白。正当我不知所措时,外公松开了手,闭上眼睛,睡起了漫长的觉。

小熊一直待在抽屉里,水灵灵的大眼睛,好似每次外公看我时的炯炯有神。

那天,妹妹拿着被她染得脏兮兮的小熊随手乱扔,这场面让我瞬间爆发,抓起小熊大声朝妹妹吼叫:“你干吗!

这是我最喜欢的玩具,你就不能爱惜一点吗?”

妹妹似乎被我的声音吓到了,当即停住手里的动作,眼眶湿润着,蹑手蹑脚地跑回房间,放声大哭起来。

恍惚间,我又想起了外公离世那天对我说的话,这才意识到刚才的做法太冲动。从前我受了委屈有外公安慰,可妹妹呢?我走进房间把妹妹搂进怀里,安抚着她低落的情绪。不经意间发现妹妹很像小熊,五官比例、可爱程度都很像。

走在大街上,我看到一些老人的背影,隐约觉得其中有一位是外公。

那天深夜,外公对我说了许多话,“对不起啊!槿儿,外公再也不能给你买草莓糖吃了,以后你走累了,我也背不了你了。只能给你小熊,让它一直陪着你,可不要责怪外公。”不知为何,我明明在梦里,心却很痛。

看见小熊,我仿佛又看见了外公。

(指导老师:王欢)

## 岚皋“村BA”成功破圈入校园

通讯员 王舒 陶昌柱

8月16日开幕至10月6日闭幕,历经50余天的岚皋“村BA”不仅以超高流量成功破圈,余温也传进校园,开启了一段与教育的融合之旅。

日前,一名汉滨初中九年级学生家长在朋友圈晒出的岚皋“村BA”试题截图,是一道有关岚皋“村BA”在乡村振兴、居民增收上带来的多方面益处的选择题,引发了广泛关注。近日,笔者专程来到汉滨初中,见到了出题组老师之一的惠生青,同他聊起将岚皋“村BA”写进试题的初衷。

“作为一名思政课教师,在平时的教学中,我们准备教学素材时,喜欢去找那些最新的,而且能够贴近学生生活、激发他们兴趣的话题。”惠生青说。

岚皋“村BA”火爆出圈,精彩纷呈的比赛、淳朴真挚的民风都让惠生青难以忘怀,作为一名思政课教师,也让他看到了“村BA”背后的教育意义。

“我希望能传递给学生的东西其实有很多,我们现在正在和学生讲乡村振兴,我觉得岚皋‘村BA’就是很好的案例,能让学生去了解我们当地的文化。同时通过这个试题给学生传递运动员在赛场上不屈不挠、勇往直前的体育精神,借助这样的试题来激发学生的社会责任感,引导学生去关注安康的乡

村。”惠生青说。

在岚皋县城关小学四年级4班,一场别开生面的队会正如如火如荼地进行。学生们争先恐后地抢答自己在岚皋“村BA”上看到的感动、精彩瞬间,并以绘画的形式记录下来。

“在‘村BA’我印象最深刻的是为‘三类儿童’捐款的那一天,有一个非常热心的老爷爷捐款1万元,这件事情让我很感动,以后我也要像他一样热心公益。”该校学生陈雨尊说。

岚皋“村BA”掀起了体育潮,更多的师生也纷纷加入体育运动中。

“‘村BA’过后,同学们更爱运动了,课间在操场上经常看到很多同学在打篮球、打乒乓。”该校学生罗煜说。

“我觉得岚皋‘村BA’火爆出圈,不仅是对我们美丽家乡岚皋的宣传,同时也是很好的教育契机。我们校园掀起了一股篮球热,我想在篮球赛中,孩子们会更深入地体会到体育精神的魅力所在,不断磨砺自己的意志品质,让精神世界更加丰富多彩。”该校教师陈菲说。

走进初中试题、走进队会课堂,岚皋“村BA”这场文体旅商深度融合盛宴不仅提升了岚皋的知名度,让更多人了解到岚皋的独特魅力,也为乡村振兴注入了新的活力。



连日来,紫阳县的法治副校长们纷纷走进辖区学校,开展系列法治课堂活动,持续深化青少年法治宣传教育,引导青少年树立“尊法学法守法用法”意识,营造安全和谐的法治校园环境。

叶明星 摄

## 宁陕县皇冠小学:以体树德,以体益智,以体育心

本报讯(通讯员 高玲 康厚欣)日前,走进皇冠小学的学校,无论是早上、课间、中午还是下午,随处可见学生参加体育活动的踪影。“这周的‘班BA’校园篮球赛太精彩了!队员们传球、传球、投篮,动作娴熟,配合默契,我们班荣获了冠军,我太激动了,我们要继续以火爆校园的篮球精神,向前跑,往前冲,迎接更加美好的未来!”正抱着篮球走向操场的五年级学生刘佳音说。

近年来,宁陕县皇冠小学秉持“以体树德,以体益智,以体健美,以体促劳,以体育心”的教学理念,将体育与德育、智育、美育、劳动教育和心理健康教育相结合,推进学校阳光体育全面、深入开展。

体育教育是培养和塑造学生的道德品质和价值观的途径之一。该校根据学生年龄、性别因素,制定学生年度体育目标,设计每日到校3次跳绳、1分钟跳绳体育运动游戏,不仅锻炼了身体,还培养了坚持不懈的精神。带学生了解奥运健儿、体育明星的事迹,通过系列体育活动,在学生小小的心灵埋下了文明其精神、强健其体魄的种子。

为引导每一个孩子学会运动,热爱运动,学校开足上好体育课,实施“知识+体能+技能”课程内容,将队列队形、武术操等融入日常体育教学中,深化“学练评”一体化教学方式转变,因材施教改进教学方法,让每一个学生在小学阶段掌握3-5项运动技能,为学生终生运动奠定坚实的基础。

该校以落实“户外2小时体育活动”为抓手,坚持上好早操和课间操,拓展跳绳、打沙包、跳房子、踢毽子等丰富多彩的课间活动。根据学生特长和兴趣爱好,在每周五下午开设足球、篮球、乒乓球等多个体育社团活动,极大地丰富了每个学生的体育学习体验。

充分发挥家校协同育人作用,该校将体育、劳动实践与学科作业相融合,采用家长、学生、老师多元评价方式,利用周末、寒暑假开展“红领巾小将”“运动小达人”“实践明星”评选活动,体育运动、实践劳动由校内延伸到校外,促使学生养成良好的体育运动习惯和劳动习惯,实现以体健美,以体促劳,以体育心。

## “关爱生命·救在身边”提升急救救护能力

本报讯(通讯员 王明星)为进一步助力文明城市创建,深入推进急救救护活动“六进”工作,提升我市干部群众自救互救意识和能力,日前,市教体局、市体育中心、市红十字会联合举办“关爱生命救在身边”急救救护培训活动。

培训期间,市红十字会急救救护资深讲师、安康职业技术学院副教授向阳作专题讲座。市红十字会团队分别从理论和实践两个层面进行辅导。急救救护内容涵盖心肺骤停概念、识别及原因,心肺复苏定义,心肺骤停生存链,现场实施心肺复苏的重要意义,自动体外除颤仪(AED)的原理及

操作方法,了解儿童和婴儿心肺复苏操作等。此外还对救护中的心肺复苏术、海姆立克急救法、及时判断并把握急救的黄金四分钟及相关救护知识进行详细讲解。现场演示了正确的心肺复苏按压、人工呼吸方式和AED的正确使用方式,参训人员在专业救护师指导下学习了急救救护技能,并进行理论测试和实操考核。

参训人员纷纷表示,本次培训进一步提高了参训者“人人学急救,急救为人人”的急救意识,提升了大家在正确处理突发意外事件中的急救救护能力。

## 康复一个孩子,幸福一个家庭

本报讯(通讯员 张天兵 郑沐曦)“县残联开展的残疾儿童康复救助项目太给力了!经过近一年的上门康复服务,我家女儿现在两腿走路不颠了,说话表达清晰,上下楼梯和出门走路基本跟正常人一样……”11月18日,当两名康复治疗师又一次上门为红红进行康复服务时,其父宋先生拉着一同上门走访的岚皋县残联工作人员高卫宝的手连声感谢。

红红今年9岁,患有精神、智力残疾,走路平衡性差,认知也存在一定的问题,这让父母十分惆怅。去年12月岚皋县残联通过政府购买服务的方式,投入资金24万元对全县符合救助条件和康复训练的22名残疾儿童实施为期1学年的上门康复训练服务,红红成为首批接受服务的对象。

与红红一样,受益于这项民生工程的还有南官山镇溢河村的小男孩俊俊,今年8岁的他患有严重的自闭症,平时不怎么说话,嘴巴常流口水,还伴有精神亢奋表现。从今年6月开始,他每月接受上门12次的康复训练服务,康复治疗师通过引导注意力、语言功能、口腔训练等方式训练,现在俊俊能安静地坐下来,流口水现象基本消失。

在上门开展残疾儿童康复服务的同时,该县残联依托西安中医脑病医院安康医疗延伸点、安康妇幼保健院、安康市阳光学校三家儿童定点康复机构,安排符合条件和有康复训练需求的残疾儿童到定点专业机构接受康复和训练治疗,给予每人每月2000元救助。对于城乡低保户、脱贫户家庭残疾儿童在定点康复机构接受康复训练的,还每人每月发放500元送训费。

雅雅是城关镇罗景坪社区人,她因脑发育迟缓于2021年8月被送往西安中医脑病医院安康医疗延伸点接受专业的康复训练。刚入院时,她不会翻身、不会爬、更不会站立,父母十分发愁。经过2年多针对性的系统训练,如今雅雅已经可以独立行走,不但能上下楼梯、自己吃饭,还可以借助外力跳跃。看到孩子的变化,雅雅的妈妈张女士深感欣慰,她感慨地说,这得益于该县残联开展这项民生项目的实施,让她们从中感受到政策的温暖,也对孩子的康复成长充满信心!

据统计,近3年来,该县残联累计投入120余万元,通过三种方式共对95名残疾儿童实施全覆盖精准的康复服务,有效实现“康复一个孩子,幸福一个家庭”的目标。

## 河东九年制学校倡行助人为乐好风气

通讯员 唐纪创

近几年来,恒口示范区河东九年制学校以“学习雷锋活动月”为契机,大力弘扬雷锋精神,将“服务人民、助人为乐”根植师生心底,校园里一个又一个活雷锋不断涌现。

10月31日,学校青年女教师张鑫快步走进学校综合楼,准备上四楼。

当她刚刚推开一楼电梯门,发现电梯里有一卷人民币,她马上掏出手机拍下一张照片,并将照片发给校办公室主任,说明了捡拾的地点和时间。

该校办公室主任立即在微信群里,发布拾物招领启事,1个小时不到,这钱便很快回到了主人的身上。

事后,张鑫说:“这值得一提,这是做老师的一种基本素质。”

11月1日是该校2024年运动会的最后一天。

早上,小雨淅淅沥沥,冷风阵阵。运动场上,正在工作的裁判员、工作人员,在各自岗位上忙着发令、巡道、计时、测量、计分等工作,顾不上歇息一会儿,喝一口水,冷风中他们忘我忙

碌着……

这一切,被七年级1班班主任殷书涛看见,他和班里学生何伊涵、陈舒馨说:“你们两人去给工作的老师们送一杯热水。”

两位学生一路小跑,迅速找来热水壶和杯子。走到每位裁判员、工作人员面前,一人倒水,一人用杯子接水,双手将一杯杯热水送到老师手上,道一声:“老师,您辛苦了!”

一杯杯热水,温暖了老师的身,甜了老师的心。

河东九年制学校距离316国道一百余米,进出学校路与316国道呈“丁”字形。上学、放学期间,交通安全尤其重要。

自今年9月1日开学以来,学校联合公安交警、村(社区)、网格员、家长,组成多方一体联防的“四位一体”。

每天早上学生进校前,放学时,在交叉路口学校专门安排“四位一体”工作人员值守,疏导车辆通行,行人穿越马路,确保每一名学生以及接送学生的家长安全。坚守学生安全的好做法得到了社会各界的好评。