



那一刻,我长大了

汉滨区石堤小学六年级(4)班 张博雅

人总要学会长大。面对生活,从不知所措到逐渐适应,是成长;面对学习,从马虎粗心到认真仔细,是成长;面对困难,从畏惧退缩到勇往直前,是成长——而我在刚转学的那天中午,真切地体会到了成长的滋味。

初到这个新学校,一切都是陌生的:陌生的校门、陌生的校园、陌生的班级……我多想回到原来的学校啊。好在,这里的大部分同学都很友好热情,老师也格外亲切,为迷茫中的我带来了一缕光亮。我也

美丽的枣树村

安康市第一小学四年级(13)班 惠子嫣

枣树村,是岚皋县民主镇一个美丽的小村庄。这里风景如画,韵味独特,是一个让人心旷神怡的好地方。

整个村庄被绿树环抱,一到秋天,更是变得五彩斑斓。灯笼似的柿子挂满枝头,黄澄澄的梨子悄悄藏在叶片之间,猕猴桃像一串串玛瑙,挂满了藤架。最美的是村头那条小河,河上有一座吊桥,桥栏上装着一排排五颜六色的风车。风一吹,风车呼呼转动,整座桥就像一道流动的彩虹!从桥上下来,沿着小路往前走,还能看到几座小巧的凉亭。走累了,在这儿歇

月下漫步

安康市第一小学四年级(2)班 马俊鹏

晚饭过后,我们一家人来到了汉江公园散步。月亮像一把银色的镰刀挂在秋天的夜空中,我们不知不觉走到了水西门,看见了一排像长发飘飘少女一样的柳树,月光洒在纤细的柳叶上,给柳叶镶上了银边,一阵秋风拂过,满树的柳叶都跟着轻轻摇摆起来,仿佛在跳月光舞。

散步的人们三三两两走过,谈笑声被月光泡得

努力让自己快速融入这个新的大家庭。

正当我庆幸适应得还不错时,放学的铃声突然响起——该回家了。哎呀,我家住在江北,这么远的路,我一个人该怎么回去?本想打电话让外公来接,可走得太匆忙,电话手表也没带。正在发愁时,我突然想:不如试着自己走回去!如果成功了,家人一定会夸我。说不定,半路上就能遇到妈妈。

下定决心后,我大步向前走去。一边走,一边给自己打气:“这条路以前和妈妈坐车走过,虽然只是

一歇,吹吹风,别提多舒服了。

枣树村还有许多特色美食。神仙豆腐、魔芋、洋芋粑粑、吊罐砂锅、辣子鸡、浆巴饼……琳琅满目。其中,我最喜欢的是蒿子馍和豆腐乳。软软糯糯的馍,配上香辣绵密的豆腐乳,真是让人回味无穷。这些美食都是村民们亲手制作的,如果你感兴趣,还可以体验制作过程,特别有意义。

枣树村还有一个美丽的别称——“客路故乡”。听村民说,这个名字来自“应知故乡景,客自故乡来”这两句诗。意思是,客人来到这里,就像回到了自己

柔软,月光牵着人们的影子越走越远。我低头看见月光透过柳枝,在石子路上织出细碎的花纹,草丛里的蟋蟀弹奏着小夜曲,晚风裹着桂花的香味钻进我的鼻子里。

河边小广场上跳舞的爷爷奶奶围成彩色的圈,月亮给他们的衣服和裙摆上缀满了银穗子。晚风拂过,江面上波光粼粼,像是谁撒了一把细

匆匆一瞥,但我已经五年级了,肯定能认得出路,平安到家。”不知不觉,我走上了汉江一桥。

桥上的风真大啊,毫不客气地往我脖子里钻。我戴好帽子,拉紧抽绳,加快脚步。转眼间,我走到了车水马龙的大转盘。天啊,这么多车,该怎么过?不能慌——想起妈妈说过的话:过马路要走斑马线,一看、二停、三通过。我定了定神,等到绿灯亮起,快步穿过斑马线,跟着人群顺利绕过了转盘。

不知觉,我已经走到了明江酒店。从这里开始,就是我熟悉的路段了!我不再害怕,三步并作两步,一口气跑到了市人民医院——终于到家了!

从那以后,我不再是那个事事依赖家人的小孩。我明白了什么是勇气,也在实践中学会了独立。那一刻,我长大了。这份体验将始终激励着我,在未来的道路上,自信而坚定地向前。

(指导老师:张启)

的家乡一样亲切。

村里不仅有地道的风味,还有舒适的民宿和许多好玩的地方。清晨,最适合去爬全胜寨。站在山顶,可以看到太阳从天边缓缓升起,云海在脚下翻滚,就像仙境一样。秋天,漫山红叶如火焰般绚烂;到了冬天,这里又变成了银白色的世界,雪景格外迷人。中午,我们可以去枣树林打枣。举起长竹竿,对准结满果实的枝条轻轻一敲,枣子就像雨点一样噼里啪啦落下来。下午,和小伙伴一起去小河边捉鸭子,笑声洒满整条河流。到了晚上,还可以参加热闹的篝火晚会,大家围在一起唱歌跳舞。

来吧,来枣树村走一走!看一看迷人的风景,尝一尝地道的美食。相信你一定会流连忘返,舍不得离开!

(指导老师:龙飞)

碎的银屑,月亮倒映在江面上,又仿佛孩子躺在妈妈温暖的怀抱里静静地睡着了,几颗来不及回家的小星星在天边眨着眼睛,就像夜空中没关好的小台灯。这时飘来了一朵调皮的云,想给月亮蒙上眼睛,月亮却从云朵的缝隙里透出来,在云边镶嵌出银色的花边。

我紧紧拉着妈妈的手,慢慢走过洒满月光的小路。风还在吹月亮还在天上笑着。我忽然好想就这样一直走下去,牵着妈妈的手,从现在小小的我,走到我长成高高的大人,让月光一直陪着我们。

撷英



近日,旬阳市双河镇庙坪九年制学校开展“军事训练+国防教育”成长历练课,全体学生在操场上整齐列队,以昂扬的精神面貌迎接为期一周的意志锤炼与品格洗礼。历练课上,教官们化身“思政导师”,以“从革命岁月到新时代强军路”为主线,通过一系列鲜活感人的故事,为学生生动串讲了党我我军的奋斗历程。本次课程不仅包含常规队列训练,还融入国防安全讲座、消防地震应急演练及心肺复苏等急救实操,全面提升学生应对突发情况的自我保护能力。

潘文进 摄

安康小记者团江北小学小记者站成立

本报讯(记者 郭飒)为积极响应新时代媒体融合发展趋势,加强青少年媒介素养教育,9月12日,汉滨区江北小学校园小记者工作站正式启动。此次活动旨在为学生提供了解新闻、体验新闻工作的平台,激发他们对新闻事业的兴趣和热爱,培养他们观察社会、表达自我的能力。

启动仪式上,安康小记者项目负责人介绍了校园小记者站的成立背景和意义。他表示,校园小记者站的设立,是深入推进媒体融合发展、拓展青少年教育领域的重

要举措。通过这一平台,不仅能让学生接触到专业的新闻知识和实践机会,还能引导他们关注社会、关心家乡,培养他们的社会责任感 and 使命感。

江北小学负责人在致辞中对校园小记者站的成立表示热烈祝贺,并强调,学校将全力支持小记者站的各项工作,鼓励学生用心观察,勤于思考,积极实践,在实践中锻炼自己,提升能力。

仪式现场,安康市融媒体中心记者为学生们带来了一场生动的新闻知识讲座。通过深入浅出地讲解新闻理

论知识、分享丰富的案例,学生们对新闻的定义、特点、采访技巧和写作方法有了初步了解。互动环节中,学生们踊跃提问,展现出对新闻工作的浓厚兴趣和热情。

据了解,安康市融媒体中心校园小记者站成立后,将定期组织开展新闻采访、写作培训、摄影摄像等活动,邀请专业记者和编辑为小记者们进行指导。同时,还将搭建展示平台,通过报纸、网站、新媒体等平台,展示小记者的优秀作品,让更多人听到他们的声音,看到他们的风采。

无悔从师路

罗涛

人生如逆旅,我亦是行人。回望40余载春秋,恍若一场从“园丁”到“乡丁”再到“白丁”的跋涉。而今两鬓微霜,那些镌刻在岁月里的讲台、粉笔与少年面庞,仍是心底最温暖的烙印。

1982年的秋天,18岁的我手捧农校毕业证书,懵懂中被命运推上讲台。本该走进田间地头侍弄庄稼或投身林业栽种树木,却因职业教育改革的浪潮,成了教书匠。彼时的我,对教育学、心理学一窍不通,既不懂如何教书,更不知怎样育人,唯有一腔热忱与孤勇。夜灯下啃读教材的沙沙声,课堂上与学生思维碰撞出的火花,渐渐让我明白:教育从不是“务正业”与否的纠结选择,而是一场与灵魂相系的漫长修行。

那些年,学生们唤我“老师”,眼中盛着澄澈的信任。反倒常常是他们,教给我比课本知识更珍贵的东西,耐心、包容,以及爱的分量。当我从略显生涩的“农技员”,慢慢蜕变为真正懂教育的“教书匠”,才真切读懂陶行知先生“捧着一颗心来,不带半根草去”的赤诚与坚守。

1996年的冬天,我调至乡镇工作。从“园丁”到“乡丁”,身份虽变,骨子里的师者脾性却未改:撰写公文时,字斟句酌如同批改学生作文般认真;协调群众纠纷时,仍带着教书育人时的“解惑释疑”的耐心。有人调侃我这行事是“不务正业”,我却笑着回应:“人生何处不课堂?换个场景,依旧是学习与成长。”

此后辗转多岗,历经人生浮沉,心底最觉熨帖的称

师恩如灯

陈静华

人生路上,总有人如一盏灯,默默为你照亮前行的方向。于我而言,那灯光,便是我的老师们——他们以温暖的手、智慧的眼,点亮了我成长的每一步。

初中时的班主任李家石老师,便是我心中最明亮的一盏。他30多岁,身形不算高大,却自带威严。声音洪亮如钟,目光炯炯有神。最令我难忘的,是他朗读时的风采。一篇《周总理,你在哪里》,被他读得山河同悲,全班潸然泪下;一首《回延安》,经他指导,我们班摘得朗诵比赛的桂冠。而我,竟被他选为领诵。那些午后的训练时光,他一遍遍带我们调整停顿、重音与情感的起伏。如今,我也站在讲台带领学生诵读,耳畔仍常回响他沉稳而有力的声音——原来当年他种下的,不仅是一段旋律,更是一粒终会参天大树的种子。

李老师还写得一手好字。柳体楷书,挺拔如松;章体草书,飘逸如龙。每周写字课,他总是耐心地为们示范,一横一竖,一丝不苟。他在写得好的字上画下的红圈,如同勋章,让我们雀跃不已。他的书法闻名乡里,每年腊月底,他会在集镇街头挥毫写春联。我家大门上几乎年年都贴着他的墨宝,邻居见了,无不赞叹。红纸黑字间金光闪烁,墨香与年味交融,照亮了整个正月。

李老师还擅长“下水文”。作文课上,他朗读自己写的农活经历——犁地、插秧、割麦、摘绿豆……文字质朴鲜活,仿佛能闻到泥土的芬芳。他也用心批阅我们的作文,红笔细细圈点。当我因同学嫉妒而陷入苦恼,是他严厉批评了那些起绰号的同学,守护了一颗敏感的少年心。

后来,李老师成了我父亲的朋友,常在家访时与他喝茶聊天。父亲离世时,他前来送别,并如父亲一般继续关心着我们。

高中时,我遇见了另一位恩师——班主任兼数学老师党中平。他脸上有颗显眼的黑痣,双眼明亮而温暖。原本害怕数学的我,竟在他的课堂上考出了九十分的好成绩。他讲课亲切,公式与定理仿佛都活了起来。

党老师酷爱阅读,办公桌上总有新到的《散文》《散文选刊》。我借着课代表身份,常去赠书,他从不吝嗇,反而鼓励我们多读多写。那本周记本上,布满他的红笔批注:有时是三两点的启发,有时是一段真诚的交谈。

他还非常重视体育锻炼,组织篮球赛、晨跑打卡,让我们在运动中磨砺意志。天未亮的冬日早晨,我们走读生跑步上学,常常在半路遇上迎面跑来的他。看见我们气喘吁吁,他会一把接过书包,在前领跑。就这样,我从一个体育“困难户”,成长为校竟走队员,屡次在校运会上摘获奖项。几十年过去,我仍记得田径场上那热烈的加油声与掌声。

党老师还带我们春游秋游。春日乘船渡月河,攀鲤鱼山,看桃花映红青春的脸庞;秋天搭乘拉煤车去天柱山,尽管满脸煤灰、互相取笑,却无比快乐。他用老式相机为我们留影,那些泛黄的照片,至今让岁月熠熠生辉。

他更是一位有爱心的老师。同学生病,他必去探望,甚至亲自送医。高一那年,我的脚被自行车压伤,他和同学们不仅送我去医院,还多次来家补课,让我未因伤病落下学业。

如今,我在讲台上也已站立三十余载。时常,李老师的朗读声仍在耳边回荡,党老师的红批语仍在心底生辉。他们让我明白:教育,是以生命点亮生命。每当我的学生在朗诵中获奖、在作文中进步,我总会望向窗外——仿佛见到他们站在时光彼岸,微笑颌首。

粉笔灰悄悄染白了他们的头发,却为我们点亮了整片星空。师恩如灯,长明不灭!

市老科协举办口腔科普知识专题报告会

本报讯(记者 赵德莎)9月11日,在第37个“全国爱牙日”来临之际,由安康市老科协主办、安康市牙友口腔承办的“口腔健康 全身健康”中老年口腔科普知识专题报告会,吸引110多位市民现场聆听。

此次报告会内容聚焦于中老年口腔疾病保健与防治。基于当前中老年口腔疾病的发病特征及临床医学经验,专家从牙齿功能、口腔健康标准、口腔与全身健康关系、常见口腔疾病类型、龋齿形成机制、龋齿预防策略及种植牙特点等方面,进行了深入浅出、图文并茂的生动讲解。在互动环节,专家针对听众提出的个人口腔日常护理问题作出了具体解答并给出了实用建议,现场反响热烈,听众纷纷表示受益匪浅。

本次报告会旨在强化“口腔健康是全身健康的重要组成部分”这一理念,加强口腔防治知识宣传教育,普及科学口腔保健方法,倡导“减糖控体重、护牙促健康”的生活方式,助力全民健康水平提升。

以赛为媒激发全民健身热情

通讯员 赵坤 王舒 李王灏

岚皋县始终以群众精神文化需求为导向,借助“村BA”精品赛事平台,持续优化体育基础设施配套,有效激发广大群众参与健身的热情,丰富乡村业余文化生活,为全民健身与乡村振兴注入新活力。

自7月中旬开赛以来,岚皋“村BA”已持续近两个月。赛场上对抗激烈,精彩不断;赛场下人潮涌动、气氛热烈。在乡镇组8进4淘汰赛中,官元三古逸境队与民主客路故乡队上演激烈对决,比分紧咬、悬念迭起。尽管本土球员刘学黎攻防表现突出,但官元队仍憾负于对手。

“还需要继续提升,我对自己的表现并不满意,没能为家乡赢下这场比赛。”刘学黎赛后坦言。

今年26岁的刘学黎是官元镇陈耳村人,上学期间他就喜欢打篮球,毕业后成了岚皋一家酒店的大厨,但这丝毫没有影响他对篮球的热爱。干完工作后,只要有时间,他就到球场和球友们切磋球艺,家乡举办的比赛也没有缺席过。在他眼中,篮球不分职业与业余,只有对梦想的坚持——“穿上球衣便是主角,踏上球场就要敢拼敢闯。”

“在不影响工作的前提下,以后还是要加强训练,继续为家乡打比赛。这么大的舞台,让我们这些热爱篮球的人、热爱生活的人都能够站上去展现自己,我肯定要坚持下去。”刘学黎信心满满地说。

官元镇虽地处偏远,却有着深厚的体育传统。官元九年制学校坚持体教融合,已培养出多名国家级田径、射击和滑雪运动员。近十年来,该校走出4名国家一级运动员,30余名体育生凭借特长实现就业。学校先后被列为安康市中长跑训练基地,获“陕西省体育传统项目特色学校”称号,并在多项市运会、田径锦标赛中取得优异成绩。

“我们一定会坚守初心,传承老一代官元体育人的奉献和拼搏精神,抓好体育活动,抓实体育训练梯队,让山区的孩子身体棒、学习好、品德高,努力办好人民满意的教育,为全县教育高质量发展贡献力量。”官元九年制学校党支部副书记周开会表示。

乡村赛事热,运动氛围浓。9月13日下午,在岚皋“村BA”场馆里,岚皋县老年队与岚皋县队之间的一场热身赛正在轻松愉悦的氛围中进行。60岁的退休干部、老年篮球协会领队黄仲武是本场球赛的组织和协调者。他告诉记者,他将带领岚皋“村BA”球队于9月19日赴湖北恩施州参加全国“村BA”赛事。

“我感到很荣幸,这不仅是一次学习和交流的机会,更是对岚皋‘村BA’的一种宣传和推动,现在队伍已经组建完毕,力争赛出岚皋风格,取得好成绩。”黄仲武说道。

作为岚皋篮球发展的见证人与推动者,黄仲武常年致力于全民健身事业,多次带队赴省外交流,借鉴经验,培育后备力量。

第三届岚皋“村BA”的举办极大地推动了岚皋全民健身事业的发展,县上相继成立了排球协会、羽毛球协会、自行车协会、足球协会,越来越多的人主动参与到体育赛事中来,运动热潮席卷全县。“作为全民健身爱好者的希望,希望县上培养一批自己的篮球队员、篮球裁判和篮球教练,把岚皋的篮球事业做大做强。”黄仲武说道。

以赛为媒,岚皋全民健身热情持续高涨。近年来,岚皋县围绕人民群众需求统筹建设全民健身场地设施,推动全民健身、竞技体育、体育产业等方面取得新进展、新突破,在丰富群众精神文化生活的同时,有效激发农文旅融合新动能。

据统计,岚皋县已形成了覆盖城乡的“10分钟健身圈”,建成南宫湖体育运动公园、智慧健身步道和多个球类场地以及社区健身中心,其中标准化篮球场超130个,全县体育活动场地总面积达37万平方米,全年常态化开展了羽毛球、排球、乒乓球等大型赛事活动。在南宫山、瀾河、民主3镇相继开展了青少年U16-U18组、U13-U15组及“陕西村BA”女子篮球赛。随着体育基础设施的不断完善和赛事活动的持续引导,越来越多的群众养成了健身习惯,享受运动带来的健康与快乐。