

# 做一个快乐向上的自己

## ——且看市十中给出的暑假安排建议

邵阳日报记者 李超 通讯员 蒋佳利 实习生 王笑笑



主办:邵阳市教育局 邵阳日报社

邵阳工业职院非遗“进校园”主题作品省赛斩获一等奖

### 学习匠人精神

邵阳日报讯 (通讯员 田朝阳 粟凡) 7月7日,邵阳工业职业技术学院举行仪式,欢迎在2024年“楚怡杯”湖南省职业院校技能竞赛教学能力比赛中获得一等奖的教师团队载誉归来。

此次比赛由省教育厅主办,分网络评审和现场决赛两个阶段。现场决赛阶段,共有来自全省中、高职院校的238支参赛队伍、946名教师选手参赛。邵阳工业职院4支参赛教师团队表现出色,荣获一等奖1项、三等奖3项。其中,赵顺艳、赵思燕、周美含、肖乐香4位教师组

### 厚植文化自信

成的参赛团队以弘扬传承中华优秀传统文化为切入点,将非遗“进校园”精细化、常态化、多元化,让学生通过课程学习,掌握非遗技能、学习匠人精神,厚植文化自信,斩获高职专业课程二组文化艺术类一等奖。

创办以来,邵阳工业职院坚持以赛促教、以赛促学、以赛促研,注重提高教师职业素养、专业水平和创新能力。该院统筹安排,为参赛选手提供全方位支持和保障,力促将比赛成果转化成为教学技能和人才培养质量提升的实际行动,更好服务地方经济发展。

### 市四中

### 书香浸润人生

邵阳日报讯 (记者 李超 通讯员 张敏君 实习生 王笑笑) 6月28日,市四中组织开展“阅美邵阳·点亮成长”作文比赛颁奖典礼,对获奖学生和指导教师进行表彰。

此次大赛于6月13日拉开帷幕。大赛采用现场作文的形式,全校初一、高一学生依靠自己平时的阅读积累、对生活的观察以及即时的思考来构思文章。他们的笔下,有从《小王子》中领悟到的爱与责任,有从《哈利·波特》中感受到的勇气与友谊,更有从《钢铁是怎样炼成的》中汲取到的坚韧与不屈……

经过半个月的评审,一批

### 阅读点亮成长

优秀作品脱颖而出。有的作品以细腻的情感描绘了自己与书籍之间的不解之缘,让人感受到阅读的温暖与力量;有的作品以独特的视角探讨了阅读如何塑造个人性格,促进心智成熟;还有的作品通过生动的叙事,展现了阅读如何成为自己面对困难与挑战时的精神支柱。

颁奖活动中,几名获奖学生上台发言。他们纷纷表示,此次作文竞赛不仅让他们锻炼了自己的写作能力,更重要的是让他们在阅读中找到了成长的力量和灵感。今后,他们将继续保持对阅读和写作的热爱,努力书写更加美好的明天。

## 做乡村教育的守望者

### ——记邵阳县第二高级中学教师陈梅英

邵阳日报记者 傅畅璐 通讯员 欧美莲

“甘为人梯,于这偏僻乡村,助代代学子翻越大山;愿化春风,于这平凡岗位,载莘莘学子搏击长空。我用无限的努力弥补着有限的力量,去润花蕾,育英才。”6月25日,邵阳县第二高级中学物理教师陈梅英在总结自己26年的教学生涯时如是说。

躬耕杏坛26载的陈梅英,或许正如她所说的“从站上讲台,我就爱上了那那双对知识渴求的纯粹眼睛”。为此,她坚持做乡村教育的守望者,坚守在乡村物理一线教学。她像钉子一样扎在立德树人的这条漫漫长路上,矢志不渝做学校教书的“大先生”。

在乡村教育这块热土上,无私与奉献才真正诠释了一名教师对教育事业的无限热爱与忠诚。陈梅英为了“孩子们走出大山”,她扎根深山、坚守讲台,用关爱陪伴乡村孩子成长。陈梅英认为教书育人的,她用真心、用温暖和爱心为“折翼天使”插上逐梦的翅膀。学生小李、小张、小刘均来自异乡家庭,跟着奶奶或外婆,生活困难、性格容易偏激,学习不好。陈梅英通过耐心引导,细心谈话,嘘寒问暖,辅导他们的学习,温暖他们的心灵,激励他们追梦、筑梦。同时,陈梅英利用课余时间免费辅导学生参加物理竞

赛,指导黎楚、王佳等16名学生先后获省、市物理竞赛一等奖、二等奖、三等奖,他们也纷纷考上理想的高等学府继续深造。

“一个人会走得快,但如果我们一群人走会更远,且更稳。”陈梅英说。为督促青年教师抓好常规教学,陈梅英主动对青年教师进行传帮带,深入他们的课堂,进行指导和鼓励。她辅导的刘奇玉、肖岚岚均获得市级奖,潘景娥、石玉兰均获得县级奖,同时她本人也获得市、县级优秀指导教师和优秀备课组长等荣誉称号。

陈梅英积极适应教育教学新形势,在完成本职工作的同时,目不窥园、坚持不懈地扎实开展专业研修,结合学校、学生的实际情况,探讨适合乡村中学生学习物理的有效之路。她孜孜不倦、心无旁骛、踏实勤奋,努力钻研课程标准,深入探寻物理教学深层规律,她和同事主编了校本教材《满分秘籍》,她还在《中学教学与研究》《中学数理化》《当代中学生报》发表多篇论文。

“岁月峥嵘,山河为证。”深耕细耘地实干,孜孜不倦地笃行,作为乡村教师,陈梅英真切感受到“教师是人类灵魂的工程师”这句话的分量,在教书育人的道路上,她为教育事业奉献自己毕生的精力,只为不忘“师之初心,铸魂育人”。

### 文明实践我参与

#### 争当文明小使者

在暑假期间,可以在家长的带领下参加校外实践志愿服务活动:清扫社区街道、开展文明劝导、环保行动、社区公益宣传等志愿服务活动,还可以到福利院去给孤寡老人和残障儿童送爱心等,在活动中提升社会责任感和文明素养。

#### 垃圾分类总动员

我们要从源头减少垃圾产生,树立“垃圾是放错地方的资源”的节约理念。参与家庭生活垃圾分类,带动家庭成员和身边的人学会为垃圾分类,帮垃圾找“家”。

### 劳动教育我坚持

#### 争做家务小达人

从买菜到摆盘,一份家常菜的烹饪究竟有多少道步骤?这个暑假,请走进菜市场,迈入厨房,亲自动手制作喜爱的家常菜。

#### 体验劳动最光荣

走进田间地头、采摘园、茶园等进行劳动体验教育,通过亲身实践、出力流汗,懂得劳动艰辛,体悟劳动最光荣、劳动最伟大的劳动精神。

### 健康体质我锻炼

不积跬步无以至千里,健康的身体素质需要坚持锻炼。暑假期间,要坚持体育锻炼,保证每天运动一小时。可以选择做操,跑步,跳绳,和各种球类运动(羽毛球、乒乓球、篮球等)活动。

### 安全意识我牢记

暑假期间,要牢固树立“安全第一”

的思想,注意交通、饮食卫生、防溺水、防汛等安全事项。

暑假是溺水事故高发期,要做到预防学生溺水的“七不两会”:

“七不”:不私自下水游泳;不擅自与同学结伴游泳;不在无家长或监护人带领的情况下游泳;不到无安全设施、无救护人员的水域游泳;不到不熟悉的水域游泳;不在江河、池塘、水库、水坑等危险水域玩耍嬉戏;不盲目下水施救。

“两会”:发现险情,会相互提示、劝阻并报告;会基本的自护、自救方法。

暑假天气炎热,饮食切忌暴饮暴食,切忌食用发霉、发酸、变质、过期的食物,以防食物中毒。

暑假是旅行高峰期,出行要注意交通安全,遵守交通规则。过马路走人行横道、斑马线;骑自行车不飞车,不搞笑;乘坐交通工具待停稳后依次上下车。

暑假人员流动性大,要注意流行性传染病。到人员密集场所,要注意戴好口罩,勤洗手,常通风。高温天气注意防中暑。

暑假自由时间多,学生们要做到不去营业性的网吧、电子游戏室;不与陌生人或社会闲杂人员接触;积极参加有益的社会公益活动;杜绝邪教;不进入色情或成年人活动场所;不打架滋事、扰乱社会治安;拒绝毒品、远离毒品。

暑假单独在家,学生们要做到不玩火、玩电,注意煤气中毒。遇到各种紧急情况,及时拨打报警电话。

暑假休息时间较长,建议家长和孩子共同制定假期学习生活计划,确保度过一个快乐而有意义的暑假。

7月5日下午,在市六中足球场,北塔区状元小学代表队与大祥区百春园小学代表队展开激烈角逐。

2024年邵阳市“我爱足球”小学生足球比赛于7月4日拉开帷幕。来自全市各地的41支参赛队、639名运动员按男子甲组、男子乙组和女子组3个组别,分别在全市三中、市六中、市十七中、湘中幼专附小4个比赛场地参加比赛。

李超 陈馨 王笑笑  
摄影报道



## 万和园里的老黄牛

### ——记隆回县万和实验学校教师周贤林

邵阳日报通讯员 彭小雄

周贤林,一个普通的名字,一名普通的中学教师,他在教书育人的岗位上兢兢业业工作了二十七年。二十多年来,他在自己挚爱的教育热土上默默耕耘、无私奉献,辛勤地播撒着汗水和希望。没有怨言,只有一路坚守;没有后悔,只有一路前行。同事亲切地称他为万和园里的老黄牛。

周贤林大学毕业后,义无反顾回到了偏僻的家乡隆回县岩口镇大观中学任教。当时,学校条件差,又地处偏远山区,生活极不方便,年轻教师都想想方设法离开,导致学校教师紧缺。周贤林来到大观中学后,担任一个班的班主任和三个班的英语教学,兼学校团支书。面对繁重的工作,他毫无怨言,依然快乐地在自己热爱的岗位上耕耘着。周贤林荣立三等功一次,获县嘉奖十次,2012年被授予“见义勇为先进个人”称号,多次被评为隆回县“优秀教师”“优秀党员”。

来到隆回县万和实验学校后,周贤林挑起了教学与管理的重担。他担任两个班的英语教学、一个班的班主任兼任学

校政教处副主任,负责学校安保、寄宿生管理和卫生工作。周贤林明白教师这个职业是“交心”的职业,“亲其师方信其道”,他将满腔真诚铺洒在班主任工作上。周贤林班上的学生,其中也不乏“问题学生”。这些学生经过周贤林的耐心教育,变得阳光、积极向上。周贤林对待学生不以成绩定优劣,对每位学生都给予关注。周贤林的公正、公平、真诚、无私与爱心赢得了学生的钦佩、喜爱、尊重与亲近。

周贤林连续二十二年管理寄宿生,和学生一起住在寝室里,真正做到以校为家,全身心投入到学生管理工作中。教室、寝室、校园的各个角落都留下了他忙碌的、不知疲倦的身影。周贤林多次被学校评为“十佳德育工作者”,2021年,被评为邵阳市“最美德育工作者”。

周贤林用心投身教育科研的改革与实践,用心探索新的课堂教学。在教学实践中,他不断探求、感悟、反思,逐步成为研究型、开拓型、全能型的英语教师。

周贤林用耐心、细心与执着,运用现代教育思想、教育理念、教育手段,在英语园

地中引领孩子们茁壮成长。课余,他在教研教改的路上不断探索,研究教材教法,探索课堂教学改革的新方法。日复一日,辛勤的汗水换来了丰收的果实。周贤林在全县现代教育技术课堂应用教学观摩活动中的观摩课被评为优质课;在全县英语名师工作室初中英语教学比武活动中,被进修学校聘请上观摩课;在全县优质课教学竞赛中两次获一等奖,一次获二等奖;辅导10多位学生参加全国中学生英语能力竞赛均获得省一等奖或二等奖。他主持的课题《做一个幸福的班主任》获省一等奖;主持的课题《浅谈留守儿童的心理障碍及疏导方法》获省二等奖。20多篇论文获省、市、县一等奖或公开发表。

从教二十七年来,周贤林始终怀着“生命就像是一种回声,你送出什么,它就回馈什么,你播种什么,就收获什么,你给予什么,就得到什么”的信念,在万和园中默默无闻地用老黄牛精神诠释着对教育工作的无限追求,用心书写无悔的教育人生,以实际行动演绎着一名“老黄牛”式教师的风采。