

初中生这样过好寒假

邵阳日报记者 李超 通讯员 唐熹微



邵阳工业学校： 重走“长征路” 圆我中国梦

邵阳日报讯（通讯员 刘顺友 于彪）“出发！”1月19日上午，随着邵阳工业学校校长许望文宣布活动开始，该校140多名工会会员，高举红军长征历史事件宣传牌，走出校门，往体育新城进发。

这场“重走长征路、圆我中国梦”迎新春主题活动由该校工会组织。会员手中的宣传牌选取了瑞金出发、血战湘江、遵义会议直至到达延安等13个长征历史故事，让大家在前往体育新城的路上，既体会到87年前，党领导的“红色铁流”，纵横10余省，长驱数万里，一路战胜千难万险，付出巨大牺牲的长征之旅，又让参加活动的会员，在徒步健行过程中，感受邵阳城市日新月异的发展变化，从心底激发“不忘初心，牢记使命”的担当，从心路历程上完成一次“长征”。

大家表示，要厚植长征精神，以只争朝夕的姿态，舍我其谁的担当，敢于战胜一切困难的勇气，激发干事创业的工作热情，为立德树人，培养时代新人走好新时代的长征路。

青丝染白发 丹心依旧红

——记隆回县九龙学校教师胡海云

通讯员 刘剑

在孩子心里，他是人生导师，是严父，是诤友；在同事眼中，他是拼命三郎，是榜样，是师傅；在领导面前，他是骨干，有担当，能办事。他就是隆回县九龙学校初中部语文教师兼班主任胡海云，在31年的工作历程中，28年坚守乡村。他付出了汗水，也收获了希望。

1989年7月，胡海云从武冈师范毕业，分配到隆回县司门前镇合理小学任教。当时的合理小学只有一栋低矮的土砖瓦房和两栋两层的青砖瓦房，木质楼梯楼板栏杆，踩上去灰尘随时从缝隙中震落。胡海云丝毫没有计较环境的简陋，一干就是三年。

作为农家孩子，胡海云认识到家庭教育的重要性，只有强化家校联系，形成家校教育合力，才能防止6+1=0或5+2=0的教育后果的产生。他从微薄的收入里挤出钱来，印制《家校联系卡》，每到周末前一天，组织班干部认真总结学生一周的在校表现、学习及出勤情况，填写在家校联系卡上，由学生带回家给家长，家长审阅后签具意见，把孩子在家的表现写在联系卡上，下周一带来学校，由班主任逐一审阅，有针对性地对学生进行教育，从而凝聚了家校教育的合力。

胡海云还自创了“板块式教学法”，把一篇课文分解成生字词语、梳理文意、赏析句子、主题探究、写作方法、拓展延伸和巩固提高七个教学板块，成了清炖营养餐。正因为勤于思考，敢于创新，胡海云所带的班级学习成绩总是名列镇前三名。胡海云也先后被提拔担任羊古坳镇高石桥完全小学校长、中团中学副校长。

走上了领导岗位，胡海云依然坚守教学一线，创新教学理念，改进教学方法。不仅是语文，还有数学、政治、思品、自然等学科教学竞赛，必有他的身影，也总是名列前茅，老师们戏称他为“教学全能手”“竞赛专业户”。2005年4月，胡海云代表羊古坳镇参加隆回县青年教师语文教学竞赛，他执教的《花儿为什么这样红》获得了第一名。

自从走上了领导岗位，胡海云就十分重视年轻教师的培养，把自己多年的教学经验无私分享给年轻教师。他说：不管什么新的教学理念、教学模式和教学方法，都逃脱不了孔老夫子提出的“因材施教”的精髓。只要参透了“因材施教”四个字，就能得心应手，游刃有余。要深入钻研教材，更要敢于在深入钻研以后跳出教材，有所取舍，有所改造，有所调整。

在胡海云的倾心指导下，一批批年轻教师快速成长起来，所在学校学生考试成绩每年都名列全县前三名。

2017年8月，胡海云离开了工作28年的乡村教育热土，被选调入九龙学校。现已50岁的胡海云，虽已青丝染白发，但是丹心依旧红，留下了他一串坚实的脚步：上新进教师汇报课、上骨干教师研讨课……受到听课老师和领导的一致好评。先后荣获市中小学优质视频课征集和评比、县中老年教师优质课教学竞赛、县初中语文教师综合素质竞赛一等奖；县“一师一优课，一课一名师”活动优课。

31年来，胡海云冬播寒星，夏伴月光，春播秋收，昼累夜忙。他把“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”作为终生的教学追求。如今，他依然在教书育人的路上不断探索，用勤劳和汗水为教坛园地增光添彩。

文的夯实；英语则要单词、短语、笔记齐头并进；数学老师敲黑板，重要的事情说三遍：在厘清基本概念的基础上，更错题，更错题，更错题。政治历史地理生物则不妨学习用思维导图梳理要点，构建知识网络。

作息规律 锻炼跟上

寒假期间，要三餐规律，可早睡稍晚起，建议22时前入睡，8时左右起床。保持充足的营养和睡眠，不仅让我们头脑清醒，精力充沛，而且有利于生长发育，何乐而不为？

对于平时埋首书卷，鲜少沾手家务的初中生来讲，寒假是个不错的锻炼机会。学会做饭、洗衣、大扫除，帮父母一起置办年货，一家人一起张罗一顿年夜饭，在培养生活自理能力的同时，又能增强家庭责任感，还能成为父母分忧解难，可谓是一举多得。

在青少年肥胖问题日趋严重的大背景下，如果没有积极的锻炼加持，估计春节的大鱼大肉又会让小胖墩们的腰腹加粗一圈。所以，体育锻炼必不可少。运动的方式尽量丰富些，强度可以比平时稍大些，户外活动活动时间可以稍长些，游泳，跑步，跳绳，打球，瑜伽……让我们在寒假甩起手，迈开腿，既愉悦嘴，又绽放美。

练字有方 阅读加量

利用长假练就一手漂亮的字，对学困生来讲，是雪中送炭；于学霸们而言，能锦上添花。练字要得法。以七年级同学为例，对照课本范字用五步练字法可起到事半功倍的效果：一读帖，先拆分后组合，拆分读懂笔画的起、行、收，组合领会字的间架结构；二试写；三对照；四调整；五背帖。

千万别忘了预留些时间给阅读。朗读与默读并重，圈点勾画和批注摘录并举，读经典书，读整本书，读著名作家的系列作品：愿每位同学都能尽情享受阅读之乐。

从吾所好 快乐飞扬

平时在学校忙得像陀螺，寒假里，邀上最好的伙伴，携手美好的愿望，别让快乐止步于打电脑游戏和刷手机抖音的肤浅和庸常。掀开蒙尘的琴盖，拈起久违的棋子，铺展洁白的宣纸，调匀五彩的颜料，体验第一次穿轮滑鞋的忐忑，触摸头一遭穿针刺绣的细腻，感受头一回编辑电子音乐的新奇……凡此种种，都可为快乐之源。

龙潇君表示，希望初中生都能度过一个快乐而有意义的寒假。

情洒教坛不言悔

——记隆回县桃花坪中学

教师刘群芳

通讯员 李梅香

23年前，刘群芳从邵阳师专毕业，成为一名光荣的人民教师。

从二十多岁妙龄的美好青春，到如今四十多岁不惑之年的沧桑，她十多年担任班主任工作，年年担任两个甚至三个班的英语教学工作，二十几年如一日，一如既往的爱岗敬业。爱生如子、爱校如命的她，为实现教育的梦想，在辛勤地工作着，用一个个朴实无华的音符，谱就了一曲“德高为师、身正为范”的壮丽乐章。

作为班主任的她，注意自己的一言一行，以自身的人格魅力来影响学生。她对自己提出了高标准严要求，凡是她要求学生做到的，自己首先做到。例如她要求学生不迟到，不早退，她每天早早来到教室，把门窗打开，等候学生们的到来，放学后一定到教室看一下才放心地离开。再如她经常带着学生一起疏通教室前后的水沟，边铲垃圾废物，边教学生怎样铲干净。在她的示范下，学生们干得热火朝天，卫生搞不彻底决不罢休。这种认真负责的态度，给学生们树立了良好的榜样，也形成了无形的动力。

在教学方面，她孜孜不倦，积极进取。记得她刚从乡镇中学调入桃花坪中学时，环境变了，学生也变了。为了适应新的教学环境，她每天潜心钻研教材和教学参考资料，虚心向同行学习，征求学生和家长的意见，做他们的良师益友。初来乍到，刘群芳就接任八年级班主任和八、九年级英语教学工作。由于既跨年级教学，又跨楼栋教学，一天奔波于两个班之间，忙得不亦乐乎。常常一天下来，腰酸背痛。有时为了解决班内一些纠纷，甚至废寝忘食，误了接送年幼小孩上下学的时间。功夫不负有心人，经过一段时间的刻苦学习，刘群芳提高了英语教学能力，所教班级的英语成绩也有了质的飞跃，担任班主任班级班风学风良好，成为学校、县级文明班级；她本人也多次被评为县、中心校优秀班主任。

近年来，刘群芳所任教的所有班级的英语教学，她总是课前备好每一堂课；生动有趣地上好每一堂课；课后认真批阅好每一位学生的作业和测试卷，并及时做好培优辅差工作。她所带班级的成绩总是名列前茅，所辅导的学生参加全国英语能力竞赛、英语演讲比赛和学科知识竞赛等均位居榜首。她本人也先后被评为教学常规工作先进个人、县级优秀教师、师德标兵和隆回县英语骨干教师。

“一腔热血温故土，四季甘霖润嘉禾”，爱心浇灌小花朵，情洒教坛不言悔。终有一天，她会“满载一船星辉，在星光斑斓里放歌。”



1月20日上午，国世平教授助学捐赠仪式在市教育局办公大楼举行，国世平教授的家属将一件件温暖的冬衣捐赠给了在现场的孤儿代表手中。

国世平祖籍山东，出生在邵阳，曾任深圳大学当代金融研究所所长、博士生导师。一直以来，国世平对邵阳怀有深厚感情。2020年9月，国世平因病去世后，其家属决定对市直及三区的孤儿捐赠冬衣。经市、区两级学生资助管理部门摸底，共有孤儿（含事实无人抚养儿童）290人。图为受助孤儿与国世平家属拥抱致谢。

邵阳日报记者 李超 通讯员 黄容 覃少雄 摄影报道

市四中：探索廉洁教育新模式

邵阳日报讯（记者 李超 通讯员 黄丹 宋宁）如何确保“廉洁校园”创建工作取得实效？市四中的做法是：借创建“廉洁校园”的东风，积极探索廉洁教育新模式，将廉洁教育贯穿到教育教学、师德师风建设、学生德育等多项工作中，以“划红线、明底线、筑防线”为抓手，进一步规范教师教育教学行为，努力营造风清气正的教育氛围。

在“创廉”工作中，该校强化党建引领，通过制定系列管理制度和奖惩规定、中层干部签订“廉洁从政承诺书”、全体教师廉洁从教考核制度等方式，划定红线，明确行政干部的责任与担当，切实提升行政人员拒腐防变的能力。市四中党委积极开展“四横三纵二板块”的学习活动，组织党员教师开展廉洁教育主题党课、重温入党誓词、自查自纠等形式多样，内涵丰富的支部活动，将党员个人学习同支部活动相结合，不断督促党员提升政治理论修养、道德修养，夯实党员底色和教师的职业道德。

为进一步营造“创廉”氛围，推动“创廉”工作取得实效，市四中还从教职工、学

生两个层面开展有针对性、贴合性、实效性的活动。教职工方面，通过“廉洁从教”宣誓活动、“青莲泛香”主题演讲等活动，激发教职工对教育事业的热爱之情、对法律法规的敬畏之心。同时，深挖身边的“师德标兵”，围绕市级“优秀班主任”金妮娜老师的先进事迹，排演了原创舞台剧《金色的太阳》，引导广大教师学习典型事迹、践行师德典范。在学生层面，该校在品德课、思政课中融入廉洁教育内容，从思想政治层面引导学生更加深入地认识廉洁的重要意义，从传统美德中探寻廉洁之美；组织各班开展“廉洁伴我行”的主题黑板报评选活动，激发学生收集廉洁故事、认识廉洁名人的兴趣，进一步树立学生的廉洁观。同时，学校还组织行政人员深入各班，直接向学生和家長发放调查表，针对老师违规补课、违规收费、家教家养等违规违纪行为进行调查，打通监督渠道，遏制违规违纪行为。

多措并举之下，市四中“创廉”氛围愈加浓厚，良好的教风校风推进教育教学工作不断向好、向精、向优发展，为努力“办好人民满意的学校”奠定了坚实的基础。