

# 心中有光 茁壮成长

——记新时代邵阳好少年陈俊涵

邵阳日报记者 傅畅珺

“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。”4月21日，2023年第一季度邵阳市“新时代邵阳好少年”名单正式揭晓。大祥区第一中学八年级349班学生陈俊涵在得知自己获评“新时代邵阳好少年”称号后，用这样一句诗来鼓励自己。

## 勤思善问 品学兼优

陈俊涵活泼开朗，乐于助人，是同学们的好伙伴。他上课认真，发言踊跃，勤于动脑，敢于提问，善于质疑，他学习成绩一直名列前茅，先后获得学校数学学科竞赛一等奖、英语学科竞赛一等奖、地理学科竞赛一等奖和生物学科竞赛二等奖，他先后获评大祥一中“三好学生”“创新人才”“科技人才”等称号。

作为班长，陈俊涵是老师的得力助手。他乐于助人，在学校积极争当志愿者，每天中午，他都将中餐领到班级，让同学们吃上热腾腾的饭菜；冬天他不畏寒冷、不怕摔跤，他经常在校的操场上、楼梯

间扫除积雪，方便师生出行；在家里，陈俊涵孝敬长辈，热爱劳动，主动承担洗碗、切菜、拖地等力所能及的家务。

## 爱好广泛 全面发展

陈俊涵爱好广泛，并能将爱好发展成自己的特长。陈俊涵酷爱围棋，作为围棋业余4段的棋手，他在2021年邵阳市中小学生棋类晋级升段赛中夺得男子B组第一名。他喜欢弹钢琴，用轻快的旋律来陶冶自己；他喜欢画画，用画笔来描绘五彩缤纷的世界；他热爱运动，享受运动时奋力拼搏酣畅淋漓的感觉；他喜欢动手钻研，爱好科技小发明……

他和同学合作的水火箭在学校第六届校园科技周水火箭比赛中荣获特等奖。2022年11月，陈俊涵获得大祥区第一中学线上跳绳挑战赛男子组一等奖；2022年6月，他领队参加大祥区第一中学第18届校园篮球赛，团队获得三等奖。

## 担当有为 热衷公益

生活中，陈俊涵是个文明礼貌、尊老爱幼、热心公益活动的好孩子，他用实际行动诠释着对公益事业的热情。他从身边小事做起，争当环保小卫士，他积极参加“保护母亲河，争做河小青”学雷锋志愿服务活动，他化身“河小青”，清理资江沿岸河滩、花坛内的垃圾，并发放宣传资料，倡导河流生态保护。他捐出自己的零花钱，为家庭困难的孩子送去衣物，奉献爱心。

双休日，他跟着外公下田体验农耕生活，不仅开阔视野，还收获到课本以外的知识。疫情期间，他主动到邵阳南互通收费站，担任疫情防控志愿者，勇敢逆行，协助守好邵阳的“南大门”。

在共青团大祥区委组织的2022年“青·趣分类”青少年生活垃圾分类活动中，陈俊涵积极争当“小雷锋”宣讲员，为邵阳创文创卫贡献力量。

## 新时代好少年



衣袂飘飘，叠出精彩。为培养学生的劳动意识、劳动习惯和劳动技能，提高学生的自理能力，4月25日下午，双清区短陂桥小学低年级以班级为单位举行“我是小巧手”叠衣服技能比赛。图为比赛现场，小朋友们正在叠衣服。

袁进田 李海珍  
摄影报道

## 未成年人思想道德建设

## 荷田乡：让伟大精神深入田间地头

邵阳日报讯（记者 袁进田 通讯员 谢惠姿）4月21日上午，在隆回县荷田乡文联村、秋田村、青龙江村三个新时代文明实践站微宣讲“屋场会”上，隆回县委理论微宣讲小分队正在宣讲党的二十大精神。围

绕党的二十大精神，宣讲员用群众喜闻乐见的方式进行了全面宣讲，引发群众热烈反响，现场掌声此起彼伏。

本次“微宣讲”通过“理论宣讲+文艺宣传”的活动形式，通过“微宣讲”发挥“大能量”，推动了党的二十

大精神“飞入寻常百姓家”，让党的二十大精神接地气、入人心，真正让党的二十大精神在基层落地生根。

据悉，荷田乡新时代文明实践工作着眼于凝聚群众、引导群众，有针对性地提升文明实践影响力、感召力和传播力。接下来，该乡各村将陆续开展新时代文明实践“层场会”微宣讲，以讲好新时代中国特色社会主义的故事为主要任务，让新思想、新风尚深植群众心中。

## 守护学生成长 诠释师者担当

——记邵阳市第一中学教师孙和国

邵阳日报记者 李超 通讯员 张剑臣

同事说，他干劲十足、走路带风；学生说，他上课风趣幽默、课堂氛围活跃；家长说，他性格随和、认真负责。他叫孙和国，是邵阳市第一中学的数学教师。2008年从教以来，他一直坚守教学一线，用专业、爱心守护学生的健康全面成长，用责任、奉献诠释新时代教育工作者的使命担当。

省示范性普通高中的教师，业务水平也必须堪为“示范”。从教以来，孙和国十分注重个人业务能力的提升。在做好日常教学工作的同时，他积极主动承担校内公开示范课、观摩课，并参与《高中数学中的恒成立问题》等多项校内专题研究。工作之余，他积极反思、改进教育教学方法，不断打磨完善教学技巧和教学方法，推动专业素养的不断提高。近年来，他参加教学比赛获市一等奖，他参与的课题获省一等

奖，他撰写的论文分获“全国教科研成果一等奖”，他执教的课程被评为“一师一优课、一课一名师”省级优课。

兴趣是最好的老师。在课堂教学中，孙和国十分注重培养学生的创新思维，想方设法营造平等自主、轻松愉快的学习环境，采取学生喜闻乐见的方式方法，将晦涩难懂的数学概念转化成生动有趣的知识授予学生，鼓励引导学生想自己之所想，激发起学生们热爱数学、学好数学的浓厚兴趣，取得了较好的教学成绩。

面对升学的压力，高中学生很容易出现各种各样的问题，特别是心理问题。作为老师，就必须要及时发现学生的异常，及时介入，科学疏导，才能帮助学生走出阴霾。“好老师对学生的教育和引导应该

是充满爱心和信任的，在严爱相济的前提下晓之以理、动之以情，让学生‘亲其师’‘信其道’。”孙和国说。

日常教学中，孙和国发现，部分学生在进入高中阶段以后，心理自我调适能力较差，不适应集体生活，特别是一些性格内向的女生表现得尤为突出。为此，上课下，孙和国经常找她们聊天，鼓励她们朝前看、向前进，还尽力解决她们的实际困难，帮助她们树立自信心，增强自立自强意识。面对数学基础较为薄弱的学生，孙和国利用课余时间针对性地给予鼓励、督促与指导。平易近人、和蔼可亲的孙和国也成为了学生们心中的“好哥哥”，甚至在毕业多年之后，学生们还经常看望孙和国，小聚一下，师生间述说日常生活、回忆校园往事。“作为一名老师，这就是最幸福的时刻。”孙和国说，他将用自己的全部精力传道、授业、解惑，努力做指引学生成长的灯塔。

## 培育和践行社会主义核心价值观

## 2023年第一季度 “新时代邵阳好少年”名单公布

根据《关于开展“新时代好少年”学习宣传活动的通知》（邵文明办〔2023〕3号），市文明办、市教育局、团市委、市妇联、市关工委等部门，在全市开展了2023年第一季度“邵阳市新时代好少年”推荐评选活动。经过全市广泛发动、层层推荐、综合评选，周楚涵等16名学生被评选为2023年第一季度邵阳市新时代好少年，授权本报予以公布。

市文明办等单位希望受表彰的同学珍惜荣誉，再接再厉，在今后学习和生活中取得新的更大成绩。全市广大中小學生要以“新时代好少年”为榜样，从小事做起，从现在做起，自觉践行社会主义核心价值观，争做品学兼优的“新时代好少年”。各地各校要加大对典型人物的宣传力度，引导广大未成年人见贤思齐，向上向善，努力成长为担当民族复兴大任的时代新人。

### 2023年第一季度“新时代邵阳好少年”名单

- |    |     |   |                 |
|----|-----|---|-----------------|
| 1  | 周楚涵 | 女 | 邵阳市北塔区状元中学      |
| 2  | 陈俊涵 | 男 | 邵阳市大祥区大祥一中      |
| 3  | 谭承昊 | 男 | 洞口县芙蓉学校         |
| 4  | 李果熹 | 女 | 邵阳市双清区东塔小学      |
| 5  | 龙梓毅 | 男 | 隆回县思源实验学校       |
| 6  | 罗宇涵 | 男 | 邵东市城区第五完全小学     |
| 7  | 胡舒涵 | 女 | 邵阳县石齐学校         |
| 8  | 李欣珏 | 女 | 邵阳市湘珺铭志学校       |
| 9  | 李奕汐 | 男 | 邵阳市资江学校         |
| 10 | 王超  | 男 | 邵阳市双清区东塔小学      |
| 11 | 伍晋贤 | 女 | 绥宁县长铺镇第一小学      |
| 12 | 李韦彤 | 女 | 武冈市文坪镇中心小学      |
| 13 | 曾淑琦 | 女 | 邵阳市湘中幼儿师范高等专科学校 |
| 14 | 蒋智  | 男 | 新宁县岚山培英学校       |
| 15 | 周凌云 | 男 | 新邵县太芝庙镇中学       |
| 16 | 刘思琪 | 女 | 邵阳市第十五中学        |

## 刘满娥：柔弱双肩撑起一个家

邵阳日报记者 唐颖 通讯员 阳琼 杨娟平

4月19日清晨，细雨蒙蒙。刘满娥干完农活回来，还来不及换去满是泥巴的雨鞋，便立即为大小便失禁的婆婆穿鞋、梳头、洗衣服，帮生活不能自理的女儿穿衣、洗脸，然后做一家人的饭菜……这一个个重复而琐碎的动作，刘满娥一做就是30多年，被大家称赞为隆回“好媳妇”。

今年65岁的刘满娥是隆回县西洋江镇桃梨村一名普通的农家妇女，和丈夫育有两儿一女。35年前，因为孕期用药不慎，女儿生下来不久被发现了小儿麻痹症，两只脚不发育，手也有点问题。婆婆年近90岁，左眼失明右眼只能看见微光。

因为身体残疾，女儿常常把自己的内心封闭起来，不与人交流，表达能力欠缺。除了照顾女儿的日常，刘满娥总会抽时间陪女儿聊聊天，让女儿敞开心扉。婆婆年事已高，大小便失禁，加上眼睛看不见，脾气古怪，除了照顾起居，刘满娥在干农活之外，经常把婆婆拉出屋子，晒晒太阳，聊天陪伴。

“刘满娥几乎是一人撑起了一家四代人的家。”村干部宁左九介绍，刘满娥和丈夫周述江非常勤劳肯干，经过多年的努力，生活也渐渐好了起来。为了改善家里的生活，她和丈夫想尽办法增加家庭收入。

除了种好自己的田地，他们还种了本村其他村民的抛荒地。种水稻，植玉米，喂鸡鸭，他们一样也没有耽误。

近年来，在西洋江镇政府的支持下，桃梨村大力发展烤烟种植，烤烟种植面积年年增加，用工量也越来越大。刘满娥和丈夫商量好，白天由她去烤烟田上工，丈夫在家照看婆婆和女儿；晚上丈夫去镇上陪孩子上学，她在家照顾婆婆和女儿。近两年，刘满娥在烟田帮工每年都能领到4000元左右的工资，大大减轻了家里的经济负担。

“我住在她家隔壁，几十年来，从没见过刘满娥有清闲的时候。”附近的村民说，无论何时走进刘满娥家中，有点年头的二层红砖房里外总是干净而整洁，婆婆和女儿的房间收拾得整洁有序没有异味，她们的身上也干干净净，清清爽爽。

随着年龄的增长，刘满娥自己的身体也一年不如一年。她个子不高，体重仅35公斤，每天却要给体重比自己重的婆婆和女儿翻身。她用30多年的坚持与温暖深深感动着身边的每一个人，用实际行动诠释着中华民族的传统美德。刘满娥说：“只要我还能动，就会一直照顾她们。”

## 培育和践行社会主义核心价值观

## 横板桥镇：筑牢学生防溺水安全屏障

邵阳日报讯（记者 袁进田 通讯员 聂怡 阳小龙）4月13日，隆回县横板桥镇在全镇范围内组织开展防溺水第一轮“幸福敲门·安全到家”走访活动，全力构筑学生防溺水安全屏障。

为加强防溺水安全教育，该镇村干部赶赴各村（社区），走访学生家庭，与家长和学生进行深入交流，详细了解他们的生活状况和学习情况，向他们认真宣传防溺水安全知识和注意事项，讲述一些防溺水的生动案例，让他们深刻认识到溺水的危害和后果，教授一些自救互救的方法和技巧，并向他们发放防溺水宣传资料和安全提示卡，提醒学生注意远离危险水域，珍爱生命、预防溺水。

该镇境内有西洋江等多条河流和众多山塘水库，随着气温逐渐回升，发生溺水事故的风险也在不断加大。为有效预防溺水事故发生，保障学生生命安全和身体健康，该镇结合“幸福敲门·安全到家”活动的开展，将防溺水安全教育作为重点内容之一，采取多种形式和措施，提高广大群众的防范意识和自救能力。

据该镇相关负责人介绍，镇党委政府将持续开展“幸福敲门·安全到家”走访活动，并结合其他平台和渠道，进一步加大防溺水安全教育的力度和广度。

## 未成年人思想道德建设