

有一幅漫画是这样的:一个巨大的立体手机仿佛有了生命,它的眼神贪婪无比,嘴角上扬,露出一抹诡异的微笑,令人不寒而栗。一对年轻父母站在手机前,身体微微前倾,头已经没入了屏幕里。而在另一边,一个乳牙都还未长齐的孩子摔倒在地上,眼泪似止不住的泉水哗啦啦地流。孩子似在哭诉:“手机,你还我爸爸妈妈!”

看了这则漫画,我开始深思。漫画里的父母,一心玩手机,没有时间和精力陪伴孩子。孩子摔倒了他们不知道,孩子饿了哭了他们也不知道,长此以往怎么行呢?肯定得出大事啊!的确,手机让我们的生活更加便利,但是,它的危害也不小呢!看多了手机,会导致视力下降,影响身体健康……

生活中的“低头族”多了去了,他们吃饭时玩手机,睡觉前玩手机,就连上厕所时也是手机不离身。有的人因为玩手机耽误了工作,有的人因为玩手机影响了成绩,有的人因为玩手机忽略了亲情……而我那亲爱的妈妈,也是“低头族”的一员。

记得有一次,我和妈妈一起回老家过节。到了那里,我本以为家人、友人聚在一起应该说笑笑,聊聊天常什么的,可眼前的景象却出乎意料。只见周围无论大人小孩,手里都拿着一部手机,个个看得津津有味。过了一会儿,饭菜上桌了。看着一桌子美味,我不禁垂涎欲滴。我刚准备尝尝“白芷蝴蝶南瓜”这道新菜,突然被人敲了一下手背。回头一看,原来是妈妈。只见妈妈一脸愠色:“我还没拍照发朋友圈,你吃什么吃?”我听了,只能眼巴巴地盯着眼前的美食。唉,这近在咫尺的美食只许看不能吃,真是痛苦!哼,还不是手机惹的祸!

别让手机控制了我们的生活!我们应节制地使用手机,空出时间多陪陪父母妻儿,多看看祖国的大好河山!

北塔区状元小学112班 罗烨欣
指导老师 曾玉兰 刘筠

网络安全靠大家

在这个信息爆炸的时代,网络安全成了我们每个人不可忽视的话题。我,作为一名中学生,在偶然间踏上了成为“数字时代的守护者”的旅程。在这一旅程中,我不仅学习到了维护网络安全的重要知识,更在实践中体会到了保护个人信息的重要性。

通过一年多的努力,我发现自己在这个领域也有了不小的成长。我不仅能够识别各种网络风险,还能帮助周围的人解决一些简单的网络安全问题。更重要的是,这段经历让我认识到,作为数字时代的一员,我们每个人都应该成为自己信息安全的守护者。

我的第一步,是从学习网络安全基础知识开始。我利用课余时间,阅读网络安全相关书籍,浏览专业网站,甚至参加在线的网络安全课程。渐渐地,我了解到网络安全问题更不仅仅只是技术问题,更是一种责任和态度。我学会了设置复杂的密码,定期更换,不随意点击不明链接,不泄露个人信息……

邵阳市第十中学430班 夏瑜哲
指导老师 谭媛晖

侯建业:做一名有温度的教育者

邵阳日报记者 欧阳德珍

“爱与尊重是教育的出发点。这一直是我的座右铭。”7月15日,隆回县西洋江镇苏河完全小学校长侯建业如是说。

侯建业,湖南宁乡人,2012年从湖南第一师范学院体育教育专业毕业后,就来到隆回县西洋江镇星子坪小学任教。2015年,侯建业到隆回县碧山中学任教,2019年担任碧山中学教导主任。2023年5月开始担任西洋江镇苏河完全小学校长。

在星子坪小学任教时,虽然人生地不熟,但他无怨无悔,恪尽职守,用爱心耐心对待每个孩子。其时,他担任班主任的班级有名男学生有智力残疾,甚至大小便都不能自己解决。侯建业

记忆深处的暖阳

在我的记忆深处,有一片明媚的天地,那是外婆为我构筑的。每当回忆起那些日子,我的心中便涌起一股暖流。

记忆中的外婆穿着朴素而整洁,头发梳得一丝不苟,给人一种优雅而从容的感觉。她的眼神中透露着智慧和慈祥,仿佛能够看穿一切纷扰,给我带来无尽的安慰和力量。还记得那是一个阴雨绵绵的下午,幼小的我手里紧握着成绩单,心情沉重得仿佛能滴出水来。这个成绩似乎预示着我未来的学习之路将布满荆棘。我吊着那颗破碎的幼小心灵,拖着沉重的步伐回到家中,躲进了自己的房间,任由泪水在眼眶里打转。那一刻,我觉得自己仿佛被全世界抛弃了,所有的努力都化为了泡影。

就在这时,外婆轻轻地推开了我的房门。她没有直接询问我的成绩,而是默默地走到我身边,坐在了我旁边。我能感受到她身上散发出的那种温暖而平静的气息,就像一股温柔的春风,轻轻吹散了我心

头的阴霾。外婆轻轻地帮我捋了捋额前的碎发,用她那慈祥的眼神看着我,温柔地说:“没事,外婆一直都在呢。一次考试成绩并不能代表你的全部,更不能决定你的未来。外婆相信你,你能行!”外婆的话如同一股清泉,缓缓流进我的心田。此后,我又重拾信心,用自己的努力和汗水证明了自己的实力。

我小时候,外婆对我总是那么和蔼亲切。她的笑容如同初升的太阳,照亮了我幼小的心房。每当我调皮捣蛋时,她总是轻轻拍拍我的头,笑着说:“小鬼头,又调皮了。”那声音轻柔而甜美,如同山间的清泉,滋润着我的心田。

外婆的手非常巧,她总能做出各种美味的食物。小时候的我最喜欢看外婆在厨房里忙碌的身影,听她一边哼着小曲一边做饭。每当我闻到那熟悉的味道,就知道又有好吃的等着我了。外婆做的饭菜不仅美味可口,而且营养丰富,她总是把最好的食材留给我,让



松果菊 杨萍 摄

我美丽的家乡

邵阳,是我美丽的家乡。在这片人杰地灵的土地上,美丽的资江缓缓流淌着。这里,有许多古老的传说与令人垂涎三尺的美味特产。

城南公园,是她的一道亮丽的风景。那儿一片生机勃勃,许多棵参天大树屹立在广场两边。广场上不时传来“啪啪”的声音——原来是老爷爷们在打陀螺。这时,音乐响了起来,紧接着,几根水柱向天空飞去。广场上的人们立即沸腾起来,有的孩子骑着自行车兴奋地在广场中打转,有的坐在亭子下静静地观赏这美景,还

有些人却躲得远远的,生怕弄湿了衣服。

城南公园深处是一个游乐场,那儿更是炸开了锅:有刺耳的尖叫声,也有悦耳的笑声。游乐园里有刺激的海盗船、碰碰车,还有旋转木马、高空揽月等游戏装置。这里,还有栩栩如生的生肖雕像。我时不时来到这儿,躺在草地上,闻着花香,听着鸟语,欣赏那千变万化的白云。

城南公园还有健身器材。这儿没有游乐园那么热闹,却还是有不少老人在这健身,还有小朋友们在这儿画沙画、涂

我吃得健康、吃得开心。

除了做饭,外婆还喜欢给我讲故事。她的肚子里仿佛有无穷无尽的故事,每一个故事都充满了智慧和哲理。我听着外婆的故事,仿佛置身于一个神奇的世界,那里有善良的小动物、勇敢的英雄、美丽的公主……这些故事不仅让我感受到了外婆的关爱,还让我学会了如何做人、如何面对困难。

时光荏苒,我渐渐长大,外婆也慢慢老去。但她对我的爱从未改变,依然那么深沉而热烈。每当我回家看望她时,她总是早早地站在门口迎接我,眼中闪烁着喜悦的光芒。她会拉着我的手,用那略显沙哑的声音询问我最近的情况。

如今,每当我想起外婆那和蔼的笑容,那温暖的手掌、那无尽的爱关时,我心中便充满了感激和敬意。我深深地爱着我的外婆,愿她身体健康、幸福快乐!

邵阳市第七中学2308班 莫子芯
指导老师 王海燕 尹石敏



赛场剪影

在精彩纷呈的开幕式表演后,运动会正式拉开了帷幕。本人虽然未参加什么具体项目,但也积极参与其中,发挥自身优势,拿出单反相机记录下了一幕幕精彩的影像。

“咔嚓”,田径场上,男子200米跑如火如荼。我班选手小亮在第五组第五道,只见他精神抖擞,神采奕奕。一旁的几位选手似乎也不甘示弱,跃跃欲试。随着发令枪响,几名选手几乎同时如离弦的箭般冲出,你追我赶争先恐后。小亮如猎豹般风驰电掣,一路狂奔,那矫健的身姿令人惊叹不已。跑道两旁的观众也无比激动,他们欢笑着,呐喊着,各自为本班选手加油鼓励。最终,小亮不负众望,第一个冲过了终点线。同学们纷纷围上去,报以鲜花和最热烈的掌声。

“咔嚓”,篮球场旁,实心球比赛正热火朝天地进行。只见运动员们一个个摩拳擦掌,急不可耐。我班鹤轩同学舒筋活骨,抖擞精神,使出浑身解数将球向前用力一掷!球落地了,裁判上前查看。“十米七二!”当评委报出成绩时,全场沸腾。

“咔嚓”,跑道上,迎面接力赛正紧张进行。我们班的选手们都穿上红色的号码服,站上跑道各就各位。那一抹鲜艳的红与阳光交相辉映,显得格外耀眼。比赛开始了!双方第一棒选手迅速冲出,势均力敌,几乎同时交棒。第二棒,我们班同学速度稍快。第三棒,第四棒……差距渐渐拉开。跑道旁的啦啦队竭尽全力地呐喊,加油声此起彼伏。有几个女同学喊得十分卖力,面红耳赤。“不好!”我循声望去,只见我们班有人掉棒了!对手抓住时机,迅速反超。但我们班队员奋勇拼搏,最终又将差距追回,总耗时比对手少两秒!

赛后,那位掉棒的同学认为自己拖了班上的后腿,跑到树下掩面而泣。但班主任和同学们没有丝毫怨言,而是一同安慰他、鼓励他。班主任拍拍他的肩膀,说:“没事,比赛结果并不重要,只要你能尽自己所能,这就很好。”“咔嚓”,我赶忙举起相机,记录下这暖心的一幕。

邵阳市第五中学481班 周昊东
指导老师 欧阳益巧

我和妈妈互换角色

暑假的一天,我吃着冰棒,吹着空调,看着电视,无比享受。我的目光一刻也不愿离开电视,完全没有顾及在家中忙碌的妈妈。这时,妈妈凑过来对我说:“宝贝,我们来互换下角色如何?”我听了觉得蛮有意思的,就爽快地答应了——我当“妈妈”,她当“儿子”。

在我心里,我觉得做家长好自由,整天可以上网、逛街,想去哪就去哪,想买什么就买什么。

第二天一早,我早早地起床了,“儿子”还在睡懒觉。我学着妈妈的样子说:“宝贝,该起床了。”“还早呢,让我再睡一会,就一分钟。”“儿子”闭上眼睛,没有起来的意思。我有点来气了:“再不起来,就拿竹条来抽了。”“儿子”一翻身就爬了起来。哈哈,果然还是要威胁才有用。

到了中午,“儿子”嚷嚷着饿了要吃饭。我说:“好,我马上去做。”于是,我开始手忙脚乱地做饭。煮饭虽不知道放多少水,但我还是能煮熟。可我不知道怎么切菜,不知道炒菜时放多少油、放多少盐,只有硬着头皮上了。就炒鸡蛋吧,最简单,又好吃。可是我连打个鸡蛋都把壳打到碗里去了,不管了,炒熟了就行。我笨手笨脚地终于把中餐做好了。还没完,“儿子”又扔过来几件衣服,说:“妈妈,帮我把这几件衣服洗了,我去玩了。”我是“妈妈”,我得洗呀。刚洗完一件衣服,手就搓得发红,快破皮了。我已经有点不想做这个“妈妈”了,可我还是得坚持把衣服洗完。

唉,短短的半天,我已经体会到了当妈的不容易。我就做这么点事,已经觉得好累好辛苦。妈妈每天要上班,回家后还要做饭,搞卫生,辅导我学习,永远有做不完的事。且每天如此,每年如此。我又何曾体会到她的辛苦?

我在心里暗暗发誓,以后除了好好学习,也要帮妈妈分担家务,做好妈妈的小助手。

双清区高崇山中心完小1801班 岳俊鑫
指导老师 舒冬林 蒋慧君



主办:邵阳市教育局 邵阳日报社

年,他指导的教师尹家骏在隆回县初中数学课堂教学竞赛中,荣获一等奖。2021年,他指导的教师宁静在隆回县初中生物优质课教学竞赛活动中,荣获一等奖。同年,他撰写的论文《论体育教学中学生兴趣的培养》,荣获湖南省三等奖。

此外,侯建业多次获隆回县人民政府嘉奖,还被县教育局评为优秀共产党员、体育工作先进个人等荣誉称号。