

市平原中学

举办“情暖冬至，聚力成长”主题活动

本报讯 冬至阳生，岁寒情暖。为弘扬中华优秀传统文化，丰富校园文化生活，增强学生体质、提升班级凝聚力，深化家校共育，近日，市平原中学成功举办了“情暖冬至，聚力成长”主题活动。活动将传统节气习俗与现代体育竞技有机结合，为师生和家长带来了一场充满激情与温情的冬日盛宴。

活动于当日下午在该校西校区正式拉开帷幕。操场上，呐喊声震天，激情迸发。初一年级“激情拔河展风采”与初二年级“数九启新·绳跃暖冬”接力赛相继火热开展。一根拔河绳，凝聚起班级全体队员的意志与力量，一次次极限的拉扯、一声声胜利的欢呼，展现出学子们顽强的拼搏精神与深厚的团队情谊。接力赛场上，弹力带在奔跑与蹲跃间穿梭传递，考验着选手们的速度与默契，寒风中跃动的身影尽显青春的活力与昂扬的斗志。体育竞技不仅强健了同学们的体魄，更锤炼了他们

们不畏艰难、团结协作的意志品质。

当暮色降临，活动的温情篇章在食堂徐徐展开。这里摇身一变，成为传承民俗、联结情感的实践课堂。学生们在老师和家长代表的指导下，和面、擀皮、填馅儿、捏合，亲手制作冬至的传统美食——饺子。家长们手把手地传授技巧，师生间亲切地交流互动，让劳动的喜悦与传统文化的韵味在指尖流淌。当一碗碗热气腾腾的饺子端上餐桌，大家品尝着自己的劳动成果，感受着“团圆”的温暖，更深切地领悟了冬至节气的文化内涵。

此次“情暖冬至，聚力成长”主题活动，不仅是一次成功的校园文化实践，更是一堂生动的育人课程。它让学生在劳作中学会坚持，在协作中懂得团结，在传统中感悟传承，在陪伴中体会感恩，充分展现了平原中学“五育并举”、全面发展的育人理念，为寒冷的冬日校园注入了无尽的活力与暖流。
(张媛媛)

经开区实验幼儿园

举办健康知识讲座

本报讯 为贯彻落实2025年度托幼机构儿童健康“五小”专项行动要求，切实提升校园共育水平，科学防控儿童常见病，近日，经开区实验幼儿园举办了儿童健康知识专题讲座，特邀市妇幼保健院专家团队入园分享健康知识。活动聚焦幼儿视力、口腔及心理行为健康等家长关切的核心问题，旨在普及科学知识，增强家庭防护能力。

活动伊始，家长们有序签到入场，这一场景充分展现出他们对儿童健康的高度关注以及对学习科学育儿方法的迫切需求。

讲座内容详实且针对性强。市妇幼保健院儿童保健科高主任首先就幼儿视力健康展开讲解。她通过案例分析，直观地阐述了近视、斜视、弱视的成因与危害，并从用眼行为、环境、习惯等多个方面提出综合防控策略。她特别强调了控制电子产品使用、保证每日两小时以上户外活

动的必要性，还现场指导了规范的眼保健操方法。

康复科周艳主任聚焦儿童心理行为发展，详细介绍了常见发育行为问题的识别与应对策略，为家长提供了促进儿童心理健康成长的实用指导，补齐了家长在儿童身心协调发展认知上的关键一环。

口腔科杨慧丽医生则系统讲解了儿童牙齿发育规律、龋齿(蛀牙)的成因与预防方法，重点介绍了有效刷牙、饮食管理、定期涂氟等核心措施。同时，她提醒家长应密切关注“地包天”、“龅牙”等早期错颌畸形信号，做到早发现、早干预，避免问题恶化。

本次讲座内容全面，涵盖了儿童生理与心理健康的重点领域，得到了在场家长的高度认可。经开区实验幼儿园下一步将持续搭建专业、科学的家园共育平台，携手家庭与专业医疗力量，共同将健康促进工作落到实处，为幼儿的茁壮成长筑牢坚实基础。
(徐伟胜)

红旗区渠东小学

开展冬至主题实践活动

本报讯 为让中华优秀传统文化在校园落地生根，引领学生在亲身实践中感知节气魅力、体悟人文温情，近日，红旗区渠东小学四三班围绕“沉浸式体验+创意化表达”这一主线，开展了一场集文化味、艺术感与亲子情于一体的冬至包饺子主题活动。

活动前期，班级通过主题班会让学生了解冬至的由来与习俗。美术课上，课堂摇身一变成“节气创意工坊”，同学们不仅学习擀皮、调馅儿等基本技能，还积极投身于“节气饺子设计挑战”——用食用色素在面团上绘出梅花与雪花，用蔬菜汁调制出翠绿、金黄的饺皮，还将二十四节气谚语、传统纹样巧妙融入饺子造型设计，使每一份“模拟作品”都成为凝结着文化创意的艺术创作。

活动当日，教室化作了温馨的“团圆

工坊”。家长志愿者们带着食材与“家传秘方”欣然前来，有的耐心指导孩子控制饺子皮的厚薄，有的示范捏制花边的诀窍，还有的娓娓讲述“冬至吃饺子”的民间故事以及祭祖传统。

煮饺环节更增添了仪式感。同学们轮流担任“小小厨师”，仔细观察饺子从沉淀到浮起的过程，领略“滚水煮饺”所蕴含的生活智慧；品尝时刻，大家不仅分享自己的劳动成果，还将热乎乎的饺子送至门卫叔叔和保洁阿姨手中，让温暖流淌在校园的每一个角落。

本次活动以饺子为媒介，将美育启蒙、民俗传承、家校共育与劳动实践有机融合。孩子们不仅锻炼了动手能力，更在创意中读懂冬至的文化内涵，在协作中感受集体的温暖，在分享中学会感恩与包容。
(曹宁 王银萍)

暖暖冬至情 争做“饺饺”者

本报讯 寒尽冬深，岁至冬至。为了弘扬中华优秀传统文化，培养学生的劳动意识和团队精神，让他们感受冬日里的温暖与乐趣，12月19日上午，牧野区工人街小学二(三)中队举办了主题为“暖暖冬至情，争做‘饺饺’者”的包饺子活动。同学们在轻松愉快的氛围中，体验了包饺子的乐趣，展现了自己动手的能力和创造力。

活动伊始，班主任吴老师为同学们讲解了冬至的由来与习俗。从“冬至大如年”的古老说法，到南北方习俗差异，一个个生动的故事，让同学们在聆听中读懂了冬至背后的文化底蕴，也懂得了传承民俗文化的意义。

大显身手的时刻开始啦！家长志愿者们分头上阵。“擀皮小分队”的成员们用擀面杖把面团擀成圆圆的饺子皮；“调馅儿成

人组”的成员们精准把握材料比例，调出的馅儿料香气瞬间弥漫全场。再来看看“创意包饺子”，同学们各显神通，用勺子、筷子舀起肉馅放在皮中间，学着大人的样子把皮捏出褶子来，捏出了形状各异的作品。有的像太阳，有的像月牙，但这丝毫不影响大家的感受。

品尝着美味的饺子，同学们的脸上洋溢着笑容。这不仅仅是一顿美食，更是劳动带来的甜蜜果实。这一盘盘形态各异的饺子，是大家共同协作的结晶，是校园生活里的温馨点缀，让学生品味到了生活之美，凝聚的是深深情谊，传承的是文化基因。在这个有温度、有内涵、有文化的校园里，让每个日子都充满暖意与光亮，照亮我们前行的道路。

(任敏)

读《于永正:我怎样教语文》，悟教学真谛

翻开《于永正:我怎样教语文》一书，我仿佛置身于充满温度的语文课堂之中。于永正老师以朴实无华的文字，将数十年的教学经验娓娓道来，没有深奥理论的堆砌，却处处彰显着语文教学的真谛。作为一名有着14年教学经验的语文教师，书中的每一个案例、每一句箴言，都如同一把钥匙，打开了我教学实践里诸多困惑的大门，让我深受启迪与触动。

于老师的语文教学，最打动我的是“以生为本”的初心。他在书中写道：“语文教学要贴着学生的心灵走。”课堂上，他从不急于灌输知识，而是耐心倾听学生的

市开达学校 举办“赓续文脉，强国有我”主题系列活动



本报讯 为厚植学生家国情怀，坚定其文化自信，市开达学校于12月组织开展了“赓续文脉，强国有我”主题演讲展演与征文比赛系列活动(如图)。活动由校团委主办，初中、高中语文教师协同参与，覆盖初一、初二、高一、高二4个年级，旨在引导学生在经典中汲取力量，在表达中传承精神。

演讲活动以“用青春的声音与创意致敬经典”为主线，突破传统形式，融合情景剧、话剧、影子剧、多媒体展示等多种艺术手段。18组参赛学生依次登台，节目内容丰富、形式新颖，从《红船，从南湖启航》到《觉醒呐喊》，从《将进酒》

到《月光下的中国》，生动展现了青少年对中华文脉的深刻理解与当代诠释。

征文比赛以“用青春的笔触致敬经典”为主题，从42个班级中评选出优秀作品进行集中展示。活动为学生搭建了展示平台，同时通过文化浸润强化了学生“强国有我”的责任意识。颁奖仪式上，获奖师生共同接受表彰，展现了师生携手传承文化的信心与合力。

该校将持续推进文化育人工作，引导学生在经典中成长、在奋斗中担当，培养有理想、有本领、有担当的时代新人。

(郭敏 秦学洁 文/图)

高新区道清路小学 大力培育学生法治素养

本报讯 为培育学生的法治素养，帮学生“扣好人生的第一粒扣子”，高新区道清路小学社会主义核心价值观大讲堂“法治”篇如期开讲。本次活动以“感悟法治精神，争做守法少年”为主题，通过6个精彩环节，让法治理念深深扎根于校园，使规则意识融入学生的成长历程。

活动伊始，同学们一同观看法治视频。生动的画面、真实的案例，让抽象的宪法知识变得具体可感。同学们深刻体会到，遵守宪法就是守住身边的规矩，践行宪法精神就是做文明守法的公民。

“奉公守法”的历史故事在姬明如同学的讲述中徐徐展开。赵奢不徇私情、平原君知错就改的情节，让同学们领悟到“规则面前人人平等”的深刻内涵，明白公平与秩序就蕴含在这些日常的坚守之中。

观看视频、聆听故事后，同学们纷纷分享自己的思考。大家畅谈对校规、校纪的理解，讲述遵守规则所带来的安全感与幸福感。一句句真挚的感悟让我们看到，法治并非生硬的条文，而是守护大家快乐成长的坚实保障。

惠若熙、李锦熙两名同学朗诵的

《宪法的颜色》，为现场注入了温暖而庄重的法治力量。文字与声音的交融，让同学们在潜移默化中感受宪法的力量，理解法治不仅是一种约束，更是对每一个人的尊重与保护。

李昕妍、张钰怡等8名同学联袂表演《法治歌》，将法治知识融入轻快的旋律。朗朗上口的歌词、充满活力的演绎，让法治理念在歌声中得以传递，让“知法、懂法、守法”的种子在欢声笑语中生根发芽。

活动尾声，全体同学在主持人刘晨曦的带领下，高举右拳庄严宣誓。朗朗誓言铿锵有力、响彻全场，大家以少年之名立下铮铮誓言：将法治信仰深植于心，以实际行动践行法治精神，共同守护清朗有序的校园环境。

法治之路，始于少年；规则之念，贵在践行。本次大讲堂活动，让同学们在多元体验中领略法治的魅力，在互动参与中强化规则意识。愿每一个“道小”学子都能将法治理念内化于心、外化于行，争做新时代知法、懂法、守法的好少年，让法治之花在校园沃土上绚烂绽放、芬芳永驻。

(赵桦桦 王慧)

红旗区纺织路小学 开展智慧家长进课堂活动

本报讯 为使学生一起了解冬至文化，体验劳动的快乐，感受传统习俗的魅力，12月17日上午，红旗区纺织路小学一年级开展了一场别开生面的“冬至大如年、家校小团圆”主题活动。活动邀请了多位热心家长走进课堂，带领孩子们包饺子，教室里香气氤氲、笑语盈盈，冬日的寒意被一阵阵热气和欢笑声悄然驱散。

热心的家长志愿者们化身“老师”，为孩子们带来了一堂生动有趣的冬至小课堂。他们从二十四节气讲起，用通俗易懂的语言向孩子们介绍冬至的由来和习俗，告诉大家“冬至大如年”的传统说法，让孩子们知道这一天白昼最短、夜晚最长，也预示着新的轮回即将开始。随后，家长们又向孩子们讲述了饺子的来历，从“医圣”张仲景的故事到北方“冬至不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”的有趣俗语，孩子们听得津津有味。通过讲解，孩子们不仅知道了饺子“驱寒保暖”的寓意，更懂得了冬至团圆、敬老爱亲的传统美德。

接下来，最期待的包饺子实践活动正式开始。家长们分工合作，有的负责和面、有的负责擀皮，有的耐心地教孩子

们如何放馅儿、如何捏边。一年级的小同学们虽然动作略显笨拙，却个个神情专注、兴致高昂，有的认真地模仿家长的动作，小心翼翼地把饺子皮摊在手心。有的大胆尝试，包出了“月牙形”“元宝形”“小枕头形”等各种创意饺子。

热气腾腾的饺子出锅后，大家迫不及待地围坐在一起，有的孩子小心翼翼地吹着热气尝第一口，有的举着饺子和小伙伴分享，教室里碗筷碰撞声、欢笑声、赞叹声交织在一起，每一口鲜香的饺子，都裹着冬日里最热闹、最温暖的味道。

此次活动是纺织路小学深入推进家校协同育人的生动实践。通过邀请智慧家长走进课堂，不仅拓宽了教育资源，还切实促进了家庭与学校之间的深度互动和情感联结。孩子们在亲手包饺子的实践过程中，真切体验到劳动的意义，学会了合作，也明白了分享的重要性。同时，活动巧妙地把二十四节气知识、冬至传统习俗与基本劳动技能融入实践环节，让孩子们深化了对中华优秀传统文化的理解，进一步增强了文化认同感、家国情怀和民族自豪感。

(彭丽媛)

人组”的成员们精准把握材料比例，调出的馅儿料香气瞬间弥漫全场。再来看看“创意包饺子”，同学们各显神通，用勺子、筷子舀起肉馅放在皮中间，学着大人的样子把皮捏出褶子来，捏出了形状各异的作品。有的像太阳，有的像月牙，但这丝毫不影响大家的感受。

品尝着美味的饺子，同学们的脸上洋溢着笑容。这不仅仅是一顿美食，更是劳动带来的甜蜜果实。这一盘盘形态各异的饺子，是大家共同协作的结晶，是校园生活里的温馨点缀，让学生品味到了生活之美，凝聚的是深深情谊，传承的是文化基因。在这个有温度、有内涵、有文化的校园里，让每个日子都充满暖意与光亮，照亮我们前行的道路。

(任敏)

己的教学，有时过于追求形式，却忽略了学生的实际需求。于老师的经验提醒我，语文教学要回归本真，把每一个细节做扎实，才能让学生真正受益。

合上书页，于老师温和而坚定的教育身影跃然眼前。他用一生践行着“教语文，就是教做人”的信念，让语文课堂充满了人文关怀与生命活力。作为一名语文教师，我将以于老师为榜样。在教学中坚守初心，关注学生的成长与发展，用真诚与智慧点亮学生的语文之路。这本书不仅是教学经验的总结，更是教育情怀的传递，值得我反复品读、细细回味。

(辉县市实验学校 王姣姣)

我变成了运动鞋

市外国语小学 沈辉

周末的晚上，我刚睡上眼，便惊讶地发现自己变成了一双运动鞋。人们穿上我，感觉十分舒服，我努力地奉献着自己的一切。

一天，我和我的小主人一起去上体育课。体育老师让我们跑步，我们整整齐齐地跑了起来。跑完后，又做了热身活动，一会儿脚在这边，一会儿又挪到那边。做完热身，小主人穿着我在操场上踢球，不一会儿就进了好几个球。小主人夸我说：“你可真给力，让我们队赢得了比赛，真是辛苦你了！”我内心无比自豪。

放学后，我和小主人去了超市。超市里人山人海，我们被人群互相挤着，一会儿这个黑色的鞋踩了我一脚，一会儿那个鞋又踩了我一脚。我本来白白的，现在变得灰扑扑的了。我内心愤怒极了，心想：你们不会看着路吗？回家后，我的小主人又把我擦得干干净净。我非常心疼小主人，他每天那么忙，还要照顾我。我心想，以后我要好好爱惜自己，尽量保持干干净净的，不给小主人添麻烦。小主人小心翼翼地把我放进鞋柜里。

第二天，我和小主人一起在小区里玩。我和小伙伴们一起比赛跑步。“预备，开始！”随着裁判员的喊声，我们像战场上的骏马一样，努力地向前奔去。不一会儿，有个小伙伴超过我了，我努力追赶，终于和它追平了。眼看胜利就在眼前，我像离弦的箭一样，奋不顾身地向前跑去，最后我赢得了比赛。小主人夸我是“运动高手”，我内心无比高兴。

现在的人们，总想穿好的鞋、贵的鞋、品牌的鞋，我就非常好奇，难道鞋子一定要是品牌的吗？难道鞋子一定要是贵的吗？鞋子不管是贵的还是便宜的，穿着舒服才能走路平稳。做鞋是这样，做人不也是这样吗？

忽然，眼睛有些痒，我揉了揉，努力地一睁眼，原来是一场梦……

我看见了你的坚持

市十中 黄静雯

你是一滴弱小的水滴，你的妈妈从小就对你说：“孩子，我们在这个世界上十分渺小。”你听后十分不解，认为自己可以以柔克刚。看着悬崖下的石板，你坚信自己终有一天可以穿透它。

你日日夜夜不停地撞击，每一次都摔得遍体鳞伤，每一次都要沿着山壁爬回原位，可你始终没有放弃。一只小鸟路过，见你不断跳跃，便皱着眉头对你尖叫道：“呦，这是做什么春秋大梦呢，你这辈子都不要穿的！”说完扇着翅膀飞走了，鼓起的风把你推了一个踉跄，而你仍然坚定地说：“总有一天我可以的！”

十几年的时间如流水般逝去，你循环着向下滴又向上爬。你内心想着，看着没有丝毫变化的石板，又想到妈妈曾经说过的话，不禁耷拉着脑袋，想要放弃。这时，一位挑着满是石头担子的老人走过，看到你在不住地哭泣，对你说：“孩子，你不要放弃。我是愚公，我领着我全家人去移一座高山，我相信在我们的不断坚持下，山终有一日会被移走。所以你想穿透石头，不是力量不够，而是时间不够。我也相信，终有一日你可以滴穿石板，展现出你的力量。”你听完，又继续往下滴……

千年过后，你滴穿了石板，向世人展现了自己的力量。一旁的老杨树感叹道：“我活的这几百年，时刻都见你在坚持，没想到你真的成功了。你把自己微小的变化累积成巨大的能量，你的坚持改变了人们的看法！”

昙花一现，却等待了整个白昼；蝉鸣一夏，却蛰伏了好几个四季。努力让自己坚守自我，努力让自己不至于迷失方向，日复一日地付出，日复一日地等待。然后，你就会明白，所有的横空出世，都是厚积薄发。

(辅导老师 刘成彪)

我最喜欢的老师

卫滨区高村小学 朱琳萱

相信大家都有自己最喜欢的老师吧？我最喜欢的老师是我的英语老师——庄老师。

她个子高挑，四肢纤细，头发又黑又亮。一张瓜子脸上戴着一副黑框眼镜，眼睛不大也不小，像两颗又黑又圆的宝石，左手中指戴着一个金色的戒指，整个人就像天上的仙女下凡，来到了这世间。

庄老师很关心我们。夏季的一天，正在上课时，我的同桌突然中暑晕倒了。庄老师赶忙把他抱到医务室，让他喝了一瓶解暑药。不一会儿，这个男同学醒了，庄老师轻声细语地问他：“好一点没有？”男同学笑着对庄老师说：“好多了。”庄老师还是不放心，说：“那你回班休息一下，要是再难受就去办公室找我，我给你妈妈打电话。”