



运动场上展风采

——本刊小记者采访大竹县第三届中小学生篮球运动会纪实

□活动策划:本刊编辑部、大竹县教育局

□活动指导:郭上铭 李兴斌 林仁川 本报记者 / 刘礼全



2009年12月20日 星期日

己丑年十一月初五

中共达州市委机关报

达州日报社出版

国内统一刊号 CN51-0015

第516期(总第14240期)

总 编 辑:刘方棠

值班副总编辑:陈纯海

主 编:冯尧

达州校园网:www.dzxy.cn

校长寄语

同学们,请记住“知识改变命运”这句话,用勤勉的拼搏为美好的未来打下坚实的基础!让我们的热血在校园沸腾,让我们的激情在校园澎湃!让我们彼此欣赏和骄傲吧!

·达州外国语学校董事长、校长 / 向黎

宣汉双河镇中心小学

爱心捐赠活动掀高潮

本报讯 11月2日,宣汉县双河镇小学决定在该校广泛开展“我为人人,人人为我”爱心捐助活动。活动中,学校工会主席赵良轩在升旗仪式上做了动员讲话,随后各个班级积极响应,老师带头捐款,目前已收到爱心捐款4000多元。

(王强 陈沸印)

达县河市镇中心小学

组织学生给父母写信

本报讯 近日,达县河市镇中心小学针对大多数同学父母外出打工这一现状,组织五、六年级同学开展给父母写“爱卫生、讲文明”主题家信活动,既增进了父母与子女之间的感情,又让外出打工的父母对家乡的变化有了更多了解。(陈健 记者 陈鲸印)

大竹县妈妈镇中心小学

学校艺术教育上台阶

本报讯 11月3日至13日,大竹县妈妈小学举办了为期10天的写作、美术和书法创作比赛,展示素质教育成果,发展学生个性特长,营造校园艺术氛围。通过参加活动,同学们培养了健康的审美情趣,陶冶了情操。

(杨贵森 李友凡)

七彩校园

本版主持:胡波 陈鲸印 本版版式:王万礼

小梅姐姐

同学为何老和我争吵

小梅姐姐,在生活中,我经常与同学发生争吵。明明是他们不对,可为什么他们总要跟我争,还要争赢才罢休,实在烦得我心烦意乱。

·红色高跟鞋·

“红色高跟鞋”同学,听说过“海纳百川,有容乃大”这句话吗?一个人要学会宽容,要学会接受不同的观点和意见,这样才能使自己变得丰富和有内涵。“仁者见仁,智者见智”,有些事情本身没有对错之分,所以也就没有必要非争个高下不可。遇事相互退让一下,再大的矛盾也能化解。记住,做人千万别太自负,要给别人留空间哟。

·小梅姐姐·

如何改掉乱花钱习惯

小梅姐姐:在生活中,我总是乱花钱,把钱浪费在不必要的事情上。我也想节约点钱给弟弟买礼物,或者给爷爷奶奶买点水果,可我就是控制不住自己,我该怎么办?

·浩宇·

浩宇弟弟,大手大脚花钱,既不珍惜父母的劳动成果,又让自己形成不好的习惯,实在不可取。如何改掉这个坏习惯呢?建议你可以给自己订个开支计划,请求父母或同学监督你,提醒你不要乱花钱。当然,最重要的还是要学会自己管理自己,自己约束自己,从而培养良好的生活习惯。

·小梅姐姐·

为何老师总偏爱优生

小梅姐姐:我的老师是个偏心眼的人,只喜欢成绩好的同学,不喜欢我们这些差生,很伤我们的自尊心。看到老师的举动,我们很难过,不知怎么办。

·琼儿·

琼儿妹妹,其实,在老师的眼里,学生是没有优劣之分的。因为每个人都各有所长,表现各异。当然,人都是有感情的,老师也有喜怒哀乐,也会对一定的人或事表现不同的态度和观点。你之所以觉得老师喜欢优生而不喜欢差生,也许是因为你不认同老师对一些事情的处理办法而已,而不是老师真的不喜欢你。

·小梅姐姐·

小梅姐姐信箱

小梅姐姐 QQ:439278153

小梅姐姐邮箱:439278153@qq.com

网站参与方式:登陆达州校园网 www.

dzxy.cn 点击“小梅姐姐信箱”

短信参与:编辑短信发送至 15881848587

遇到考试我就紧张不已

·口述:流年殇(化名)

·实录:四眼哥哥·

12月13日(星期日)上午,宣汉一网名叫“流年殇”的初二同学在四眼哥哥的QQ群(10616249)里给四眼哥哥讲述,他一遇到考试就十分紧张,老是考不出好成绩,对前途感到十分迷惘。他说,他无法摆脱目前的困境,感觉很无奈、很无助。

以下是“流年殇”同学的诉说:

“四眼哥哥,我是一名农村初中的学生,成绩一般,尤其是遇到考试就紧张,每次考试应该做对的题也错得一塌糊涂。如今,我怀疑自己脑子是不是很笨,怀疑自己智商有问题。”

“有时我也想放弃学业,但我不甘心在乡下生活一辈子。一想到这些,我的压力就越大,内心惶恐不安。如今,我感到越来越困惑,却又无法从困境中解脱出来,觉得很无助!”

叙述中,“流年殇”告诉四眼哥哥,说期末考试快来了,他又开始紧张了,成天愁眉不展,希望四眼哥哥能为他指点迷津。

化解考试焦虑有妙招

针对“流年殇”同学遇到的问题,四眼哥哥请教了有关专家,专家对如何化解考试焦虑提出了自己的建议。

如何化解考试焦虑情绪呢?专家指出,通过心理学研究表明,采用转移法、自我暗示法等可以调节控制自己的情绪。具体而言,就是当你由于过度的脑力劳动而引起情绪烦躁紧张时,要有意识地做点别的事情来分散注意力,使神经达到平衡缓和,使情绪得到缓解,如听音乐、散步、打球、看电影等,都是不错的缓解紧张情绪的好办法。同时,积极的自我暗示有利于提高一个人的自信心,增强战胜困难的勇气。当在学习中感到急躁厌烦时,你可以在心里说:“不要急躁,急燥无济于事,只会有害无益,只有刻苦用功,坚持不懈,才能取得成功。”这样你就会心平气和,并逐渐安静下来。

至于担心今后考不上理想的学校,无法走出农村,四眼哥哥认为,只要你努力就行了,不要问结果。同时,农村也是一片广阔的天地,生活在农村也大有作为,那种认为在农村就不能干大事不能过好生活的想法是错误的。如今农村有思想、有头脑的农民大有人在,他们在自己的岗位上为社会做出了不小的贡献,受到社会的尊重和大家的认可。因此,你不要害怕当农民,即使今后没有机会离开农村,也不是什么坏事,只要你有刻苦钻研的精神,当农民一样会有发展空间,一样可以实现自己的人生价值。

·口述实录

·口述热线:15881848587



为把地方传统文化发扬光大,近来,宣汉县民族小学把富有浓郁地方特色的车车灯、钱棍舞引入校园,受到同学们的热烈欢迎。

图为该校学生利用课余时间排练车车灯。

(陈浪 摄)



近年来,通川区民族小学非常重视校园文化建设,学校班班有主题文化,学生个个参加课外兴趣小组,有的唱歌,有的跳舞,有的画画……校园里时时一派热闹景象。图为学校合唱团同学在排练节目。

(记者 王万礼 摄)

心理健康有时比身体健康更重要。心灵的贫穷是最大的贫穷,良好的人际关系是心理健康的标志,不同的品格导致不同的兴趣爱好。
——西塞罗

人类本质中最殷切的需求是渴望被肯定。
——威廉姆士

只有抗拒诱惑你才有更多的机会做出高尚的行为来。
——车尔尼雪夫斯基

·来自宣汉黄金初级中学的严聪在达州校园网许下心愿:希望学校越办越好!希望《校园周刊》越来越好!

·来自大竹县精英学校八年级一班的罗燕在达州校园网许下心愿:祝愿我身边的人都能够开心快乐,健康幸福。

·来自大竹县石河镇石河中学的曹加全在达州校园网许下心愿:祝我最好的朋友史金偷偷能天天开心,学习进步。

·来自达县四中的田文超在达州校园网许下心愿:希望达县大树初中的田文银弟弟天天开心,学习进步。

·来自达县四中的海阳芯在达州校园网许下心愿:希望达三中的郑凯声每天都有一个好心情,好好学习,天天进步。

·来自达县四中的管京城在达州校园网许下心愿:希望达县杨艾林,祝你天天快乐,学习进步。

许愿部落

更多祝福详见达州校园网(www.dzxy.cn)

为培养学生运动兴趣,强化学生锻炼意识,12月12日—13日,大竹县第三届中小学生篮球运动会在大竹县观音中学隆重举行,来自全县11所高中完中(职中)的200多名高中生运动员参加了比赛,大竹县委副书记、宣传部长冉长春,大竹县政协副主席王少红以及县文体局、教育局负责人参加了开幕式并观看篮球比赛。

本刊观音中学、观音小学近30名小记者前往赛场,对比赛进行了采访。

农村中学也有塑胶操场

来到比赛现场,首先让我们惊讶的是观音中学作为一所农村中学,居然有这么漂亮的塑胶操场。见我们惊讶的表情,观音中学校长白益权告诉我们,这要感谢各级领导的关心,感谢教职工们不怕苦、不怕累,以主人翁姿态参与学校的建设。他说:“学校以前是泥土操场,为迎接全县第三届篮球运动会的召开,全校师生积极参与建设,确保了三个塑胶篮球场按时完工,顺利承办这一赛事。”

·本刊小记者 / 龚彦月、黄红苓、聂孝玲、唐海霞

运动员具备良好素质

赛场上,大竹县委副书记、宣传部长冉长春叔叔正在津津有味地观看比赛。我们请冉叔叔对运动场上的运动员做评价,冉叔叔告诉我们说:“同学们表现不错,敢于拼搏,具备了运动员的良好素质。”他还对我们说,希望同学们人人都能成为姚明一样的篮球明星,能够走向NBA赛场,为中国人争光。同时,作为一名优秀运动员,既要有健康的体魄,又要很好的体育技巧,还要有一定的文化知识。最后,他希望同学们苦练篮球运动基本功,长大了成为祖国需要的人才。”

·本刊小记者 / 邱雅诗、谢艳秋、沈曾婷、廖邦瑞、邱诗韵

希望同学们多参加锻炼

在运动会现场,县教育局局长李道军叔叔和我们拉起了家常。他告诉我们这次篮球运动会办得很成功,全县学校师生都积极参与,把“阳光体育”活动推向了高潮。同时,通过开展这一活动,进一步规范了学校的办学行为,把培养中小学生体育苗子纳入了学校的重要议程。他还告诉我们,如今正是冬季,天气异常寒冷,希望同学们加强体育锻炼,提高身体素质,既要学习好,也要身体好。他还希望小记者们多采访运动员,从他们身上发现新闻,报道好这一赛事。”

·本刊小记者 / 吕思璐、周述丽、林建姗、郑佳敏、朱彬萍

希望同学们多参加锻炼

在运动会现场,县教育局局长李道军叔叔和我们拉起了家常。他告诉我们这次篮球运动会办得很成功,全县学校师生都积极参与,把“阳光体育”活动推向了高潮。同时,通过开展这一活动,进一步规范了学校的办学行为,把培养中小学生体育苗子纳入了学校的重要议程。他还告诉我们,如今正是冬季,天气异常寒冷,希望同学们加强体育锻炼,提高身体素质,既要学习好,也要身体好。他还希望小记者们多采访运动员,从他们身上发现新闻,报道好这一赛事。”

·本刊小记者 / 吕思璐、周述丽、林建姗、郑佳敏、朱彬萍

喜欢一个人 不要说出来
——小梅姐姐和“快乐小燕子”的对话

QQ在线

QQ:439278153

快乐的燕子:小梅姐姐,我是大竹某中学一名高一学生,我有一个问题想请教一下,可以吗?

小梅姐姐:好呀。

快乐的燕子:假如你喜欢一个人,你跟他(她)说了,他回答说现在不想交朋友,你该怎么做,怎么说?

小梅姐姐:要是我的话,我不会对他(她)说,因为学生不适宜谈情说爱,我会当做秘密写在自己的日记本里。

快乐的燕子:可我做不到呀。他的位置就在我的前排,我要忘掉他,好难。你能给我一个更好的方法吗?

小梅姐姐:做不到也要试着做,要学会控制自己的情绪和情感,如果放任自己的感情滋生,最后不仅学习受影响,你自己也会受伤。

喜欢和爱原本是人人都在追求的美好情感,但喜欢和爱是需要条件的,没有适宜土壤的喜欢和爱,没有雨水浇灌阳光照耀,只会如同春天早早跑出枝头的青果,

过不了多久就会干瘪,凄凉地掉到地上,却得不到任何人的怜惜。因此,你要把这份不合时宜的情感藏在心底,然后拼命读书,拼命做事,或者和更多同学打成一片,甚至也可把这份感情带给你的痛苦说给知心朋友听,或写在日记本里,相信经过一段时间后,你的痛苦会减轻,你的人生会得到升华,你对喜欢和爱会有更深的理解。

快乐的燕子:嗯,我知道该怎么做了,谢谢姐姐。以后要是还有问题,我还想请教你。

小梅姐姐:好的,愿意与你一起分担忧愁和烦恼。愿你快乐!

宣汉中学学生校园电视节获金奖

本报讯 近日,在由教育部基础教育司、中国教育电视台等举办的首届中国校园电视节上传来喜讯,宣汉中学高2011级21班罗映荷同学通过才艺展示、现场节目主持、从初赛、复赛、决赛中脱颖而出,技压群雄,夺得金奖。
(夏川)

宣汉县第二中学教研活动丰富多彩

本报讯 近日,宣汉县第二中学举行初中英语“同课异构”教学观摩活动。老师们各抒己见,展开了激烈的讨论,分析不同课型、不同教法的亮点,剖析美中不足,以求扬长避短,促进教学水平的整体提升。
(任本德)

大竹实验小学举行“七彩阳光”体操赛

本报讯 12月2日,大竹县实验小学举行了“七彩阳光”广播体操比赛,全校30支代表队,2700余名选手参加了比赛。比赛分年级进行,以班级为单位,全员参加,各代表队服装统一,队列整齐,动作规范,协调一致。
(王成奎 黄昌文 李丽)

宣汉县庆云中学真情帮助困难学生

本报讯 近日,宣汉县庆云中学九年级二班学生方优的母亲因车祸丧生,家庭生活十分困难。得知情况后,该校立即组织师生募捐,先后募得捐款6600多元。当该校师生把捐款送到方优手中时,令方优一家感激不已。
(张亮 李洪均)

大竹中峰职校举行教职工运动会

本报讯 12月9日,大竹县中峰职业技术学校教育工会举行了教职工运动会,全校教师参加了篮球、乒乓球、跳绳、相棋等项竞赛。此项活动的开展,既丰富了教职工的文化生活,又促进了教职工的身心健康。
(刘仁贵)

宣汉县毛坝镇中心校注重学生礼仪教育

本报讯 为了培养学生的文明礼仪习惯,树立良好的校风,近来,宣汉县毛坝镇中心校十分注重对学生的礼仪教育。一是让监督岗的同学每天加强监督;二是利用班队课时间召开主题班会;三是在升旗仪式上给文明班集体颁发荣誉牌;四是在半期总结会上将会评选出“文明星”。
(彭仁琼)

大竹金鸡小学加大艺教设备投入

本报讯 本期以来,大竹县金鸡乡中心小学挤出资金,先后购买了美术教学用画架、音乐教学设备、标准的乒乓球台,较专业的乒乓球拍和羽毛球拍以及乒乓球羽毛球、比赛用篮球等,极大地改善了学校的艺体教育条件。
(谭玉林 申济茂 李勇)

通川区第五中学举行“12·9”纪念活动

本报讯 12月9日下午,通川区五中举行了纪念“12·9”运动暨成才报国演讲比赛。活动中,98名团员进行了庄严宣誓,12名选手进行了成才报国演讲比赛,选手们精彩的演讲不时激起与会同学长时间热烈的掌声。
(向以玲)

宣汉县双河中学举行班主任经验交流会

本报讯 为了加强学校德育管理,12月10日晚,宣汉县双河中学召开班主任工作经验交流会。老师们就“如何选拔得力的班委干部”等进行了深入交流。老师们纷纷表示要齐心协力,取长补短,共同搞好学校的德育教育。
(张谦 于开军)

宣汉县柏树镇中心校严格楼道值班制

本报讯 为确保学生人身安全,近日,宣汉县柏树镇中心校进一步加强了楼道值班制度。课间十分钟,以及早中晚等空档时间,安排教师在楼道值班,对在楼道打闹、追逐、拥挤等现象及时制止。同时,学校还将楼道值班教师的值班情况进行考核。
(刘德刚 王艳)

宣汉双河小学市级科研课题开题

本报讯 12月9日,宣汉县双河镇小学校市级科研课题“农村小学高年级学生学习反思习惯培养策略研究”顺利开题。市、县有关专家对课题的研究程序、操作步骤等方面给予了现场指导。
(王强)

万源八台小学举办环保签名活动

本报讯 为了加强全体师生的环保意识,日前,万源市八台乡中心校举行了以“爱我校园,保护环境,举止文明,从我做起”为主题的千人签名活动。倡议师生节约用水用电,爱护一草一木,共同维护优美的校园环境和谐的社会环境。
(张永国 梁明全 邱治荣)

开江县回龙小学广泛开展节约活动

本报讯 开江县回龙小学在实践践行科学发展观的活动中,通过班子成员集体调研发现大部分学生铺张浪费,节俭意识极为淡薄。针对这一现象,学校要求全校师生为节约一度电、节约一滴水、节约一张纸作出自己的贡献,并成立了红领巾节约监督岗督促实施。活动开展月以来,收到了良好的效果。
(郝朝庄 肖学国 张德成)

宣汉县老君乡中心校多措并举预防甲流感

本报讯 为严防甲流感进校园,近来,宣汉县老君乡中心校成立了甲流防控领导小组,制定了晨检、防控信息报告等制度,落实了熬制大锅药给学生服用,用酸醋熏蒸教室等措施,成效十分明显,切实保障了学校正常的教育教学秩序。
(桂成林)

宣汉县普光镇中心校加强停电安全演练

本报讯 为提高学生应对突发事件的处置能力,近日,宣汉县普光镇中心校举行了住校生晚自习停电安全演练。短时停电,老师组织学生静坐在教室里等待通知;长时间停电,当班行政领导手持电筒组织安保人员迅速到楼梯间组织学生有序疏散。
(罗彬 杨宏)

宣汉县樊哙小学加强特岗教师培训

本报讯 为提高特岗教师素质,近来,宣汉县樊哙小学采取对口帮扶,开展特岗教师赛课,教师互相听课等方式,加强对特岗教师的培养。特岗教师们积极寻找自身差距,相互取长补短,使自身素质有了明显提高。
(张兴尧 朱大鹏)

万源市大竹小学加强学生环保教育

本报讯 近日,万源市大竹小学,开展了“护环境、爱家园”主题队会活动。活动中,校长王德智要求同学们要保持良好的行为习惯,把校园当家园,共创和谐新校园。
(陈以伟)

宣汉县昆池中心校加强教师校本培训

本报讯 本期以来,宣汉县南坝镇昆池中心校积极开展校本教研与校本培训,要求每个教师必须做到读一本教育专著、写一本读书笔记等“十一个一”。全面提高自我发展能力,增强自身造血功能。
(吕昌智)

开江长岭职中举行广播体操比赛

本报讯 12月9日,开江县长岭职中举行了第三套广播体操比赛,具体育局副局长陈思明、文教局副局长石楚林应邀参加了会议,并授牌该校为“体育传统项目学校”。比赛结束后,学校对获奖的班级颁发了奖状、奖品。
(蒋尼亚)

达县碗厂中心小学开展文明礼仪教育活动

本报讯 连日来,达县碗厂中小学在全体学生中开展了“文明礼仪伴我行”系列活动。学校从学生实际生活切入,利用班、团活动开展讨论,组织了文明礼仪教育,耐心帮教违规学生,活动开展得有条不紊,学生深受感染,收到了良好效果。
(高辉)

宣汉创意学校举行冬季运动会

本报讯 12月16日,宣汉创意学校在本校操场举行了首届冬季运动会。活动项目有跳绳、拔河、踢毽子、乒乓球等。活动前后还分别组织了男教师与初中学生联队及女教师间的篮球赛。不仅增强了学生的参与意识、拼搏意识,还增进了师生间、同学间的友谊。
(张明伟)