



校长寄语

同学们,在每个人的一生中,真正能够做成几件事其实并不容易。可我要告诉你们,不论你立志将来做什么都离不开坚强的意志和扎实的知识,因此,你们首先应把握住现在,学好知识,为自己有一个精彩的人生而不断努力!

·达县罐子乡初级中学校长/唐绍贵

七彩校园

嘴唇开裂好难受

小梅姐姐:每年一到冬天我都特别难受,因为我的嘴唇遇到寒冷天气容易开裂,我用舌头去舔,结果越来越糟,有时还渗出血来,特别难受。小梅姐姐,你能给我出个良方吗?

大竹胜利街小学 小胖 小胖弟弟,冬季气候干燥寒冷,嘴唇特别容易干裂,因此要多吃新鲜蔬菜,多喝水。有的同学遇到嘴唇开裂,想用唾液来保持嘴唇的湿润,可效果却适得其反,越舔越干。这是因为唾液中含有粘稠的淀粉酶,留在嘴唇上的唾液水分蒸发完后,淀粉酶就会象一层糨糊一样留在嘴唇上,这样更加容易造成嘴唇干燥,甚至破裂出血。冬季保护嘴唇,最好还是使用润唇膏。

小梅姐姐

信箱

治疗冻疮有良方

小梅姐姐:每年冬天,我的手脚都会长冻疮,让人奇痒难受,严重影响学习,我用了许多办法治疗都没有效果。小梅姐姐,你能给我一点建议吗?

万源罗文小学 威子 威子同学,寒冷天气,很多人的手、脚、脸部等地方都会出现冻疮。这里我给你介绍两种简便方法,一是热敷法,用电吹风距皮肤20厘米左右对准患处,用热风徐徐吹拂5分钟,以加快皮肤血液循环。二是按摩法,就是搓热双手后对患处进行按摩,长期坚持,对治疗冻疮又不错的效果。

另外,经常搓搓手、跺跺脚也可以有效的预防冻疮。

把自己的绝活亮出来

——全市中职学校服装设计与制作专业技能大赛掠影

□王轸 魏家政 本报记者 陈鲸印 摄影报道

12月8日,全市中职学校服装设计与制作专业技能大赛在达州市职业高级中学实训基地举行,经各县(市、区)推荐,来自全市各地10所职业学校的师生参加了比赛。经过激烈角逐,宣汉昆池职中获团体一等奖,达州百岛湖职业学校、达县职业高级中学获团体二等奖,达州升华职校、宣汉职中、达州全星职校获团体三等奖;达县职业高级中学胡青青获学生制作一等奖,达州全星职校刘娟、宣汉昆池职中康丕强、达州升华职校邓燕获学生制作二等奖,达州百岛湖职业学校王浪、宣汉职中彭学芹获学生制作三等奖;宣汉昆池职中向荣华获教师设计一等奖,达州百岛湖职业学校贾贵宾、达县职业高级中学李晶获教师设计二等奖,开江职中李昌莲、达州全星职校王宝斌、渠县职中陈志非获教师设计三等奖。

比赛于当天上午8时30分开赛,至下午15时结束,比赛项目为师生共同设计制作一件体现青春活力的学生校服。制作完成后,各参赛队向评委及与会嘉宾展示了作品,并阐述设计理念 and 制作的难度系数。

在比赛现场,达州升华职校学生邓燕告诉记者,通过参加比赛,她学到了很多在学校没有学到的知识,对服装设计与制作有了更深入的了解,为今后就业奠定了坚实的基础。



参赛教师精心设计服装。



参赛学生认真制作服装。

达县实验小学: 主持人大赛掀高潮

本报讯 “寒风秋叶化心头,革命何需怕断头,留得子胥豪气在,三年归报楚王仇……”五年级组1号选手刘少辉在才艺展示环节里朗诵诗歌,精彩的表演博得台下评委和观众阵阵掌声。11月8日、9日,达县实验小学“校园十佳播音员主持人大赛”在学校学术报告厅拉开了帷幕。

据悉,为选拔优秀的校园电视台和红领巾广播站主持人、播

音员,达县实验小学特举办了这次大赛。比赛分自我展示和即兴主持两个环节进行,比赛中,选手们个个精神饱满,热情高涨,纷纷用自己最拿手的才艺向老师、同学及评委展示。经过两天激烈角逐,最终有二十位同学脱颖而出,赵梓丞等十位同学荣获“校园十佳播音员”称号,谭雅等十位同学荣获“校园十佳主持人”称号,还有十名同学获优秀选手奖。

(黎平 侯多兵 颜露萍)

通川区第七中学:

大课间活动受欢迎

本报讯 今秋开学以来,在通川区七中,每天上午第二节课下课铃声一响,同学们便从不同的楼层有序奔向操场,或跳兔子舞,或做健身操,进行每天一小时的大课间活动。

大课间活动开始了,首先进行的是广播体操,同学们个个精神饱满,动作刚劲有力;接着以各班为单位跳兔子舞,各班可以根据自己情况变幻队列,单独跳、双人跳、多人跳都行,同学们个个脸上写满了笑意,犹

如一个个活泼好动的小兔子;最后是做健身操,近1000名学生在音乐声中踏着节拍,红红的脸蛋洋溢着青春的欢乐。

学校校长何宝顺说,该校今后要将大课间活动多样化,为每一名学生健康发展提供广阔的空间,让学生在活动中实践,在锻炼中成长,让学生真正体会到阳光体育伴我健康成长

的乐趣。

(张雯露 唐诗琪 张真等 黎萍 张圆圆 白阳)

让这个冬天更安全更温暖

——本报约请我市部分校长为学生防寒保暖支招

冬天到了,对于广大中小学生来说,因为皮肤娇嫩、抵抗力差,很多人都无法适应寒冷的气候,有的经常感冒,有的皮肤被冻伤,严重影响自己的学习和生活。

如何防寒保暖,从而让这个冬天变得安全变得温暖起来呢?本报记者约请我市部分学校的校长来给同学们一些建议。

增强学生防寒知识

□建议者:通川区七小校长/石强

随着冬天的到来,学校应及时给学生传授一些防寒保暖知识。具体可以做以下几方面入手:1、各班班主任要时刻关注天气变化,时刻提醒学生及时添衣,防止感冒;2、通过黑板报、橱窗、校园广播等形式,向学生介绍如何防止手脚冻伤、雨雪天气怎样防止摔伤等知识,提醒学生不能在冰面上玩耍溜冰、不能在雨雪天气外出骑车、不准

在寒冷天气玩火等,提醒学生注意个人卫生,勤洗手、不随地吐痰等;3、加强课间、课外体育锻炼,增强学生体质,预防冬季各类疾病;4、在学生中开展安全宣传教育活动,让广大师生掌握防寒防冻、防滑、防火灾、防煤气中毒等安全防范知识和技能;教育学生冬季不喝冷饮,不吃冷食。

雪天走路要注意安全

□建议者:通川区八小校长/冯正东

下雪或结冰的天气里,同学们在行走或运动时一定要注意安全。

1、在雪天,最好选择雪较厚的地方行走,注意地面状况,尤其避免踩在较薄较平的雪片或冰面上;2、上学放学路上,要注意交通安全,一定要走人行道,不要在马路上行走或滑冰;3、雪天路面容易结冰,不能穿皮鞋、硬塑料底鞋,最好穿保暖、防滑性好的鞋子,而且应尽量稳步前行,以防

发生事故;4、课间玩耍时要注意安全,不要拿雪球往同学脸上、头上砸,以免伤到眼睛;5、雪天尽量不要骑自行车上学,如确实要骑自行车,车速不可过快,车胎气不能太足,以增加车轮和地面的摩擦力。

手脚冻僵了千万别慌

□建议者:达县实验小学校长/王渠

在寒冷的冬季外出活动,常常冻得手脚发僵。手脚冻僵了,千万不要慌张,千万不要急着在炉火上烤或者在热水中浸泡,那样会形成冻疮甚至溃烂。

手脚冻僵了该怎么办呢?1、回到温暖的环境中去,使冻僵部位的温度慢慢回升;2、如果在野外,应当设法用大衣等将手脚包裹起来;3、最有效的方法是用手搓,通过摩擦增加温度,促进血液循环,以恢复正常。



本学期,通川区五中先后有两名学生不幸患上了白血病和结核性脑膜炎,引起全校师生的关切。12月5日下午,学校发动师生为患病学生捐款,共募得款项5462.70元,及时转交到了患病学生家长手中。

(向以玲 本报记者 王万礼 摄)



近日,达县地税局领导来到定点帮扶联系的达县草兴乡中心校,为该校的留守儿童赠送书包、钢笔、笔记本等学习用品和课外读物,帮助留守儿童健康快乐成长。

(张耘 本报记者 黄晓宇 摄)

本报讯 在今年的“9·18”洪灾中,渠县感恩乡受灾严重,多个地方被洪水淹没,不少家庭的房屋被冲垮,粮食和财产被冲走,生产生活陷入困境。灾情发生后,省、市、县领导高度重视,各级党委、政府和相关部门立即组织人马前往抢险救灾,运送救灾物资,帮助受灾群众积极抗灾自救。

为灾区学生献爱心

本刊倡议全市各地小记者积极行动起来

10月12日,达州日报社党组书记、社长、总编辑何文均率报社干部职工代表,到感恩乡清河村看望慰问受灾村民,并为该村6组受灾最为严重的5户贫困家庭每户送上了一床崭新的棉被和1000元慰问金。几个月过去了,当地百姓的生产生活逐步走上了正轨,但那些家庭受灾特别严重的学生,他们的学习是否走上正轨,他们过冬的衣服是否暖和,他们的生活是否有保障,他们是否有节日礼物,依然牵动着报社干部职工的心。

日前,本报教育周刊与渠县教育局和感恩乡中心小学取得联系,得知感恩乡中心小学还有一大批家庭受灾特别严重的学生需要帮助。为此,我们从该校近200名家庭受灾的学生中,根据家庭受灾程度确定20名援助对象,发动本报全市各地的小记者,少吃一次零食,少买一份玩具,为灾区小伙伴献爱心。我们希望小记者积极行动起来,用我们的爱心汇聚起一股强大的暖流,无私地给予那些因为受灾而渴望帮助的同龄人,让他们和我们一样,过一个同样温暖同样幸福的春节,拥有一个同样快乐的美丽童年。

愿意奉献爱心的小记者,请于近日将捐助的现金、玩具、图书、衣服等学生需要的物品交到学校少先队大队部、团委或小记者站,最后汇总到达州市通川中路118号达州日报社报业大厦407、406教育周刊部,我们将于近期统一运送到感恩乡中心小学,送到那些家庭受灾特别严重的学生手中。

(本报记者 冯尧)

冬季安全不能忽视

□建议者:宣汉育才小学校长/李军

随着冬季的来临,为确保学生冬季安全,学校应对学生进行系统的冬季安全教育。

1、是交通安全教育。冬季有霜冻,路面较滑,有时还有大雪、大雾天气,要教育学生校内校外都要轻走慢行,不互相追逐,遇有冰冻地面必须绕道行走;2、是加强家校联系。通过家访、家长会等方式,提醒家长注意学生的校外安全,为学生提供一个安全、健康成长的生活环境;3、是防寒保暖教育。学校要将所有窗户整修一遍,防止冷风灌入教室,及时提醒学生适时增减衣服、穿好棉衣棉鞋;4、是严禁学生携带打火机、火柴等火种,指导学生正确使用煤气灶、取暖炉,同时要求教室、卧室要注意开窗通风。

防寒保暖要科学

建议者:开江实验小学校长/罗章涛

冬季防寒保暖很重要,但要注意把握一个度,否则容易使机体的调节和适应能力下降,耐寒能力降低,反倒容易引发一些疾病。冬季防寒应注意以下几个方面:

1、被褥太厚:睡觉时被褥太厚会压迫身体,不能使身体彻底放松,同时太厚的被褥也会压迫心脏等脏器,影响健康;2、蒙头睡觉:如果蒙头大睡,会因被窝内二氧化碳等废气逐渐增加,影响正常的呼吸甚至造成窒息。3、日晒过长:冬天适当晒太阳有利于机体对钙质的吸收,但如果时间过长则对身体有害无益。因为日晒过长会损伤皮肤,破坏人体的自然屏障,使大气中有害的化学物质、微生物侵袭人体,造成感染,还可诱发许多疾病;4、紧闭门窗:冬季紧闭门窗,使室内空气流通不佳,导致空气污浊,容易引发头昏、出汗、咽喉干痛、胸闷不适等症。

抵御寒冷有妙方

□建议者:渠县渠江一小校长/唐松华

冬天气候寒冷,人们很容易感受外邪、风寒,引起感冒、鼻炎等上呼吸道感染疾病。现介绍几种抗寒防病的方法:

1、常喝白开水。冬天气候干燥,人体极易缺水,常喝白开水,不但能保证机体的需要,还可起到利尿排毒、消除废物之功效;2、常喝枣姜汤。用大枣10枚、生姜5片煎茶,每晚服用一次,能起到增强人体抗寒能力、减少感冒及其他疾病的作用;3、坚持冷水洗脸。用冷水洗脸,可增强人体耐寒、抗病能力,起到预防伤风、感冒之目的。4、床头常放柑桔或薄荷油。柑桔性温,散发出来的强烈气味可祛除病毒。床头摆柑桔,可预防上呼吸道感染;睡前吃几瓣桔子,能化痰止咳。用薄荷油一小瓶,置于枕边,用漏气的瓶盖盖好,让薄荷气体慢慢散发,也有治头痛、鼻塞之功效。

达县第四中学 为新生举办心理讲座

此次活动效果显著,得到广大家长和学生的好评。

(钱瑜 王江河)

宣汉双河中学 召开初一学生家长

本报讯 近日,宣汉双河中学召开初一学生家长。会上,分管初一学生的年级领导首先介绍了召开这次家长会的目的和意义,年级

(覃波昌 杨凡 李朝军)

本报讯 近日,达县四中开展了一次主题为“调整心态,以全新的面貌迎接新生活”的心理专题讲座。此次讲座,心理老师针对刚入学的初一、高一新生适应新环境的能力,不仅从理论上帮助同学们正确认识所面临的问题,而且还与同学们互动交流,联系同学的实际现场给同学们支招。