

坚守农村教育一线17年,当了17年班主任,无论在哪个学校,带哪个班,她都始终如一地想学生所想、教学生所求、为学生所为——

魏梅秀:让学生自信快乐地成长

■文/图 本报记者 向吟吟



课间,魏梅秀倾听学生的“心里话”

唐慧英是衡阳县弘扬中学的一名初二学生,今年上学期开学以来,性格内向的她开朗了很多,学习成绩也直线上升,一下进入了年级前20名。对此,她说很感谢班主任老师魏梅秀,是魏老师的关心和爱护,让她实现了自己的小心愿。

唐慧英家住在偏远的金溪镇,每次周末回家往返都要花上三四个小时的时间。父母常年在广东打工,家里只有爷爷照顾她,平日里没有人可以跟她谈心。由于缺乏双亲的陪伴,加上身体也不是特别好,因此“想念爸爸妈妈,希望妈妈回家陪她”成了她最大的心愿。

得知这一情况,魏梅秀不仅随时关注她的身体和心理状况,而且多次

和她父母打电话沟通,希望夫妻俩至少有一人能回来照顾孩子。在魏梅秀的劝说下,唐慧英妈妈回到了家乡。有了妈妈的陪伴和照顾,唐慧英快乐了许多。如今,母女俩在学校旁租了一间房。平日里,放学回家后,妈妈经常跟唐慧英聊聊学习、生活方面的情况,唐慧英也时常帮妈妈做家务,虽然日子过得较为简单,但对唐慧英来说却很温暖。看着女儿的变化和时常挂在脸上的笑容,唐妈妈也很欣慰,一再感谢魏老师的提醒和坚持。

魏梅秀用自己的言行诠释了作为教育者的一份责任与爱。从衡阳县井头镇中学到曲兰镇中学,从演陂中学到弘扬中学,她在农

村教育一线坚守了17年,当了17年的班主任。无论在哪个学校带哪个班,她都始终如一地想学生所想、教学生所求、为学生所为。

她所待过的学校均地处农村地区,很多学生是留守少年或是来自单亲家庭。学生的父母或是只会和庄稼打交道,不懂教育;或是常年在外地打工,忙于生计,对孩子疏于管理。面对这些学生,她意识到,教授其文化知识是一方面,而让他们感觉到“爱”则会对其产生更深远的影响。她随时观察学生的思想动态、心理隐患,帮助学生解决问题,以自信快乐的心态健康成长。为加强学生之间的沟通交流,她还推出写“三省日记”,让学生每天写自己的反思或想对老师说的的心里话,然后她再逐一认真阅读,了解学生们内心真实的想法。正如她所说的那样“学生有了说心里话的地方,心就不会无处安放。”

她特别注重家校合作,呼吁家长们更多地陪伴孩子。2013年9月,魏梅秀接手演陂中学最难管、基础最差的168班。这个班级学生习惯不好、成绩不好、纪律差,没有班级凝聚力。更糟糕的是,这些学生的家长并不重视孩子的学习,有的家长甚至对孩子失去了信心。她首先找家长谈心,与家长们推心置腹地聊天。她曾在家长会上对家长们这样讲过:“孩子就算学习不好,你们也不能放弃。因为一旦孩子对学习不抱希望,就会把精力转移到打架、去网吧等不良习惯上。他们最多当我三年的学生,但他们一辈子都是你的孩子!我都不抛弃他们,何况你们是孩子的父母……”家长听了为之动容。检查学生的各科作业,发现有错题的,她利用下课时间把学生找到跟前耐心讲解。利用午休时间,给后进生从最基本的知识点入手讲解。她对每一项活动都认真组织,

积极参加,以此增强班级的凝聚力。在魏梅秀的精心管理下,该班有了翻天覆地的变化,2015年中考,班上很多学生考出了好成绩。

魏梅秀对教学有着独到的理解。她常说:“教学的目的不在知识上,而是知识之外的东西,我认为指的是智力素质。”因此,不论是培养学生的探索精神、创造才能,还是发展学生的自主意识方面,都自然地贯穿在她的教学中。课堂上,她不断进行创新,尽量多给学生一点思考问题的时间,多一点知识消化反馈的余地,多一点进行活动表现的机会,多一点体验成功的愉悦环境,让学生“动”起来,让课堂“活”起来。

十几年如一日,无论在哪个学校,在同事的眼中,她是“最热爱工作的人”;在学生的眼中,她是“最爱我们的人”;在家长眼中,她又是“最让他们放心的人”。

名师风流
衡阳市教育局 衡阳日报社 联合主办



5月7日,记者在蒸湘区静园路附近一小区的楼梯通道内看到,一些人把白墙当成了“画纸”,在上面乱写乱画,且其中还包含了一些不文明的字句。有居民表示,涂鸦画和字迹多是小区内的小孩所为。事情虽小,但影响的是公共空间的形象,希望父母们能正确引导。

■记者 金明达 摄



5月8日,记者在石鼓区明翰路附近的几个老旧小区走访时发现,这些小区几乎都有一个承担着张贴公告、通知任务的公告栏。公告栏内贴满了小广告,内容五花八门。有些是招聘广告,有些是卖房广告,有些则是各种信用卡、医保卡套现的违法广告。另外,在演武路的一个小区,记者看到小区公告栏上的通知、告示被各种小广告“淹没”,其中还夹杂了一些医疗信息的违法小广告。

■记者 金明达 摄

要吃这6种食物

立夏过后,气温明显升高,易导致湿热之邪。初夏,水暖鱼肥,此时不但是鱼类产量最高的时候,也是营养最丰富的时候,口感也最为鲜嫩可口。中医认为,每种鱼都有自身侧重的养生功效,暮春时节不妨尝试一下。农谚中还有“小满后,见三鲜”之说,这里的鲜指的是:黄瓜、蒜薹和樱桃。这期间多注意饮食,对防病养生有好处。

这3种鱼补肝益肾

鳊鱼——健脾养血

鳊鱼数百年来独占“春令时鲜”的榜首,这是因为鳊鱼肉质细嫩丰满,无胆少刺,为春季淡水鱼之上品。《本草纲目》记载其肉“可补虚劳,健脾胃,益气力”,适宜体质衰弱,饮食不香的人食用。现代营养学表明,鳊鱼含有蛋白质、脂肪、钙、

钾、镁、硒等营养元素,肉质细嫩,极易消化,适合儿童、老人及消化功能不佳的人;鳊鱼肉的热量不高,且富含抗氧化成分,对想美容又怕胖的女士也是极佳选择。

鲈鱼——补肝益肾

北宋药学著作《嘉祐本草》中记载鲈鱼能“补五脏,益筋骨,和肠胃,治水气”。足见鲈鱼的补益作用有多广泛。从现代营养学的角度来说,鲈鱼富含蛋白质、维生素A、维生素B、钙、镁、锌、硒等营养元素;具有补肝肾、益脾胃、化痰止咳之效,对肝肾不足的人有很好的补益作用。鲈鱼肉质白嫩,没有腥味,肉为蒜瓣形,最宜清蒸、红烧或炖汤。

草鱼——暖胃明目

春末夏初的草鱼是淡水鱼中最物美价廉的鱼类之一。草鱼含有丰富的不饱和脂肪酸,对血液循环有利,是心血管病人的好食

物。草鱼还含有丰富的硒元素,有抗衰老、养颜的功效。对于身体瘦弱、食欲不振的人来说,草鱼肉嫩而不腻,开胃、滋补。清代《医林纂要》中记载草鱼“其头蒸食尤良”。读者不妨也试试蒸食草鱼头的做法。

这“三鲜”提高免疫力

黄瓜——清热解毒

黄瓜清脆爽口,是不少人初夏开胃的首选。黄瓜性凉,入脾、胃、大肠经,具有除热、利尿利尿、清热解毒的功效,对天热引发的烦渴、咽喉肿痛有缓解作用。如果吃腻了炒黄瓜和拌黄瓜,可以试试喝一杯黄瓜汁,能预防这个季节多发的口腔疾病。美国营养专家研究发现,每天饮用一杯黄瓜汁能防止头发脱落和指甲劈裂。

蒜薹——温中下气

天热雨水多,容易出现感染和腹泻。

蒜薹性温,具有温中下气,补虚,调和脏腑,以及活血、防癌、杀菌的功效,对腹痛、腹泻有一定疗效。蒜薹中所含的大蒜素、大蒜新素,可以抑制金黄色葡萄球菌、链球菌、痢疾杆菌等细菌的生长繁殖。蒜薹主要用于炒食,或做配料。不宜烹制得过烂,以免营养成分破坏,杀菌作用降低。

樱桃——补血美容

樱桃作为一种初夏的时令水果,含铁量很高,是最佳的补血水果。樱桃又被称为“美容果”,中医古籍里称它能“滋润皮肤”“令人好颜色”,能和阿胶的一些功效相媲美。樱桃的钾含量也较高,对稳定血压很有帮助。同时,樱桃也有利于保护视力、提高免疫力。挑选樱桃时,要选表皮完好无小孔、饱满硬挺不软嫩、果梗翠绿的。

要晒这4个部位

1. 晒头顶:补阳气

中医认为,“头为诸阳之首”,也就是所有阳气汇聚的地方,凡五脏精华之血、六腑清阳之气,皆汇于头部。百会穴位于头顶正中(过两耳直上连线中点),是百脉所会之处。

晒太阳时,一定要让阳光晒过头顶,而且最好能晒到正午的阳光,也就是上午11点到下午1点之间。这时的日光阳气最充足。上班族在午饭后,不妨走到室外,让阳光洒满头顶,可以通畅百脉、调补阳气。

2. 晒后背:调气血

人体腹为阴,背为阳。人体的督脉、足太阳膀胱经(分布有五脏六腑的背腧穴)均分布在后背。晒这些穴位能起到调理脏腑气血的作用。阳气就好比人体的卫士,人体阳气充足,就可以抵御一切外邪入侵,身体强健。我们背对太阳,让阳光直射背部,只需不多时,就会感觉全身暖暖的,很舒服。背部的诸多穴位经络,尤其是最重要的督脉(位于后背正中线上),也能受到阳光的濡养,使通体调畅。此外,中医讲“背

为阳,心肺主之”,经常晒晒后背,还有强壮心肺的功能。

3. 晒腿脚:祛寒气

俗话说:“寒从足下起”。阳虚体质的人一年到头腿脚都是冷冰冰的。这种情况最应该晒晒腿脚。阳光可以带走腿脚的寒气,还能加速钙质吸收,帮助预防骨质疏松。春夏时给腿脚晒足阳光,可以储存能量,到冬天帮助抵御寒冷,护卫正气。此外,小腿的足三里穴(位于小腿外膝眼下四横指、胫骨边缘)是人体非常重要的保健穴,平时经常按揉和针灸可以强壮身体、调理脾胃。让足三里穴接受阳光沐浴,也有很好的保健作用。

4. 晒手心:促睡眠

晒太阳时,有一个地方可能很少顾及,那就是我们的手心。而手心恰恰有一个很重要的穴位——劳宫穴(自然握拳,中指指尖所指)。劳宫穴为心包经腧穴,五行属火,按揉此穴位有清心火,安心神的作用。在和煦的阳光下,我们不妨把双手摊开,手心朝向太阳,让阳光照进劳宫穴,可以释放压力,舒缓疲劳,促进睡眠,还有强心益气的作用。

要做这样的锻炼

众所周知,在盛夏酷暑的日子里,高温环境对人体是个严峻的考验,而每个人的耐热能力的大小,决定这个人能否适应高温的环境。研究表明,获得或提高耐热能力的最佳方法是进行耐热锻炼,即在逐渐升高的气温下进行锻炼。

何时开始耐热锻炼呢?专家给出的建议是从初夏开始。从我国大多数地区的气候演变规律来看,每年的4月至5月,基本上都处于初夏时段。

进行耐热锻炼的方法也很简单:每天抽出一小时左右进行室外活动,可根据天气情况,进行散步、跑步、体操、拳术等锻炼项目。经过初夏的耐热锻炼,

盛夏来临之时,即使室外气温在36℃—39℃,人体也不会感觉太热。

需要提醒的是,初夏的耐热锻炼一定要处理好锻炼与出汗的关系。一般来说,耐热锻炼的强度要达到出汗的效果。但汗液流失过多,可造成人体血液流量减少,循环变慢,使得人体的散热量减少,从而导致体温升高。所以耐热锻炼必须适度,必须“因天制宜,因人而异”。活动量要由小到大,时间也要由短到长。

(据新华网)

初夏

