

珍爱生命，对毒品说“不”

北塔区茶元头小学 谢安雅

学校常年开展禁毒宣传活动,我很早就知晓毒品的危害。但在这次禁毒主题班会上,看完真实案例,我才真正深切体会到,毒品远比我认知的更加可怕。它伪装得十分隐蔽,看似新奇诱人,实则是摧毁人生的致命陷阱。

班会上的真实故事深深触动了我。有一位阳光开朗的大哥哥,原本前途一片光明,却因为一时好奇,被坏人诱骗沾染了毒品。从此,他彻底改变了,眼神空洞黯淡,身体日渐消瘦,褪去了所有少年朝气。原本和睦幸福的家庭,也因毒品整日争吵,最终支离破碎,令人无比痛心。

我也学到新型毒品早已不是单一的白色粉末。它们会伪装成彩色糖果、网红奶茶、新奇零食,还有看似无害的电子烟,悄悄潜伏在我们身边。不法分子专门利用我们的好奇心诱骗尝试,一旦失足,便会坠入无法挽回的深渊。

毒品是无情的恶魔,它不仅会摧残我们的身体,损害身体健康,还会磨灭人的意志,让人变得颓废消沉、荒废学业,彻底迷失自我。身为小学生,我们要擦亮双眼、坚守底线,坚决不接受陌生人的食物和饮品,面对未知危险,果断对毒品说“不”。我们也要争做禁毒小卫士,向家人、同学普及禁毒知识。

生命只有一次,珍贵且不可重来。我们应该牢记教诲,自觉抵制毒品的诱惑,珍爱生命,远离毒品。

(指导老师:段前进 李海艳)

武汉游记

大祥区西直街小学276班 刘政哲

暑假开始了。我和妈妈坐着高铁前往武汉,开启了一段美好的旅行。

第一站,我们来到光谷科技园体验光谷空轨。我们排队上车,大大的车窗像一面镜子,映出沿途的风景。地板上有透明玻璃,低头就能看见脚下的街道和树木。空轨在天上行驶,地铁在地下穿行,坐空轨仿佛在空中飞翔,我玩得特别开心。

第二站,我们来到有名的黄鹤楼。我们买了夜场门票,这座楼一共有五层。夜晚灯光亮起,整座楼阁格外漂亮。登上楼远眺,长江大桥像一道长虹横跨江面,桥上车来人往,十分壮观。

我们还观看了灯光秀,彩色的灯光不停变幻,像一幅幅流动的图画,好看极了。之后我买了本子,盖上黄鹤楼的纪念章,记下这次美好的旅程。

这次武汉之行特别愉快,我喜欢这座美丽又有趣的城市! (指导老师:徐德 谭敏)



第一次包粽子

绥宁县长铺镇第三小学 唐甜馨

今天下午,绥宁小记者开展体验“巧手包青粽 笔尖传民俗”的端午实践活动。这是我第一次包粽子,既期待又害怕。

老师耐心地讲解着包粽子的步骤。我目不转睛地盯着,屏息凝神。老师三五几下,一个棱角分明、紧实饱满的粽子就做成了。我暗自松了口气,心想:包粽子这么容易,那我肯定也可以包出一个好看的粽子。

可是当我拿着粽叶时,现实却啪啪打脸。第一步我就犯了难,立马找老师请教。老师教我先折粽叶,再调整粽叶角度。耶!我终于学会了折粽叶。接着把糯米放进折好的漏斗形粽叶里,筷子搓一搓,让糯米更紧实,再盖上粽叶,最后用绳子勒紧“小蛮腰”。哈哈,我包的粽子真好看!

正当我沉浸在喜悦之中时,突然,粽子的一角漏米了。我的心情瞬间一落千丈,环顾四周,同学们都在反复练习。我又鼓起勇气,静下心来琢磨出错的原因。几番操作后……一个胖乎乎的粽子诞生啦!成就感涌上心头。

这次包粽子的经历让我深有感触:世上无难事,只怕有心人。在挫折中不断练习,就能收获成功的喜悦。

(指导老师:陈继 莫瑛)

粽香传古韵

双清区华竹小学165班 廖嘉勋

农历五月初五,是我国历史悠久的传统节日——端午节。每到这一天,大街小巷都喜气洋洋,处处洋溢着浓厚的节日氛围。

端午节是为了纪念爱国诗人屈原。古时候,屈原心怀家国、体恤百姓,一心报效祖国,却被奸臣陷害。报国无门的他悲愤万分,最终投汨罗江自尽。百姓们悲痛不已,为了保护屈原的身体不被鱼虾啃食,纷纷

向江中投放粽子,还划船打撈。久而久之,吃粽子、赛龙舟就成了端午代代相传的习俗。

我的家乡,端午最有趣的事就是包粽子。清晨,奶奶会备好翠绿的粽叶、洁白的糯米和甜甜的蜜枣。清香的粽叶柔韧光滑,十分好看。奶奶手法娴熟,先把粽叶折成漏斗形,装入糯米,放进蜜枣,再填满压实,封口捆线。一个个小巧精致的粽子,很快就整齐成型。



7月11日,小朋友在家长陪同下走进新宁县崀山镇深冲村蓝莓园,采摘蓝莓,乐享假日劳动时光。

石国兴 摄

第一次看龙舟赛

市汇江学校172班 李允霏

一年一度的端午节到了,家家户户包粽子、挂艾草、系五彩绳。而最热闹、最让我期待的,就是精彩的赛龙舟。

今年端午恰逢夏至,是观看龙舟赛的好时节。天刚亮,天空就下起了大雨,雨点哗啦啦地落下,却丝毫挡不住大家的热情。人们撑着五颜六色的雨伞,纷纷赶往资江畔。我牵着家人的手,挤在热闹的人群里,第一次亲眼观看龙舟比赛,既紧张又激动。

资江两岸人山人海,欢呼

声、谈笑声此起彼伏。江面上,一条条龙舟整齐停靠,高昂的龙头威风凛凛,龙鳞在雨水中闪闪发亮,格外壮观。划手们身着统一队服,蓄势待发,静静等待比赛开始。

随着一声响亮的发令枪响,比赛正式开始!激昂的鼓声瞬间响彻江面。划手们跟着整齐的鼓点,齐心协力挥动船桨,桨叶破水而出,溅起层层雪白的浪花。一条条龙舟像离弦的箭,在江面上飞速前行。队员们喊着整

粽子下锅煮熟后,清甜的香气立刻飘满全屋。剥开翠绿的粽叶,软糯的糯米裹着香甜的蜜枣,入口软糯香甜,美味极了。

端午的习俗丰富多彩。家家户户门前都会挂上艾草和菖蒲,既能驱赶蚊虫,又寓意守护家人平安。热闹的龙舟赛更是精彩,鼓手奋力敲鼓,队员们齐心协力划桨,岸边欢呼声接连不断,场面十分热闹。

粽香悠悠,古韵绵长。端午节不仅有美味的食物、热闹的活动,还承载着深厚的传统文化。

(指导老师:周小卉 陈德志)

齐有力的号子,奋勇争先。

岸边的观众热情高涨,呐喊助威声一浪高过一浪。有一支龙舟起初落在后方,但队员们毫不气馁,奋力加速,最终在终点前成功反超,赢得全场热烈的掌声。

妈妈告诉我,赛龙舟是为了纪念爱国诗人屈原。龙舟比赛最动人的,就是队员们团结一心、永不放弃的精神。

这场热闹又震撼的龙舟比赛让我久久难忘。这个端午节,我不仅欣赏到精彩的民俗盛会,更懂得了团结与坚持的意义:只要奋力拼搏、永不言弃,就一定能冲破风浪,抵达终点!

(指导老师:黄素 刘倩芝)

里生活,去接受更好的教育。城里什么都好,灯红酒绿,车水马龙,却再也找不到那份故乡童年的宁静与纯真。每当夜幕降临,我总会站在窗前,看着远方的星空,想着想着,月亮好像变成了外婆的脸,她笑得依旧慈祥,眼里闪过一丝落寞。她是不是也在看月亮呢?会不会又在包蛋饺、熏腊肉呢?

城里的风景,是我从没见过的山和海。那小小的镇上,有一座山,山的那边,是外婆从未见过的海。山外是外婆的海,而山的这边,总有一个老人蹲在院子里,等着我回家,等我一起去看海。

(指导老师:周亚玲 张素虹)

与表情,反复打磨讲解技巧。日复一日的练习,让我从紧张拘谨变得从容自信,每一次进步都让我更加热爱这份专业。

慢慢学习中,我读懂了旅游行业的真正意义。旅游不仅是欣赏风景,更是人与人温暖的相遇、地域文化的双向传递。导游与管理者,既能带领游客领略山河美景,又能讲述本土风土人情、传播传统文化。在不断的实训实践中,我学会了耐心服务、灵活应变,深刻理解了“用心服务、以人为本”的行业初心。

中职求学之路,沉淀着我的努力与坚持。别人眼中普通的专业,是我热爱与奔赴的方向。

(指导老师:袁明媚)



愿作园丁育英才

——记绥宁县教师进修学校教务主任袁丽敏

邵阳日报记者 曾小慧 实习生 周念

在绥宁县教师进修学校,教务主任袁丽敏的日程表总是排得满满当当。从教28年,她始终怀揣着对教育事业的无限热爱,在平凡的岗位上书写不平凡的教育人生。

作为全县教师培训工作的策划者与组织者,袁丽敏深知教师队伍建设对于区域教育发展的重要性。多年来,她全身心投入到教师培训事业中,主持的多个国培项目获评省级“A类工作坊”。2021年至2025年,她每年担任新任教师入职培训班班主任,组织的网络研修项目连年获评省级“先进单位”。她凭借出色的工作表现,先后荣获省级“优秀班主任”“优秀坊主”“优秀管理员”等称号。

在深耕教师培训的同时,袁丽敏积极投身家庭教育事业,用专业力量破解家庭教育痛点,搭建起学校与家庭协同育人的桥梁。2025年,她凭借深厚的专业积淀,被聘为县家庭教育教研员、县妇联“向阳花行动”家庭教育讲师、邵阳市首届家庭教育讲师、湖南省家庭教育优秀案例评审专家。一年来,她深入基层开展公益讲座20场,助力构建家校共育的良好教育生态,为孩子们的健康成长保驾护航。

科研方面,袁丽敏始终保持求真务实的探索精神,以科研促教学、以研究促发展,用丰硕的科研成果为绥宁教育赋能。她撰写的论文《国家中小学智慧教育平台的应用研究》斩获省级一等奖,《小学音乐创新模式的探索》荣获国家级一等奖;参与省级课题2项、县级课题1项;主编的《国培省培一本通》等校本教材和指导编写的《苗侗山歌》校本课程,均获得县级一等奖。

一花独放不是春,百花齐放春满园。袁丽敏充分发挥传帮带作用,毫无保留地将自己的经验传授给青年教师。2023年,她指导的基层教师刘颖婕荣获市教学竞赛一等奖;2025年,她指导的基层教师沈燕荣获县教学竞赛一等奖,她本人也被评为优秀指导教师。

用初心点亮历史

——记邵阳市第九中学教师杨婕好

邵阳日报记者 易蓝

7月6日,在邵阳市第九中学,杨婕好正在批改学生的作业,手边摊开的备课本上写满了密密麻麻的教学反思。自2018年踏上三尺讲台以来,这位青年教师已在历史教育的园地里深耕了八个春秋。八年间,她不断创新教学方法、夯实专业功底,在平凡岗位上书写着温润而有力量的育人答卷。

“历史不是尘封的记忆,而是鲜活的智慧。”初登讲台便接手初三毕业班的杨婕好,面对升学压力,没有选择照本宣科的应试路径,而是沉下心打磨课堂逻辑,独创“情境—探究—升华”三段式教学法:以沉浸式场景还原拉近学生与历史的距离,以层层递进的问题链条培育学生思辨能力,最终落脚到家国情怀的价值升华,让尘封的历史在课堂上真正“活”了起来。

2018年中考成绩揭晓当天,她的手机被一条条报喜消息接连刷屏。此后,一届又一届学生在她的课堂上打破“历史难学”的刻板印象。凭借连年稳定亮眼的中考教学成果,她迅速成长为学校毕业班历史教学的“定海神针”。

2024年,得知偏远乡镇学校历史师资紧缺,杨婕好第一时间主动请缨,奔赴新宁县回龙寺镇开启支教生涯。初到乡村学校,她便面临着孩子们基础薄弱、学习兴趣不足的现实难题。

为此,她将历史故事搬进课堂,通过通俗生动的讲述点燃孩子们的求知热情。同时,她利用午休、课后服务时间逐个为学生做辅导、查漏补缺,为他们量身定制学习提升方案。一年深耕结硕果:她所带的多个班级在全镇期末质量检测中包揽一等奖。支教期满离别时,孩子们追着车辆挥手道别、眼含热泪的画面,成为她育人路上最温暖、沉甸甸的勋章。

杨婕好始终坚信,教而不研则浅,研而不教则空。从教八年来,她从未停下专业求索的脚步,坚持在课堂实践中发现问题,在理论研究中破解难题,让教学与教研形成双向滋养的良性循环。八年来,她多次获评学校“先进工作者”,并在市级各类教学竞赛中屡获佳绩;2025年,她扎根教学一线撰写的两篇论文,分别荣获邵阳市教育督导与评价优秀论文二等奖、三等奖。