



乘三峡邮轮 览世纪工程

市资江学校 376班 徐楠哲

这个暑假,我登上了从重庆开往湖北宜昌的三峡邮轮,这是我第一次乘坐可以过夜的大型邮轮。这艘船可容纳五百多名乘客,规模宏大,气派十足!邮轮宽敞又舒适。船上设有自助餐厅,各色美食丰富多样,我可以随心挑选喜爱的餐食;还专门设置了儿童游乐区,配有抓娃娃机等设施,闲暇时还能去泳池畅游,每一天都过得欢乐而充实。客房带有观景阳台,轻轻推开玻璃门,秀美的江景便扑面而来。我常坐在阳台座椅上,迎着徐徐江风,眺望奔流不息的长江——这是我第一次亲眼领略长江的壮阔。邮轮顺江而下,抵达湖北宜昌,我们终于见到了宏伟的三峡大

坝。导游告诉我们一句生动的口诀:“大船爬楼梯,小船坐电梯。”双线五级船闸如同长长的阶梯,大型船舶依靠逐级充水、放水来升降,缓缓翻越坝体;三峡垂直升船机则像一座巨型水上电梯,小型船舶可以快速通行。这座举世闻名的水利工程巍然屹立于江面之上,气势磅礴,令我深深震撼。作为中华儿女,我由衷为祖国母亲的强大感到自豪。江风拂面,美食相伴,我亲眼饱览了这项了不起的世纪工程。这场意义非凡的邮轮之旅,不仅带给我游玩的快乐,更在我心中埋下了自豪的种子,为这个暑假留下了珍贵而美好的回忆。(指导老师:苏昱丹 杨姣)

一张会“魔法”的床

北塔区五七学校 70班 解念祖

每天早上,我总舍不得离开暖烘烘的被窝;晚上写完作业,一沾枕头就想立刻“瘫”成一只小懒虫……要是有一张能解决这些烦恼的床,该多好啊!于是,我开动脑筋,设计出一张“面面俱到”的多功能床。这张床和普通双人床差不多大,却能稳稳承受五个大人的重量。天蓝色的床单像晴朗的天空,乳白色的被子软乎乎的,蓬松的枕头像刚摘下的棉花,躺上去仿佛陷进一朵温柔的云里,舒服极了。最神奇的是它的智能唤醒功能。清晨到了起床时

间,床头会轻轻抬高,接着播放溪水叮咚、小鸟欢唱般的音乐,音乐会持续5分钟。然后它会温柔地说:“小主人,别睡了,太阳都晒屁股啦!”说完还轻轻震动三下——我“骨碌”坐起来,起床气都被悄悄“震”走了。它还是我的健康“小管家”呢!床里头藏着许多比米粒还小的检测器,能全面检测我的睡眠质量。清晨醒来,床边的小屏幕就自动亮起:“主人,您昨晚睡了10小时19分,太棒啦!”这能让我清楚了解自己的睡眠小秘密。周末一到,我懒洋洋地



躺在柔软的床上,按下绿色按钮,“咻”一声,投影幕布缓缓降下,动画片里的小熊蹦到我枕边挥手打招呼——躺在床上就能看大片,快乐翻倍。家里来客人没地方睡?按一下蓝色按钮,床底“唰”地抽出一张折叠床,秒变上下铺,连隔壁小胖看见都嚷嚷着要借住一晚呢!如果这张床能从我的画纸和想象里走出来,一定能让每个小朋友都睡得香甜,笑得甜甜。(指导老师:唐娜 朱湘容)



8月21日,隆回县思源实验学校足球队正在抓紧暑期集训,积极备战将于10月举行的邵阳市中学生足球联赛,以实际行动推动体教融合落地见效。 徐善海 摄

校园的梧桐树

洞口县黄桥镇正山完全小学 谢茹霞

我们教学楼前,立着几棵高大的梧桐树。它们陪伴我们走过一个个春秋,也藏着我六年校园时光中数不清的美好回忆。春天,梧桐抽出嫩黄的新芽,星星点点缀在枝干上,慢慢舒展成巴掌大的绿叶。阳光穿过层层枝叶,在地面投下斑驳的光影。课间,我们围坐在树下看书、聊天,微风拂过,新叶沙沙轻响,像温柔的低语,驱散了课堂的疲惫。盛夏,浓密的树冠撑开巨大的绿伞,遮住毒辣的日光。体

育课自由活动时光,大家扎堆躲阴凉,跳皮筋、做游戏,或是趴在石凳上写作业。燥热被枝叶滤去,只余清凉。偶尔落下一两片绿叶,被我们夹进书本,做成小小的书签。秋风一吹,绿叶渐渐染成金黄,一片片打着旋儿飘落,铺成软软的金色地毯。踩上去“咔嚓”作响。同学们捡起形状完整的落叶,拼贴图画、做标本,走廊窗台上摆满了我们的作品。落叶归根,也悄悄提醒我们珍惜彼此相伴的时光。

冬日,梧桐褪去盛装,疏朗的枝干伸向天空。落雪后,它裹上一层银白,安静地伫立在寒风里,守护着校园。早读时抬眼望见它挺拔的身影,总能让我静下心来,投入学习。这棵梧桐树见证了我的成长——从一年级懵懂入学,到如今即将毕业。树下有欢笑,有汗水,有师生闲谈,有同窗嬉闹,也留存下无数回忆。校园里的梧桐树,不只是一棵树,更是童年时光的见证,藏着温暖与眷恋。往后即使离开校园,我也会记得这棵大树,记得树下的岁月,带着这份温暖,勇敢前行。(指导老师:彭小娥 彭美娥)

我的超人妈妈

新邵县芙蓉学校 2410班 黄欣妍

我的妈妈个子不高,头发长长的,带着微微的自然卷,一双眼睛明亮有神。她性格温柔,但对我的学习要求十分严格。在我心中,妈妈就像超人一样,无所不能。妈妈非常疼爱我。每当天气转凉,她总会提醒我多添衣物,生怕我着凉感冒。每次考试成绩不理想,我心情低落时,妈妈从不批评我,而是温柔地安慰我,并鼓励我继续努力。她常对我说:“失败并不可怕,只要坚持,就一定会有进步。”

闲暇时,妈妈会陪我打羽毛球、下棋、散步,耐心地陪伴我度过每一天。望着她忙碌的背影,我常常感到心疼——妈妈为我付出了太多时间与精力。如今,我已慢慢长大,渐渐懂得了妈妈的不易。我一定会认真学习,改掉坏习惯,还会主动扫地、洗碗,帮妈妈分担家务。妈妈是世界上最爱我的人,也是我最敬爱的人。妈妈,我爱您。(指导老师:刘君丽)

小小的蜗牛 大大的坚持

市资江学校 356班 肖乐彤

一身厚重的硬壳,两根细细的触角,便构成了这只笨拙又坚韧的小生命——蜗牛。每次放学路上,总能看见蜗牛慢慢爬过墙面。它们背着沉重的壳,一步一步缓缓挪动,显得笨拙又迟缓。我常常轻轻一碰,它便立刻缩回壳里,怯生生地不敢动弹,那时我总觉得它胆小又软弱。有时我会用树枝轻轻挡住它前进的路,看着它反复绕道,心里觉得好笑:这么慢,怎么可能走到想去的地方呢?直到一个雨天,我看见墙根的蜗牛,哪怕雨水冲刷、路面湿滑,它依旧没有停下脚步,一点一点向上爬行。我才明白,小小的蜗牛,一直靠着坚持,慢慢走完长长的路途。它能扛住风雨,守住自己的小家,日复一日地坚定前行。自此,蜗牛在我心中的形象变得可敬起来。它不仅仅是一只不起眼的小蜗牛,更是一个执着顽强的小生命。(指导老师:李娟 向玥蓉)

和荷花说悄悄话

北塔区芙蓉学校 X2313班 周安苒

外婆家门前有一方小池塘,一到夏天,荷花便悄悄探出头来。七月初,外婆牵着我去看荷。一朵白荷亭亭立在水中央,花瓣上挂着细碎的露珠,像刚哭过又破涕为笑的小姑娘。“她怎么一个人站在那儿?”我问。外婆笑了:“她在等你跟她说话呢。”我蹲下身,轻轻地说:“你好呀,我叫豆豆。”一颗露珠恰好滑落水中,漾开一圈涟漪。外婆拍拍我的肩:

“你看,她听见了。”粉色的花苞紧抿着,像攥起的小拳头;白色的半开着,像托着下巴的手掌。雨后,荷叶上聚着亮晶晶的水珠,摇摇晃晃,不肯落下。外婆说:“荷叶心里装着别人呢——攒着雨水,等小青蛙来喝。”我想了想,觉得荷花从不炫耀:花瓣让给蜻蜓当停机坪,叶子撑给青蛙当雨伞。就像外婆,每天清早起来给我煮粥,问她累不累,她总摆摆手:“不累,不累。”



荷花渐渐谢了,枝头结出青青的莲蓬。我朝池塘挥挥手:“明年夏天,我还来跟你说悄悄话。”荷叶“哗哗”地响,像在应着——好的,好的。回家路上,外婆依旧牵着我的手。荷花会凋谢,可美不会走——它留在那一圈圈涟漪里,也留在荷叶为青蛙撑开的每一片绿荫中。(指导老师:张苏娜 李莹)



点燃物理星火的 “魔法教师”

——记洞口九中教师谭湘

邵阳日报记者 袁进田
通讯员 谢商君 龙潭龄悦

洞口九中物理实验室内,学生们屏息凝神地盯着讲台。谭湘将两只彩色气球轻轻对碰,原本圆润的气球瞬间变成“葫芦”形状,教室里响起阵阵惊叹,作用力与反作用力的原理随之清晰呈现。这位善于从生活中捕捉物理之美的女教师,用20年坚守,在湘西南校园里点燃了孩子们对科学的热忱。谭湘的课堂总能带来惊喜。讲解摩擦力时,她搬出木板、弹簧测力计和不同布料,让学生动手操作,在比拼指针读数的欢笑声中,抽象的公式变得可感可触。她的微课《全反射》让光线在果冻中折射出彩虹,走廊声控灯成为光电效应的教具,足球也被拆解为力学方程。这种生活化教学,使她所带班级连续三年物理成绩年级第一,并培养出全国奥赛获奖学生。

“老师,这个公式好像我家房顶的三角梁!”学生的这句惊呼,正是谭湘“生活物理”教学法的生动写照。在她眼中,楞次定律是磁铁穿过铜管时的缓慢下落,动量守恒是冰面上互推后反向滑行的两个身影。枯燥的定理一旦与日常经验挂钩,便成了触手可及的生活注脚。

作为班主任,谭湘书柜里珍藏着27本观察笔记,每页都记录着学生的思维闪光点。当学生面对公式犹豫时,她会播放自制动画课件;课堂陷入沉默时,她设计的“物理盲盒”游戏总能激活气氛。毕业生返校时常说:“谭老师的课,是我们认识世界的第一把钥匙。”

深夜的教师公寓,台灯下是她伏案备课的身影。20年教学生涯,她撰写的教研论文擦起半人高,获奖课件背后是38次反复修改。但最让她珍视的,是办公桌上那罐学生折的千纸鹤,每只翅膀里都藏着一句“物理真有趣”。

从初出茅庐的师范生到县骨干教师,岁月染白鬓角,却未冷却她的初心。如今,她正带领青年教师研发“VR物理实验室”,让山区孩子也能“触摸”粒子对撞。正如她所言:“每个孩子都是待燃的火种,我们要小心护住那簇微光。”在物理教育的星空中,这位“魔法教师”仍在续写点亮心灵的故事。

扎根乡村, 让每堂课都“活”起来

——记隆回县北山镇中心小学教师张丹萍

邵阳日报记者 艾哲
通讯员 李相葵 苏琳

在隆回县北山镇中心小学,有一位从教13年的乡村教师——张丹萍。她现任该校党支部副书记兼政教主任,同时担任语文教研组长、班主任,并承担语文、科学等学科教学。13年来,她始终扎根农村基层教育,用生动有趣的课堂和细致入微的关爱,陪伴一批批孩子成长。

走进张丹萍的课堂,总能感受到不一样的气氛。语文课上,她组织“诗词大会”,将学生分成小组进行诗词接龙比赛,孩子们踊跃参与,在紧张而欢乐的比拼中巩固了知识,也感受到古诗词的魅力。科学课上,她搬来实物模型,让学生亲手操作、观察。一次,一名学生对“食物链”概念理解困难,张丹萍不厌其烦,先用画图讲解,又用剪纸拼接演示,直到学生完全弄懂为止。

作为政教主任,张丹萍尤其注重学生品德培养。一次课间,两名学生因小事发生争执,张丹萍没有立即批评,而是让他们冷静后分别陈述经过,耐心倾听,再引导双方换位思考,指出各自不妥之处。最终,两名学生互相道歉、握手言和。这件事让全班学生懂得了团结包容的重要性,也让大家看到张丹萍的智慧与爱心。

学校各类活动中,张丹萍总是积极组织,鼓励学生发挥特长,培养自信心和竞争意识。她所带的班级学风浓厚,学生综合素质突出。从教13载,张丹萍没有惊天动地的壮举,却用每一天的坚守,把知识变得有趣,把关爱融入细节。她像一盏朴素的灯,照亮乡村孩子的成长之路,也点亮了他们对未来的希望。