

7月22日16时37分迎来“大暑”节气



历史学者、天津社科院研究员罗澍伟介绍说,每年阳历7月23日前后,太阳到达黄经120度时“大暑”开始,它是一年中最热的一个节气。今年的7月22日至8月6日为“大暑”,正值“三伏”里的“初伏”和“中伏”。

“大暑热难当,知了叫不停”。罗澍伟提醒说,此

时节,暑热难消,心气容易亏耗,建议公众保持安宁清静的心境,如端坐闭目、听听舒缓的音乐,或到湖边进行散步、打太极拳等有氧运动。

宽心防暑,戒躁戒怒,学会转移不良情绪,也很重要。比如想想开心的事,找人聊聊天,适当参加娱乐活动等。

炎热天气,最易使人伤暑,加之夏日昼长夜短,更需要午睡补充。建议每天午餐后一刻钟后安排半小时左右的午睡,有助于消除疲劳、恢复精力、安神养心。

吃一些具有清心降火、健脾祛湿功效的食物,如菊花、莲子、百合、薏苡仁等。

据新华社

千里淮河第一闸开闸泄洪



7月20日,安徽阜阳。淮河干流王家坝段超保水位,并持续上涨。千里淮河第一闸王家坝开闸泄洪,时隔13年后蒙洼蓄洪区再次启用。当地村民赶着家禽、家畜撤离。

据央视

滴滴拼车更名为“青菜拼车”

7月20日,滴滴拼车宣布更名为“青菜拼车”,采用全新品牌标识,邀请人气偶像朱正廷、黄明昊担任新品牌大使。

滴滴拼车自2015年12月上线,截至2019年末,拼车累计使用人次达29亿。滴滴网约车平台公司执行总裁陈熙表示,青菜对我们大家来说既是日常的,又是健康的,代表了拼车普惠大众、绿色环保的产品定位。

滴滴方面介绍,此次更名为青菜拼车,是滴滴拼车面向未来服务阶段的新里程碑,将在现有产品基础上,围绕低价、准时、安全三大核心用户价值,不断提升大数据和人工智能算法,优化地图路径规划能力,让拼车行程更高效。

为保障拼车时的行程时效和体验,滴滴在拼车全流程增加了预估到达时间的提示。目



前新推出“准时保”延误保障。享有滴滴网约车系列安全功能拼车由快车司机和车辆接驾,和保障。

据新华社

11时1分59秒电影院复工票房破百万

7月20日11时1分59秒,2020年影院复工票房破100万元,票房排名前五

的地区分别为上海、浙江、江苏、山东、四川。影院票房前五名为峨影1958电影

城、南京新街口国际电影城、天山电影院虹桥艺术中心旗舰店、昆明北辰财

富中心影院、天山电影院龙之梦影城。

据新京报

爱心支教 传递梦想

支教工作就要结束了,回想这一年来的收获与奔波、相逢与相知,心中满是感慨。

乡村小学,初来乍到

2019年9月1日早晨,王广战校长通知我们三位支教老师到校集合,并驱车把我们送到支教学校——李集镇第一实验小学。

临行前,王校长叮嘱我们,要带着爱心去,带着责任去,带着第二实验小学奋发努力的工作作风去,不要给支教学校提任何要求,踏踏实实做好每天的支教工作;同时要互相学习、互相借鉴、共同提高。我深知这次支教的意义重大,更深知自己身上肩负着支教学校学生们渴望知识改变命运的神圣使命。我怀着满腔热情,带着无限期望,开始了我为期一年的支教之旅。

来到李集镇第一实验小学,仲洪波校长热情地接待了我们。学校面积还挺大,一切都那么简单朴实,干净整洁,三座教学楼共有六个年级、32个班,学生将近1500人,还建设了标准的橡胶跑道操场,并没有我想象中那样破旧。后来才知道,郓城李集镇第一实验小学是省级文明单位,省级乡村小学示范学校。

在与学校老师的交流中,我心底渐渐涌起一股敬佩之情。多年来,他们扎根农村教育,任劳任怨,用自己的信念与执着,为乡村学生撑起了一片知识的绿荫。这里也有很多像我们一样家住县城的老师,每天和我们一样早出晚归,披星戴月,默默地奉献着。最令我感动的是刘艳萍校长,她放了一次又一次调任县城学校

的机会,为这群可爱的孩子们坚守着。正是在他们习以为常的平凡中,我看到了坚持的力量,感受到了思想的崇高,这种精神给了初来支教的我极大的鼓舞。我突然觉得,与其说是来支教,不如说来学习,我预感这儿的一切必将让我的灵魂接受一次洗礼,让我的生命经历一次锻铸。

切磋琢磨,融为一体

毫无疑问,支教学校的条件与县城相比是艰苦的,支教工作也是繁忙而辛苦的,由于我们三位支教老师都不会开车,坐公交车往返成了我们每日的“必修课”,每天从清晨匆匆赶坐最早一班公交车开始,到一天忙碌完以一溜小跑追赶上最后一班公交车结束。我们的生活除了工作的繁忙,更有赶车的紧张。了解到我们的实际困难,李集镇中心校吴校长来慰问我们的时候,积极联系可以让我们“拼车”的胡民老师,为我们解决了困难,给我们带来了无限温暖。支教学校的仲校长也尽力为我们提供最好的生活条件,对我们关心有加。

大家的热情、关爱、帮助,让我深受感动,我下决心:必须认真上好每一堂课、教好每一位学生、做好每一项工作,尽自己所能给这里的教育事业贡献一份力量,真真实实地融进这方热土。

我要教的是三年级一个班的语文和道德法治,这让我感到肩上的担子沉甸甸的。语文对我来说算是“看家本领”,毕业以来我一直从事小学语文的教学工作;但对于我这个从未教过道德法治的老师来说,一时间还真不知从

何入手。“世上无难事,只要肯攀登”,我暗暗下定决心,一定要变压力为动力,为孩子们上好道德法治这门课。

李集镇第一实验小学的孩子们很懂礼貌,在校园的任何地方,不管遇到哪个年级的学生,都会听到“老师您好”;李集镇第一实验小学的孩子们是渴望知识的,课堂上他们认真听讲,踊跃举手回答问题;李集镇第一实验小学的孩子们是活泼可爱的,课间他们嬉戏玩闹,笑声爽朗。看着这些孩子,我觉得支教那么有意义,我的授课那么有价值。

体恤弱小,爱的力量

在支教的过程中,我明白,一名优秀的支教教师,不仅要有渊博的专业知识、丰富的教学经验,更重要的是要有爱心。这里的学 生,从小受周围环境的影响,与城市的孩子相比,往往会性格内向、不善言谈。不论是在课堂上,还是在休息时,我会多和学生们互动,用富有亲和力的语言给予学生肯定,鼓励大家勇于表现自我。

我深切地感受到,爱是一种多么积极的情感,爱又具有多么神奇的力量。对于性格腼腆的学生,我和蔼的微笑能驱除他们心中的陌生和恐惧;对于家庭不幸的学生,我亲切的关怀能让他们体验到爱和温暖;对于面临困惑的学生,我真诚的帮助能使他们感到心灵的相通。我时时刻刻让自己心中充满爱,并用爱心去温暖学生。

规范行为,严慈相济

当然,支教过程中我也遇到

了很多问题。比如,我接过的这个班级卫生、纪律较差,需要反复纠正。刚开始,经过提醒,大家能够保持一段时间,但很快又会“打回原形”,这个问题一直困扰着我。后来,我坚持严厉要求与耐心引导相结合,慢慢地有了效果。这让我感觉到,无论什么时候,无论做什么事情,都要刚柔并济,把握好度,该严格的时候要严格,该放松的时候要放松。要爱中有严,严中有爱,爱而不宠,严而有格,严慈相济,平等地对待每一位学生,尊重每一位孩子的人格与尊严。严格的要求慢慢让孩子 们养成了遵守纪律、主动学习、自我规范的好习惯,也为疫情期间的网课学习提供了保障。

疫情期间,我一直利用电话、微信等方式,关注着孩子们的学习,并适当布置作业,检测孩子们的学习效果,还通过视频会议,和孩子们在网上面对面交流,解答他们学习中遇到的问题。为开学后的课程做充足的准备。

培养习惯,授人以渔

支教的一年,我始终秉承“授人以鱼不如授人以渔”的理念,认为最重要的是让学生们养成良好的学习习惯和生活习惯,能快乐地学习和生活。我坚持让学生们阅读,通过阅读来不断充实自己、完善自己,通过阅读看到外面的世界、看到美好的未来,通过阅读养成良好的学习习惯、受益终生。

女性的美丽是内外兼修的结果,外在美多来自运动,内在美多来自读书。我不喜欢运动,所以我更喜欢读书,也更喜欢引导学

生读书。一年的时间不长,一晃而过;一年的经历很丰富,可以铭记终身。我相信,只要遵循自己的内心,尽自己最大的能力,在支教学校留下点什么,哪怕能够影响一位学生,都会让我心境坦然、温暖、纯净。

做一名支教老师不难,难的是做一位让学生喜欢的好老师、做一位学生学习阶段真正的良师益友。我希望,孩子们长大成人后,回忆起自己的小学生活,能够说“我非常感恩我的小学生活,感谢三年级时遇到的支教老师侯老师,是她让我爱上了阅读,养成了良好的学习习惯,让我终生受益”。我想,那才是最有意义、最有价值的支教。

拳拳难忘,支教时光

支教是一份经历,是一种磨难,更是人生中最宝贵的精神财富。一年时间的支教,两个学校的情缘,不同的老师,共同的拼搏精神。

这一年的支教,我珍惜着每一天、每一分、每一秒。支教一年,怀念一生;支教一年,受益终生;支教一年,情满一生!

对这一年的支教时光,我想说:简单并快乐着,付出并收获着,平淡并幸福着!一年李集一实小人,一生李集一实小情,我爱这片土地,我爱这里的老师和学生,我将永远关注她、爱护她。

愿我们在以后的工作和生活中,还有交集,还有互帮互助的机会!愿郓城第二实验小学和李集第一实验小学携手并肩,共同打造成人成才的幸福乐园!

郓城县第二实验小学侯亚伟