梅颖:让学生成为最好的自己

本报记者 宗雪

德润南州·新时代綦江人

从教17年,綦江实验中学初三年级英语老师梅颖用对教育事业的赤诚之心,对学生的关爱之心,辛勤耕耘,默默奉献,在平凡的岗位上做出不平凡的成绩。

激发学生学习兴趣

在教学过程中,梅颖一直坚信授人以鱼不如授人以渔,授人以渔不如授人以欲,其中"鱼"是知识,"渔"是方式方法,"欲"是欲望和动力。

梅颖认为,作为教师,不仅要让学生学习基础性的知识,更多的是引导学生发现自己的薄弱环节,掌握解决问题的方法,并且能够主动学习,乐于学习,这样学生才能得到真正的成长。

为了激发学生学习英语的热情,梅颖通过各类小活动,创设英语学习环境,让学生在轻松愉悦的氛围中,潜移默化地学到知识。

"我会举行英语义卖,学生在买卖东西的过程中,能学到很多英语词汇,同时也练习了英语口语。"梅颖告诉记者,自己希望学生不要把英语仅仅当做一门学科,而是作为一种技能,要有英语思维,在日常生活中看见一件物品,尽量去想用英语应该如何表达。

每周,梅颖会利用课前文化,给学生播放两次英语歌曲,每个学期会播放两次英语电影。对于播放什么类型的英语电影,梅颖也有自己的思考。"我一般会选择比较励志,积极向上的,比如《放牛班的春天》《寻梦环游记》,将教学与育人结合,让学生热爱学习的同时,也热爱生活。"梅颖说。

当然光学习还不够,还需要检验。梅颖的要求是日日清、周周清、月月清,即当天新学的单词和短语当天掌握,每周至少一次考试,每月一次大考。

在梅颖的教导下,学生进步十分明显。学生陈星(化名)刚升入初中时,满分100分,他只能考到40多分,初一年级结束,满分150分,他考到了136分。

发掘放大学生闪光点

梅颖除了是英语老师,还是班主任,她始终用爱温暖着每一个学生。在梅颖看来,每个学生都有闪光点,不能只用学习成绩来衡量学生的好与坏,要鼓励学生发挥自己的长处,找到自信。

为了给学生提供展示自我的机会,梅颖让学生成为"小老师",每天晨训总结时,走上讲台,对前一天班级的优缺点进行总结,同时也可以表演小才艺。

梅颖说:"最开始学生可以照着稿子念,现在我一般要求他们脱稿,多锻炼自己。"

梅颖正在备课。记者 宗雪 摄

有一位女学生唱歌很好听,但刚进校时,走路含胸驼背,不自信,经常跟梅颖说自己不行,觉得自己身高矮,也不漂亮。

初一年级下学期有一次校园歌手比赛,梅颖鼓励她参加,但她一直很犹豫。梅颖就对她说:"不要怕,老师陪你练。"

之后每天中午,梅颖和这位女学生就在学校的花园练习,帮她记歌词、调整唱歌时的表情和站姿等。在梅颖的帮助下,女学生最终在比赛中获得了二等奖,后来学校的文艺晚会,女学生也代表初中部,上台进行了展示。

"当时她比赛完很激动,一下舞台就把我抱住了。"梅颖说,现在这位女学生也越来越自信,班上举行辩论比赛,她主动提出当主持人。

17年来,梅颖就像一座灯塔,用自己的光亮,指引着学生不断前进,成为最好的自己。

綦江图书馆开展村社送书活动

让党的创新理论走进寻常百姓家

本报讯(通讯员 韩丹)连日来,綦江图书馆联合新华书店开展村社送书活动,为我区的300余个行政村送去19000余册新书。

近日,在古南街道两路村,綦江图书馆精心挑选配送了《中国共产党为什么"能"》《找红军》《毛泽东在1949年》《红色故事第一辑、第二辑》等39种党史类图书,图书刚从车上卸下,村民们就迫不及待地打开包装专注阅读起来。

"图书馆为我们配送了不同主题的党史学习教育书籍,很及时,进一步助推了基层的党史学习教育,让党的创新理论走进寻常百姓家。"两路村党支部副书记代世兵说。

不仅如此,此次送书活动还精选了适合农业生产和农村生活的《图解农机选购与操作使用指南55问》《蔬菜病虫害诊断与绿色防控》《农村厕所革命政策与知识问答》等27种图书,满足不同群众的需求。

送书活动走进古南街道两路村。通讯员 李平 摄

隆盛镇

疫苗接种 有序推进

本报讯(通讯员 李梅)近日,笔者从隆盛镇中心卫生院获悉,连日来,该卫生院有序开展新冠疫苗接种工作,保证合适人群"应接尽接",进一步巩固疫情防控成果。据统计,自3月23日至今,该院已为辖区群众接种疫苗3199剂次。

"新冠疫苗接种工作启动初期,我们也遇到不少困难。"隆盛镇中心卫生院相关负责人表示,疫苗接种面向18岁及以上人群开放,除每天固定通知的人群前来接种外,还有不少群众听闻消息后自行前来,导致疫苗供不应求。为了解决这一问题,尽量让群众少跑路、不白跑路,隆盛镇中心卫生院提出将基本公共卫生工作和新冠疫苗接种工作融合开展,通过为到场群众建立及更新居民档案,为35岁以上人群免费筛查血压、血糖,为65岁以上老年人开展中医药健康服务,现场开展体格检查、健康指导和基本公共卫生服务项目宣传等方式,有效缓解缺苗矛盾,推动公共卫生工作开展。

下一步,该院将继续精心组织,合理安排,为接种人员提供安全、舒心的接种环境,保障疫苗接种效率。同时把国家惠民政策落实到位,让群众享受到基本的卫生服务。

新盛街道

圆满完成疫苗接种每日清零工作任务

本报讯(通讯员 赵青)连日来,新盛街道组织村社干部、志愿者、网格信息员进村入户,利用广播、微信群、发放宣传资料、接种现场答疑解惑等形式对新冠疫苗接种进行宣传引导和知识普及,在全街道形成积极接种氛围。截至目前,新盛街道的每日疫苗接种工作都已清零。

"我是按村委会通知的预约时间过来的,按流程一下就打完了,前后不到一个小时,感觉很好,我回去还要喊家里的人都来打。"接种完新冠疫苗后,居民张女士高兴地说。

接下来,新盛街道将进一步加强与卫生院和村、社区的密切配合,强化疫苗接种服务,继续通过分时段预约、集中组织、错峰接种等多种方式,确保新冠疫苗接种工作高效、精准、安全。

宣传防治知识 关爱生命健康

本报讯(记者 吴明鸽)4月15日-21日是第27个全国肿瘤防治宣传周,今年宣传周的主题是"健康中国健康家——关爱生命科学防癌"。4月15日,区卫健委、区疾控中心、区人民医院、区中医院的工作者走上街道,向广大市民宣传肿瘤防治知识,并进行免费义诊。

在版画院广场,工作者们向过往的市民宣传肿瘤防治知识,发放宣传资料,解答市民关于肿瘤的疑难问题。

"这次宣传义诊很不错,医护人员讲解得很清楚,回家后我一定会按照医生说的做。"市民郑小华说。

区健康教育所所长陈兴凤表示,"今天的活动旨在广泛倡导发挥家庭在防癌抗癌中的作用,引导群众定期体检,合理膳食适量运动,养成健康文明的生活方式。下一步,我们将继续深入街镇开展义诊宣传,普及防癌抗癌健康知识,营造全民防癌抗癌的良好氛围。"

三角镇

人大代表当起反诈宣传员

本报讯(通讯员 李啸峰)近日,三角镇组织人大代表在文化广场开展防范电信网络诈骗宣传,现场发放宣传资料,叮嘱群众"不听、不信、不转账""勿贪小便宜、守住钱袋子"。

据悉,今年以来,三角镇多次组织人大代表深入各村(社区)、居民楼、农家院坝发放各类宣传资料3000余份,结合各种电信网络骗术讲解,广泛宣传防范诈骗知识,提醒群众不要轻信陌生人的电话和短信,不要向陌生人透露自己的身份信息、银行卡密码等重要内容,引导群众辨识骗局,增强群众的防范意识。

强化培训保安全

本报讯(通讯员 姬旋)为切实加强校园安全保卫工作,全面提高校园安保人员安全防范意识和处置突发事件能力,结合正在开展的党史学习教育和公安队伍教育整顿,近日,区公安局通惠派出所民警深入辖区校园,对保安人员进行技能业务培训。

培训中,民警首先对保安人员在门卫守护、巡逻防范、突发事件的应急处置等业务知识和相关规定进行了详细讲解,随后结合安防器材使用、突发事件处置等方面对保安人员进行基本业务技能培训,重点对器械攻防技能,特别是盾牌、钢叉等器材的使用方法进行了培训。

此次培训旨在提高校园保安人员的应对能力和业务素质,赢得了校园师生的一致好评。

义诊暖人心

本报讯(通讯员 周倩)近日,石角镇中心卫生院结合"我为群众办实事"实践活动开展健康义诊,为辖区群众讲解健康知识,免费提供健康服务。

活动现场,为方便群众,石角镇中心卫生院在社区盐码头小广场搭起健康咨询台,面对面解决群众的健康疑难,宣传高血压糖尿病等慢性病防治知识和基本公共卫生服务政策。除量血压、测心率外,该卫生院的党员干部还用实际案例宣传防医疗诈骗小知识,进一步提高群众保护自我、健康生活的意识。

"他们经常来,有点小痛小病都可以解决,行动不便的他们还入户上门来看。"说起卫生院的细致服务,社区群众纷纷表示很温暖、很贴心。

据悉,今年以来,该卫生院已组织健康义诊5场,提供健康咨询服务860余人次,在疫苗接种、免费"两癌"检查、免费健康体检等方面都发挥了至关重要的作用,接下来,该院将进一步以实际行动深入学党史、办实事,全力护航辖区群众的身体健康。

医护人员为群众讲解健康知识。通讯员 周倩 摄

防癌体质可以"养"出来 中医推荐"四时"养生法

4月15日至4月21日是第27个全国肿瘤防治宣传周。在科学防癌方面,中医养生能发挥哪些作用呢?对此,北京中医药大学东方医院肿瘤科主治医师卫月提出,"三分医、七分养、十分防",良好的身体体质是基础,健康的生活习惯是关键。中医讲究天人相应,其中,"四时"养生就有助于改善易患癌体质。

春日生发,疏肝养阳

"春日开背,全年不累"。可通过手法开背宣畅气机,阳气闭郁明显的人群还可配合中药膏摩治疗,膀胱经及背俞穴刮灸可疏肝健脾,以达到疏肝解郁、通阳散结的疗效。

夏养三伏,扶阳正当时

三伏天是一年中阳气最旺盛的时段,可利用中药膏摩疗法+穴位贴敷疗法有效联合,发挥协同作用以振奋阳气。

夏秋之交,健脾祛湿

长夏主湿,在此时节适宜养脾除湿,"四季脾旺不受邪",脾胃为后天之本,利用艾灸及手法经穴按摩,可强健脾胃。

冬补三九,养正散结

"三九补一冬,来年无病痛"。可利用艾灸补肾助阳气、刮灸通阳祛邪气,达到改善阳虚体质,提高祛邪能力的目的。

据《人民网》

科普之窗