

用爱助力学生成长 ——记省级优秀班主任、漯河小学教师谷晓颖



■文/图 本报记者 尹晓玉
1997年踏上三尺讲台以来，谷晓颖便与班主任工作结下了不解之缘。她常说：“我爱这份工作，我是一名幸福的班主任。”26年来，她在平凡的岗位上，

用真情编织孩子的美好未来，用满腔的热情践行“立高尚师德 育栋梁之才”的初心。近日，2023年河南省中小学优秀班主任名单公示，谷晓颖榜上有名。

“记得喝水、上厕所、洗手，注意脚下安全……”12月4日上午，课间休息时，谷晓颖走进教室温柔地提醒学生。看到学生们已经将下节课要用的书整齐地摆放到课桌上，她露出了满意的微笑。走到教室门口，看着学生们在教室外三五成群地玩耍，她脸上的笑意更浓了。

谷晓颖是漯河小学一（9）班的班主任。爱学生是做好班主任工作的基础，她每天不厌其烦地叮嘱学生多喝水、及时穿脱外套；她总是在课间提醒学生文明玩耍，不追逐打闹；她公平公正地对待每个学生，努力寻找他们身上的闪光点，发掘他们的潜能，增强他们的价值感和成就感；她尊重个体差异，细心地了解每一个学生的性格特点、家庭环境、成长经历，用发展的眼光看待学生，让每一个学生都能感受到班级的温暖、老

师的关爱。

在班级管理上，谷晓颖用心建设班集体，坚持行为习惯养成和班级文化建设两手抓，用爱助力学生成长。对课前准备、预习、复习习惯以及文具整理、使用习惯等，她一一提出具体要求，并每日开展有效训练，让学生从入学就养成良好的学习习惯。她给班里每个学生都分配了小任务，如开关门窗、开关灯、检查桌椅摆放、收发作业、组织放学路队等。学生各尽其职，将班级各项工作管理得井井有条。“孩子每周一值日，负责擦黑板。每周一，他都会提前定好闹钟，保证准时到学校参加值日。老师这个举措培养了孩子的责任感和对劳动的热爱。”学生家长提及谷晓颖的班级管理方法，无不竖起大拇指。

在教学中，谷晓颖非常重视学生的思想工作，通过班会、晨会、思想品德课对学生进行爱祖国、爱人民、爱集体、爱劳动、爱学习等思想教育。她把培养学生的阅读习惯放在语文教学的

首要位置，在班级发起“书香润心 阅读丰富人生”读书活动，鼓励学生收集与阅读有关的名言，制作成书签贴在教室的墙上；通过家校合作，建立“阅读存折”，鼓励家长每天带领孩子阅读半小时；每周二、周三开展经典诵读。学生阅读热情高涨，集体荣誉感强，班级纪律好、班风正、学风浓。“女儿回家后，经常跟我们讲班级的各种趣闻，我能从中感觉到谷老师对不同学生有不同的教育方法，非常佩服。”“我儿子非常调皮，但谷老师从未放弃他。她的付出体现在孩子的每一次成长与进步中。为这样的老师点赞。”……采访中，学生家长纷纷称赞谷晓颖。

谷晓颖所带的班级曾被评为河南省文明班集体，她个人也被评为省级骨干教师。“班主任工作源于赤诚和真心，唯有真诚对待学生，学生才会亲其师、信其道。我会用心带好每一个班级，真心关爱每一个学生，助力他们成长。”谷晓颖说。

源汇区三实小开展主题系列活动

培育和践行社会主义核心价值观 争做文明好少年

本报讯（记者 王嘉明）近期，源汇区第三实验小学开展了“培育和践行社会主义核心价值观 争做文明好少年”主题系列活动。

11月16日，该校举办“践行社会主义核心价值观 争做文明好少年”演讲比赛。选手们紧扣主题，结合自身学习和生活经历，从身边的点滴小事讲起，诠释社会主义核心价值观的含义。12月4日

的升旗仪式上，副校长孟玉作主题演讲，讲述了袁隆平的故事，激发学生科学的兴趣，让学生对社会主义核心价值观有更深刻的理解。孟玉还带领学生学习中小學生守则，学习如何做一名讲文明、懂礼貌、守规则的小学生，树立正确的人生观、价值观。12月13日，该校开展社会主义核心价值观和中小學生守则抽测活动，考查学生的理解和掌握情况。

郾城小学

送教下乡

12月19日，郾城小学组织语文、数学骨干教师组成送教团队，到龙城镇中心小学开展送教下乡活动。

送教团队共带来语文、数学四节示范课。语文课堂上，郾城小学教师李军华执教二年级的《狐假虎威》一课，用声情并茂的讲述紧紧抓住了学生的心，通过环环相扣的问题让学生沉浸在故事中；张贺带来五年级《四季之美》一课，以问题为导向，带

领学生在自主思考中学习，感受四季之美，并引导学生运用想象画面、关注动态等方法，读美文、品美景。

数学课堂上，王珊珊执教三年级《几分之一》一课，在具体情境中带领学生初步认识分数；刑莹莹带来六年级数学《数与形》一课，引导学生从动手、动脑的过程中，探索数学学习中“数”与“形”相融相助的关系，感悟数学魅力。 赵维敏



十二月二十日，市实验幼儿园邀请河南省非物质文化遗产传承人常桂连到校园表演剪纸技艺。本报记者 尹晓玉 摄

郾城区实验幼儿园

开展校园食品安全守护行动

本报讯（记者 姚晓晓）近日，郾城区实验幼儿园开展校园食品安全守护行动。

各班老师根据幼儿年龄特点，将食品安全教育渗透到幼儿一日生活中，帮助孩子认识食品营养及安全的重要性。小班开展了寻找身边食品安全标识活动，让孩子了解、认识食品安全标识，加强对食品安全的认识，从而养成健康饮食的好习惯。中班进行了不乱捡食物、乱吃食物的情境模拟表演，让幼儿知道食品有生产日期和保质期，过期食品不能吃。大班让幼儿以绘画的形式学习食品安全知识，引导大

家正确认识健康食品和垃圾食品。

为守护师生“舌尖上的安全”，该院积极推行明厨亮灶，通过互联网实时向师生、家长和监管人员展示后厨加工、烹饪、清洗消毒等的操作过程，推行“学校自律、家长参与、政府监管”的校园食品安全社会共治模式，全面提升食品安全保障水平。

在做好食堂安全管理的同时，该院严格落实陪餐制度。家长在陪餐过程中，对菜品、食堂卫生环境等方面进行评价，切实把食品监管落到实处。

相约六院·健康相伴

什么是噪声性耳聋

噪声性听力损失又称噪声性耳聋，是听觉长期遭受噪声影响而发生缓慢的进行性的高频感音神经性耳聋，是永久性感音神经性听力损伤的主要原因之一，严重影响公众健康。

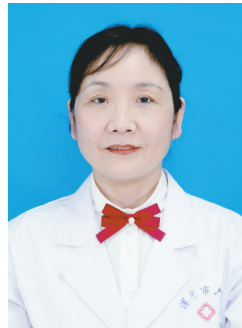
噪声性耳聋早期表现为听觉疲劳，进行性听力减退及耳鸣，离开噪声环境后可逐渐恢复。如果长期不脱离噪声环境或不治疗，听力损害会逐渐向高低频发展，最终导致感音神经性耳聋。噪声除对听觉损伤外，还可引起头痛、头昏、失眠、高血压、心电图改变，也可影响胃的蠕动和分泌。其发病人数男性多于女性，可能是由于某些职业男性人数过多导致，且听力丧失的风险随着年龄增长而增加。噪声性耳聋常见于高度噪声环境中工作的人员。

由于噪声造成的听力损失多为永久性的，目前尚缺少有效的治疗手段，因此对噪声性耳聋的预防尤为重要。从事噪声工作前应进行健康检查，凡有慢性中耳炎、较严重的贫血、高血压、消化性溃疡及神经系统疾病者，不宜参加噪声作业。工作后应定期进行查体，重点是检查听力，对高频听力下降超过15分贝者，应采取保护措施。

如何保护听力？
1.降低音量。在家听音乐、看电视、听收音机时需降低音量，且不要长时间聆听。不要让各种噪声源一起产生。尽量购买噪音低的电器设备。
2.远离大声信号。尽可能远离噪声很大的场所，即使去了，也必须隔一段时间就离开一下高噪声场所，缓解一下耳朵的压力。当周围声音太大时请走开。
3.如果工作环境噪声很大，需做好防噪声措施。尽可能使用防噪声设备，如防噪声耳塞。一旦发现耳朵不适，及时到耳鼻喉科就诊。如果噪声突然出现，请迅速捂住耳朵。
4.避免物理性伤害。杜绝使用尖锐工具掏耳朵，一般掏耳不宜探

入太深；游泳后耳朵进水要及时用棉签擦干，以防耳部感染；擤鼻涕时注意方法，手指轻压一侧鼻翼，再擤出另一侧鼻涕，切勿同时捏住两侧鼻翼而用力擤鼻，因为鼻涕后部与中耳腔通过咽鼓管相通，擤鼻不当可将鼻腔分泌物驱入中耳腔，引起中耳炎；避免头部或耳部外力伤害。

5.预防和治疗影响听力的全身性疾病，如糖尿病、高血压、高血脂、动脉硬化、肾炎、肝硬化等。针对老年人，建议定期做听力检查，一旦发现听力问题及早干预治疗。沈春华



■专家链接

沈春华，市六院（市中心血管病医院）耳鼻喉科主任、副主任医师，河南省康复医学会听力与眩晕分会委员，九三学社漯河医药卫生支社委员。她多次到上级医院进修，擅长耳鼻喉各种常见病和疑难杂症。
的诊疗，在耳鸣、耳聋、头晕（眩晕）、中耳炎、耳道真菌病、睡眠打鼾的治疗以及鼻甲肥大和扁桃腺肥大的无损微创小等方面积累了丰富的经验，熟练开展鼻内镜下各种手术，在复发性鼻息肉治疗上有独到之处。



教育监督热线

13303958277 13503959800

微信公众平台



- ◆政策信息
- ◆教育视窗
- ◆投诉建议
- ◆违规举报



习作园地

一张照片

■市实验小学四（4）班

于洪乐

相册中有我许多珍贵的回忆。这天，我打开相册，一页一页地翻看着。突然，我的目光定格在一张照片上——我和妈妈灰头土脸地站在山顶上，头发和衣服随风飞舞，脸上、胳膊上、腿上都是伤痕，但是神情却异常坚定和兴奋。

我的思绪回到了那年暑假的一天，爸爸带着我和妈妈到凤凰谷附近爬山。我们走在一条人迹罕至的山路上，爸爸开路，妈妈断后，把我保护在中。坡陡路滑，我们手脚并用地上爬。在半山腰时，爸爸在前面提醒我们千万不要去抓腐烂的木头，但我只顾往上爬，山风又大，没听到爸爸的叮嘱，抓了一个烂树桩。只听“咔嚓”一声，树桩断了，我像球一样滚了下去。妈妈眼疾手快，想在后

面托住我，但她还没抓稳就被我带了下去。爸爸想营救我们，却因为山路太滑，没走几步也一屁股滑倒在地。滚了两三圈，我好像被一棵树拦了下来，停止了滚动。这时，妈妈也滚落到了我身边，我们相互搀扶着站了起来。我吓得“哇哇”大哭起来，手中还紧紧攥着那截烂木头。爸爸妈妈看我这情形，就想赶紧下山。我却一边哭一边坚定地说：“我要继续爬！”在确认我只是受了一点儿皮外伤后，爸爸妈妈同意了的选择，继续往上爬。

经过努力，我们终于爬到了山顶。这一刻，我切实体会到了“会当凌绝顶，一览众山小”的感觉。为了纪念这一刻，爸爸拍下了这张照片。照片上，我挂着泪花的脸上写满了坚强、勇敢、兴奋……

指导老师：何 宁

小毛驴过河

■颍川学校三（1）班

史宇冉

一天，秋高气爽。小毛驴驮着一袋盐要送到河对岸的外婆家。临行前，妈妈叮嘱小毛驴：“过河的时候要小心，不要让盐碰到水，盐遇到水会溶化的……”小毛驴没等妈妈说完话，就飞快地跑了出去。

小毛驴一路飞奔到河边，想到只要过了河就能到外婆家了十分开心。它刚准备下水，一只小兔子拦住了它，说：“小毛驴别过河，你一旦下水，你身上驮着的那袋盐就会溶化的。”小毛驴听了小兔子的话，心想：要是过不了河，那我怎么到外婆家呢？小毛驴想不出好主意伤心地哭了起来。这时，河里游来了一只大乌龟，听到了小毛驴的

哭声，便焦急地问：“小毛驴，你怎么了？为什么在这里哭？”小毛驴擦了擦眼泪看着大乌龟说：“我驮了袋盐想过河，可我怕盐碰到水，不知道怎么办……”大乌龟听后笑起来：“我以为你遇到什么大困难了呢，不用担心。”说着大乌龟向小毛驴游来：“来吧，到我的背上来，我驮你过河，这样你的盐就碰不到水啦！”

就这样，小毛驴在大乌龟的帮助下顺利地过了河，身上没有沾到一点儿水。它感激地对大乌龟说：“谢谢你，大乌龟。”大乌龟笑着说：“不用谢，快走吧，你的外婆还在家等你呢！”

小毛驴高高兴兴地把盐送到了外婆家。

指导老师：谷 彬

简 讯

●近日，源汇区空冢郭镇初级中学组织各班召开了“防滑防寒防冻安全教育”主题班会。

李文娟

●12月15日，源汇区受降路分校幼儿园开展了家长进课堂活

动。

●12月15日，郾城区许洼小学举办第一届诗词大会，带领学生走进经典，感受中华优秀传统文化的魅力。

●12月15日，郾城中学举行小丰科技创新实验室授牌仪式。

王鹏燕

如何改善妊娠期便秘

妊娠期便秘指孕妇在孕早期出现的以排便困难、排便次数减少、粪便干硬为主的症状。排便困难包括排便费力、排出困难、排便不尽感、肛门直肠堵塞感、排便费时和需辅助排便。排便次数减少是指每周排便少于3次。

孕妇在孕早期会出现胎儿发育、子宫增大等生理改变。增大的子宫压迫腹腔的器官和血管，会引起肛肠血液循环障碍和肠道机械性压力增大，同时孕妇体内升高的雌孕激素会抑制肠道正常的蠕动和收缩，导致孕妇成为便秘的高发人群。

妊娠期便秘治疗的基础方法是调节生活方式。孕期适度的身体活动有助于降低便秘的发生率。造成孕妇活动不足的原因可能跟传统观

念认为孕期需要静养有关。除此之外，孕妇还会担心孕期运动会造成流产或身体不适。孕妇可以咨询产科医生孕期活动锻炼的方式。除一些病情不稳定、不建议活动的特殊孕妇外，普通孕妇可以开展一系列低强度的运动，如散步、孕妇体操、孕妇瑜伽等。运动量以身体不感到疲劳为宜，避免剧烈活动或重体力劳动。

均衡的饮食也是改善便秘的有效手段。孕妇在孕期应该适度增加水和膳食纤维摄入。每天增加膳食纤维总量（18克至30克）以及饮水量（1.5升至2.0升）能够增加妊娠期便秘患者的排便次数、改善便秘症状，同时降低患者对泻药的依赖。漯河市中心医院妇产科 刘 晴

糖皮质激素使用注意事项

如果您正在服用或者需要长期服用糖皮质激素，那一定要知道以下注意事项：

一、激素的服药时间应定在上午8点之前，口服制剂可放在饭后以减少对胃肠道的刺激。
二、服用激素时宜低盐、低脂、高蛋白饮食，每日主副食总量控制在250克至300克，禁食腌制食品。
三、糖皮质激素会引起低钾、低钙、血糖升高、胃肠道刺激、骨质疏松和股骨头坏死等并发症，因此应常规补充钙剂、钾剂和保护胃黏膜药物进行预防。

四、注意个人卫生，避免受凉，防止各种感染。
五、保持健康的生活方式，定时锻炼，保证营养，适当休息。
六、服用激素期间可能会出现心率加快、精神兴奋、失眠等症状，如有不适应及时到医院就诊。
七、避免负重，如出现髌部、膝部疼痛，应及时到医院就诊。
八、特别要注意严格遵医嘱用药，不可自行停药、撤药。
漯河医学高等专科学校第三附属医院（漯河市康复医院）主治医师 原 航

中医养生健康科普系列之一

秋冬如何进补

秋冬季节，气温逐渐降低，人体生理功能也相应发生变化。中医认为，秋冬季节是进补的好时机，调理身体可增强体质、预防疾病。秋冬进补包括补益气血、调补脾胃、滋阴润燥、温补肾阳、调理肺脏、药食结合等方面。

补益气血。秋冬季节气温降低，人体新陈代谢减缓，而寒冷的环境容易影响气血的运行，导致气血不足。因此，补益气血是非常重要的。可以通过食用具有补气养血作用的中药材，如黄芪、党参、当归等，以及富含蛋白质和铁的食品，如鸡蛋、猪肝等来调理身体。

调补脾胃。脾胃是人体消化系统的重要部分，也是气血生化之源。秋冬季节进补时，需要注意调补脾胃，以确保营养吸收。建议食用具有健脾养胃作用的中药材，如茯苓、白术、山药等，以及易消化的食品，如小米粥、南瓜等。

滋阴润燥。秋冬季节空气湿度低，人体容易缺水，导致阴虚燥热。因此，滋阴润燥也是秋冬进补的重要方面。建议食用具有滋阴润燥作用的中药材，如麦冬、百合、枸杞等，以及富含维生素的食品，如水果、蔬菜等。

温补肾阳。肾阳是人体阳气的重要组成部分，可以促进人体的新陈代谢。秋冬季节适当温补肾阳，有助于提高身体素质。建议食用具有温补肾阳作用的中药材，如肉苁蓉、锁阳、淫羊藿等，以及适量的辛辣食品，如姜、蒜、辣椒等。

调理肺脏。肺脏是人体呼吸系统的重要部分，也是人体抵御

健康教育



漯河市中心医院健康宣教科提供