

刘洋：一名 90 后年轻教师的责任与担当

专栏语

一支粉笔，两袖清风，三尺讲台，四季耕耘。为庆祝第 37 个教师节，县融媒体中心联合县教育局对奋战在一线的优秀教师进行宣传报道，推出《老师，您好》栏目，充分展示我县广大教育工作者的新形象、新担当、新作为，进一步营造尊师重教的浓厚氛围，激励广大教师和教育工作者献身教育事业，调动教师教书育人的积极性、创造性，推动全县教育事业的发展。

如今，越来越多的“90 后”走上教育岗位，当清脆的铃声响起，拿起课本走上三尺讲台，曾经“他们”也在以独特的亲和力和工作干劲，只和智慧融入小小的三尺讲台。今天我们走近刘洋，

那么既然这个角是倾斜角，那倾斜角有没有呢？”课堂上的刘洋认真负责，正在用简洁干语言为学生们讲解倾斜角这一课，同学们听是格外的认真。

刘洋老师在教学方式上新颖独特，教学风格风趣，他总是能把抽象的数学问题变得简单把枯燥无味的知识变得生动有趣，让我们真体会到了数学的奇妙与解题的乐趣”他的学生这样说。

刘洋主教高中数学，在教学中，面对这群快要

的高中，作为老师他一直以平等的姿态、的态度，去认真地对待他们的想法。他认为他

们其实非常优秀，知识丰富、思维活跃，在课堂上加以引导，就会有自己的理解。有时陷入出题者的“陷阱”，他就会从学生的角度出发进行讲解，直到他们明白错误原因，而不是直接去否定，尊重其观点，这样才能让学生更有信心面对枯燥的高中数学。

在工作上，刘洋很勤奋，每天都早来到学校，准备好讲课的教案，提前与其他老师沟通每个学生的基本情况，以便在课堂上针对性地授课，课后会积极与生交流，了解每一个学生的课后效果。

如果说一个老师的经验和功底要看讲台上的表现，那么他的勤奋和认真就要看他为一堂课所做的准备，各课做得勤、教案做得精就是最直观的表现。刘洋所做的教案充分体现了他的勤奋，一册厚厚的教案本，翻开之后，里面的每个字符都被码得整整齐齐，解题步骤、知识点等用红蓝签字笔标注得十分醒目。他说教案做得详实一点、清晰一点，能够帮助他更有逻辑地讲解，并且不时翻看以前的教案，能够发现很多问题，收获经验，往后备课的时候也越来越轻松自如，显著提升课堂效果。

坚守着这一份对学生的谦逊、尊重，刘洋获得了无数学生的赞赏。私下里，他也和同学们相处得很好，他严肃、不苟言笑的外表下，其实是心思细腻、可亲可爱、又很酷的帅哥。他会在体育课上和男生一起打篮球，陪女生踢毽子，会准备小惊喜，还会陪同学一起去看电影，组织去做一些有意义的活动。他也收获了“洋哥”这个称呼。聊到“洋哥”这个称呼，他说既然叫他哥，他就一定要有做哥的风范，如果别人需要帮助，他都会全力以赴地去帮助别人。

刘洋乐于助人的品质也让他获得了很多同事的赞扬。说起刘洋，同事刘芳竖起了大拇指。“刘洋

老师是我们年轻教师中的佼佼者，也是年轻教师的楷模，在平时工作中他积极肯干，又能和同学们打成一片，在业务上是学校的精尖高手，并且多年来刘洋老师的数学教学可以说在全县也是佼佼者。”

为了让自己能够在教书育人的道路上不落伍，刘洋也一直在不停地给自己充电，同时作为班主任，他相信学生，尊重学生，善于发现学生的长处，抓住每一个教育良机，适时表扬、鼓励，培养学生展示各方面的才能，发展个性，让学生自己组织、自我管理、自己发展，逐步形成一个健康向上、团结协作的班集体。

功夫不负有心人，刘洋所带班的学生成绩在每次考试中均名列前茅，多次荣获“长子一中成绩优秀班集体”“长子县先进集体”，他也曾荣获“长子县模范教师”“长子县教育教学突出贡献个人”“长子县模范教师”“长子县优秀班主任”“长子县先进教育工作者”等荣誉称号，在 2020 年的高考中，他所带的 490 班取得了全班二本线、600 分以上十二人的成绩，其中李环宇同学 669 分全市排名 17 名、王康同学 657 分全市排名 27 名，学生们也以优异的成绩给了他回报。

在多姿多彩的校园里，在这承载了太多希望的讲台上，作为一个普普通通的一线教师，刘洋没有轰轰烈烈的先进事迹，也没有催人泪下的动人故事，他始终以平常心做着平常事。看着自己教的孩子一天天成长，奔向自己绚烂的人生舞台，他感到一种莫名的幸福和满足。在未来的教学时光里，他仍会以一名党员教师的身份严格要求自己，不断提升和完善自己，在教育这片田园里勤耕，积极探索，不负时光，奉献无悔的青春。

泽峰 安欣 郭煜 宇恒

经“识”连大地 奋斗谱新章

——三下乡社会实践有感

作为从农村走出来的孩子，“土地”“农民”“收……”这些字眼对我来说太过亲切，即使离开了脚下的土地，也不由自主地关注着这些相关内容。知道虽然城市化进程不断加快，但“农民增收”仍然是农村重点问题，而电子商务是互联网产销顺利实现的重要途径。

恰好自己的专业课程讲解过农村经济的知识，和伙伴们共同探讨、商议后，我们发现电商平台将持续深挖，农村电子商务的前景广阔。就这样，我们经济学院的几个小伙伴们就了这样一支“经‘识’”助农暑期社会实践团到长治市长子县横水林区，向村民宣传、讲

解农村电子商务，并对当地农村电商的发展情况进行调研。

在我们走访调研的过程中，村民们起初带着好奇的目光，远远地看着我们，但在知道我们的来意后，他们热情地向我们介绍当地的农业发展情况。我们了解到当地大多以玉米、小麦种植为主，农产品天然健康无公害，但地处偏远林区，即使农产品品质过硬，却只能困于这方小小天地，卖不上好价钱。我的家乡是一望无际的平原，大地连成一片一片，机械化收割和多渠道销售司空见惯，而此地群山环抱，耕地被分割成了碎片，大多要靠人工收割，劳动消耗极大，且农产品的销售渠道单一，

农民处在被动地位。在和村民们介绍了农业发展新途径——农村电商后，他们表示愿意尝试，同时也反馈了一些他们所担忧的问题。

我和伙伴们通过彩页宣讲和问卷调查相结合的方式，深入田间地头与村民展开细致交流，并将调查问卷进行统计整理后反馈给当地政府，针对电商发展所存在的问题，我们共同探讨，结合林区发展现状，形成相应的解决方案，将自己的学科知识写在农村大地上，为乡村振兴贡献一份力量。这对我们来说是一次难忘的、富有意义的实践，我们共同盼望着“农村电商”在横水林区更快、更好地生根发芽！

韩瑞洁

长子县人民政府 关于城市规划区内禁止擅自建房的通告

长子政通字[2021]3号

为进一步规范我县城市规划区内建房管理，保障城市规划实施，改善人居环境，促进城市健康发展，根据《中华人民共和国城乡规划法》《中华人民共和国土地管理法》和《农业农村部、自然资源部关于规范农村宅基地审批管理的通知》等法律法规规定，决定自本通告发布之日起，在城市规划区内禁止擅自建房。现将有关事项通告如下。

一、严禁在城市规划区内擅自新建房屋，严禁在原有宅基地范围内改建、翻建、加建房屋(含各类建筑物、构筑物及临时建筑)。本通告所指城市规划区范围是指：丹朱镇同富、同贺、庆丰、同新、同福、同旺、同登、南刘、泊里、晋

山、河东、鲍庄 12 个村。

二、城市规划区内农村居民在“一户一宅”的基础上，确因房屋危旧需要改造的，持相关手续向所在地村委会提出申请，经丹朱镇人民政府批准，报农业农村局、自然资源局和城市管理综合执法大队备案后，方可施工。经县政府批准列入城中村改造的，不再办理审批手续。

三、经审批建设的建房层数不超过两层，两层层高不超 7.2 米；建筑一层的层高不超 4 米。翻建房屋必须以审批宅基地四至为界，与四邻南北对正，东西对齐，翻新风格面貌与周围保持一致。

四、凡在城市规划区内未经审批擅自新

建、改建、扩建、加层、超面积建设和地下开挖改造改变原用途的，均属违法建设。

五、一切未经批准的违法建设行为，必须立即停止施工并自行拆除，拒不执行的将依法强制拆除，造成的一切经济损失由违法建设者自行承担，安全责任“谁施工，谁负责”。

六、违反本通告且拒不改正的，依法追究当事人法律责任。

七、本通告自发布之日起执行，2020 年 7 月 1 日印发的《关于城市规划区内禁止擅自建房的通告》同日废止。

长子县人民政府
2021 年 9 月 14 日

重塑诚信是和谐人际关系的必然要求

诚信与和谐的人际关系都是中华民族的传统美德，诚信是打开人们内心世界的金钥匙，是维护关系的基本保障。老百姓有句老话叫“远亲不如近邻，近邻不如对门”。和谐的社区和人际关系也是民生问题、好的

的目光瞬间聚焦在我身上，这让善意的我非常尴尬。难道真有老百姓以为“这世上什么都是假的，只有骗子才是真的”？该如何消除人与人之间猜疑、营造相互信任、尊重和友善的社会氛围？

不超过 6 个人的关系，任何你不认识，没有关系的人都能联结在一起，就能构建人际网络。这个网络就像一个大家庭。试想，在这个大家庭里，假如因为失信的滋生，导致人与人之间存在对立、排

张旺是长子一中的一名思政教师，13 年来，他恪尽职守，甘于奉献，以满腔热情为每一位学子上好“立德树人”这门人生功课，践行着为人师表的初心和使命。

“风华正茂，书生意气，挥斥方遒，是什么意思呢？咱们一起来看一下这个解释，就是同学们正值青春年少，风华正茂……”这是高三年级的一堂思政课，一首毛泽东的《沁园春·长沙》，让同学们重温了毛泽东诗词，再次感受到了毛泽东勇敢投身革命、以天下事为己任的豪情壮志。从诗朗诵到介绍毛泽东的平生经历和伟大事迹，再到领悟毛泽东思想，这样一个循序渐进的教学方式，都是张旺老师用心准备的。“思政课，是一门公民政治教育课，对于学生的培养成长，是很重要的，主要体现在对学生的思想品德的培养、通过思政课，希望能够培养学生的一些思想和觉悟，包括道德品质和人文关怀。”张旺告诉记者。

在教学中，张旺通过逻辑推导、实例分析，让学生认识逻辑本身的美、推导过程的乐趣，以及获得感带来的快乐。这样一来，学生一旦真学，才谈得上真懂并真信，从而才能感受理论的科学性、实践性和先进性。在教学过程中，张旺老师将学生作为教学的主体，想学生之所想，感学生之所感。针对不同的学生，不断探索和尝试不同的教学方式，提高课堂效率。

以前，高三有三个班级讨厌学习政治，不少学生已经放弃，张旺老师临危受命，半路接手，通过深入班级与学生交流发现，关键问题是积极性不高、兴趣不浓。张旺采用各种灵活的教學模式和教學方法来吸引学生的注意力，调动学生的积极性和热情，将思政课堂和生活大课堂紧密结合，不断感染学生，赢得学生信任，最后这个班的成绩突飞猛进，在高考中取得了优异成绩，张旺也成为这个班学生最喜欢的老师。高三 524 班学生史宇洋说：张旺老师讲课特别富有激情，特别的幽默，我们十分喜欢思政课，在我们共同努力下，我们取得了优异的成绩！”

作为政治学科备课组组长，张旺老师带领学科老师每周两次集体备课，开展各种形式的教学活动，不断提高整个备课组的教學水平和专业水平。长子一中高三政治老师方晓东说到：“你们学校思政课的前辈，张旺老师总是积极耐心的指导我的教学工作是在课前备课，还是在课后的反馈指导以及答疑解惑等各个环节是及时答疑解惑，并且激励我更加大胆地开展教学工作。”

张旺对教学有独到的教育理念：“作为一名思政教师，要上这门课程，一方面要做到以身示范，在整个职业生涯中，我首先做己，才有资格去教学生；其次得喜欢这门课，只有自己热爱这门课才能全心全意地去教学生；所以我在课堂上不管有多累，都会保持一种积极向上的激情。”

张旺对教学有独到的教育理念：“作为一名思政教师，要上这门课程，一方面要做到以身示范，在整个职业生涯中，我首先做己，才有资格去教学生；其次得喜欢这门课，只有自己热爱这门课才能全心全意地去教学生；所以我在课堂上不管有多累，都会保持一种积极向上的激情。”

泽峰 安欣 郭煜 宇恒

关注健康

GUANZHU JIANKANG

长子县疾控中心 主办

儿童口腔健康核心信息 知识要点

2021 年 9 月 20 日是第 33 个“全国爱牙日”。今年的宣传主题是“口腔健康 全身健康”，副主题是“从小养成刷牙习惯 一生乐享生活”。

一、清洁口腔应从婴儿出生开始

婴儿出生后，即使一颗牙齿也没有萌出，家长也应每天用布为孩子擦洗口腔。半岁左右牙齿萌出后，可以继续用这种清洁口腔和牙齿表面。当多颗牙齿萌出后，家长可用指套刷或软毛牙刷每天刷牙 2 次，并清洁所有的牙齿，特别是接近牙龈的部位，使用牙线帮助儿童清洁牙齿缝隙。

二、学习养成刷牙习惯

儿童 2 岁左右开始学习刷牙，适合儿童的刷牙方法是“圆弧法”。具体操作方法是：将刷毛放置在牙面上，轻轻使刷毛弯曲，在上画圈，每部位反复画圈 5 次以上，前牙内侧需将牙刷竖放，牙齿各面均应刷到。选择大小适宜的儿童牙刷，每两至三个月更换一次出现刷毛外翻或倒毛时，应及时更换牙刷，做到一人一副一日一天早晚刷牙，每次刷牙时间不少于 2 分钟，晚上睡前刷牙更重要。前儿童很难完成精细复杂的刷牙动作，需要家长帮助和监督。

三、合理饮食，保护牙齿

经常摄入过多的含糖食品或饮用过多的碳酸饮料，会引发龋齿或产生牙齿敏感。儿童应少吃甜食，少喝碳酸饮料，减少吃糖次数后用清水或茶水漱口，晚上睡前刷牙后不能再进食。

四、为适龄儿童进行窝沟封闭

窝沟封闭是预防窝沟龋的最有效方法，是用高分子材料把牙齿的窝沟填平后，牙齿变得光滑易清洁，细菌不易存留，从而预防窝沟封闭是一种无创技术，不会引起疼痛。建议 6-8 岁可以进行第一牙(六龄齿)的窝沟封闭，11-13 岁可以进行第二恒磨牙的窝沟封闭。

五、每天使用含氟牙膏，定期涂氟

使用含氟牙膏刷牙是安全、有效的防龋措施，在非高氟饮水的 3 岁以下儿童每次用量为“米粒”大小，3-6 岁儿童每次用量为“豌豆”大小，并应在家长或老师的监督指导下应用。儿童还可以