

退休教师笔耕不辍谱新篇

“退休后也要做些有意义的事,不能荒废光阴。”从教41年,山东潍坊75岁的老教师刘伟,退休后没有安心养老,而是废寝忘食地致力于文学创作和教育理论研究。他要把自己多年来发表过的文学随笔和教学心得结集成册,形成介绍语文教学经验的文集《杏坛杂论》。

坚持素质教育 教学与众不同

出生于1948年的刘伟,是潍坊市昌乐县人,曾在当地中小学任教41年。“我一直提倡素质教育,作为语文教师,我经常带着学生们走出课堂,观察自然百态,这样才能写出好文章。”刘伟说,他刚开始尝试启发式教学时,学校很多教师不理解、不支持,直到他带的第一批学生毕业,成绩排在

全年级第一名,他的讲课风格才受到大家的认可。

“学生们都非常喜欢上我的课,不严肃、不死板。那时很多同学都愁着写作文,我就告诉大家,你看到什么就写什么,不必用深奥晦涩的文字表达,先学会叙事,再慢慢增加文采。”关于语文教学,刘伟有一套自己的方法。经过一段时间的练习,学生们的作文水平大大提高,“班里学生的作文,经常发表在《中学生报》上,有时也在中学生作文大赛中获奖。”刘伟自豪地说。

从教41年,刘伟没有耽误过一节课。他热爱教育事业,也热爱着他的学生。郭建是刘伟任教第二年时教过的学生,由于家庭贫困,五年级最后一个学期交不起学费,郭建辍学了。但好学的郭建经常

趴在窗台上向教室里张望。刘伟了解到他家的情况后,主动为郭建垫付了学费,鼓励他好好学习。

退休坚持写作 完成人生答卷

“我当了一辈子老师,从小学到中学,以学校为家,与学生作伴;退休后不喜欢游山玩水,把读书写文章当作自己养老的一种方式。”每天清晨5点起床,晚上10点睡觉,这是刘伟退休后,一直坚持的生活习惯。他每天的时间安排得很紧:读书、看报、查阅

资料、写作。退休十余年来,刘伟从未休息过一天。

“我想把我的教学经验,以及多年来在报刊上发表过的文学作品,整理成册,希望对后人有所启发。”刘伟说,教师不仅是教书匠,也应该认真做研究,把课堂一线的教育经验,升华为教育理论,这是最宝贵的成果,也应是一位人民教师,不悔的追求。

目前,刘伟的《杏坛杂论》已完成大半,正在做最后的收尾工作,“为自己一生笔耕作总结,也算是一份人生答卷吧。”记者 尚美玉

您有困难,我们来帮;您有故事,我们来写。本着最大程度为读者服务的宗旨,本报“公益助老出书”活动在补贴1万元的基础上,再推

出村风、村史、家风、家史、乡贤故事等“出书”福利活动,如果您有“出书”计划,欢迎拨打(0532)66988698与本报编辑部联系。

百岁母亲喜欢诗意栖居。“推窗见绿,开门见景”,营造书香氛围的视觉享受,这就是我家设计的一款幸福“产品”。百岁母亲就是总设计师,她被誉为“时髦星”,我家的“时髦星”念出了不少有味的“时髦经”。

母亲坚持书香家庭理念,念好情味时髦经:“阳光书房”是母亲亲手绘制

家风故事

母亲的时髦家风

的精神礼物。我家四代人购书多,爱看书,建好公用书房很有必要。把墙壁改成书橱,把饭桌改成课桌,把沙发改成椅子,让每个人各得所愿,各取所爱,都有独立阅读体验模式。

母亲坚持精神文明理

念,念好多味时髦经:“微笑文化”是“时髦星”母亲的新时代文明实践理念。母亲在邻里关系方面态度特别好,微笑是“见面礼”,温暖人心的微笑多,给人尊重与亲切的感觉美,她始终保持“远亲近邻”的友

好情谊,微笑成了她的“外交政策”。母亲是个乐天派,逢人便是笑脸相迎。脸庞盛开着花样香浓的微笑,邻居阿姨说:“看见老阿姨的笑脸,心里都是满满的温暖和喜悦。”

百岁“时髦星”母亲的“时髦”家风,展示了她的“时髦经”,更绽放了她一颗与时俱进的时髦心、长寿心、幸福心。黄长贵

鲁迅母亲这样教子

鲁迅先生不但文章出众,而且人格完美,这离不开他家的好家风。

鲁迅先生的母亲是一位饱受痛苦磨难的女性。在鲁迅童年时期,她屡遭打击,31岁时,唯一的女儿端姑病死,使她精神受到重创;37岁时,丈夫一病不起;到她39岁时,丈夫亡故。一连串的不幸,加上当时社会黑暗,人情冷漠,世态炎凉,家境败落,使她一时陷入悲痛之中。然而,这位坚强贤惠的女性,没有被困难吓倒。眼前知书达理、懂事聪颖的小鲁迅,为她点燃了一盏明灯,让她看到了希望。她下定决心,要克服种种困难,好好培养小鲁迅长大成人、出人头地。她立下一条家规:用坚强抵御软弱,用笑脸抹去泪水,从哪里跌倒,从哪里爬起,绝不倒下。宁可自己少吃一餐饭,也不让鲁迅少念一天书。在那样生活困苦的情况下,她忍饥挨饿,用长满茧子的手去劳作,不但养活了母子,还让鲁迅早早地进入私塾学习。鲁迅成名后,经常对人说“阿娘是苦过来的”。

鲁迅在这样的好家规的熏陶下,在这样的好母亲的感染下,从小就学会分担母亲的重担,而且努力进取,学习成绩突出,有鹤立鸡群之状。特别值得一提的是,他秉承母亲的性格,心口如一,从不违心屈从别人,对母亲百依百顺,从不顶撞。鲁迅深知母亲的苦楚,更知母亲的用心,深爱母亲的善良勤劳,更深爱母亲永不言败的精神。母亲的伟大形象深深地印在他的脑海中,使他一生受用。张敏

科学调理体寒

科学调理体寒有助减少疾病、保持健康,大家不妨这样做:

起居保暖

居住环境以温和的暖色调为宜,避免在阴暗、潮湿、寒冷的环境下长期生活。秋冬季节要尽量吃温热的食物,尤其要注意背部、腰部和下肢的保暖。

多晒太阳

白天阳气充足,体寒的人应保持一定的活动量,多晒太阳,可激发体内阳气。

坚持泡脚

坚持睡前用热水泡脚,或刺激足部穴位促进气血运行,可驱除寒气。泡脚时,用40~50摄氏度的水,水量以淹没踝部为好,双脚浸泡15分钟。

适当锻炼

在阳光充足的环境下适当进行舒缓柔和的户外活动,如慢跑、快步走等有氧运动,能让全身活动起来,促进血液循环,有助于减轻体寒症状,长期坚持可逐渐改变寒性体质。

精神调摄

生活中,尽量保持阳光的心态,正确对待生活中的不利事件,及时调节自己的消极情绪,尽量避免和减少悲伤,还要防止惊恐、哀伤过度等不良情绪的影响。

艾灸驱寒

艾是纯阳的植物,艾灸是改善体寒体质的不错方法,建议平时艾灸丰隆、足三里、三阴交、神阙等穴位。

尹毕华

青島报业传媒集团
L-SD-CJ00232

山東省老年國際旅行社

电话:66988553 66988549 55715169

加德满都 奇特旺 班迪布尔 博卡拉 丹达

双飞7晚8日

12月3/7/10/17/21 4980元

山麓博卡拉河谷上的城市
博卡拉
秀丽奇特/东方小瑞士
The Great Mingun Fort

全程无购物 青岛独立成团

★特别体验:网红手工酸奶 徒步费瓦湖畔

★美食升级:品尝尼式风味,升级一餐“泰米尔”街豪华中餐

加德满都 斯瓦扬布纳特寺

●浙江-五马街、石桅岩景区、苍坡古村、雁荡山、灵峰夜景、灵岩景区、大龙湫景区、高罗积石海岸、三沙东壁光影观海栈道、杨家溪榕枫公园、海坛古城风景区、坛南湾风景区、北部生态湾廊道、江心屿、南塘街双飞6日.....12月6/16/26日3580元

●广西-百魔洞、八盘屯、长寿村、鹅泉、古龙山大峡谷、德天跨国大瀑布、明仕田园、侨港风情街、北海银滩双飞6日.....12月5/12/19/26日2860元

●江南-留园、乌镇西栅、西塘、南浔古镇、西湖双动3日.....12月2/9/16日2580元

●三峡-黄鹤楼、荆州古城、三峡大坝、屈原祠、瞿塘峡、巫峡、白帝城、丰都鬼城、轻轨穿楼、白公馆、磁器口、洪崖洞双卧8日.....12月6/12日3380元

●河南-万仙山、郭亮村、老君山、洛邑古城、龙门石窟、少林寺、包公祠、大宋武侠城双卧6日.....11月30日 12月7/14/21/28日1880元起

●张家界+桂林-荆州古城、袁家界、杨家界、金鞭溪、土司城王府、秀吾默戎苗王寨、凤凰古城、象鼻山、榕杉湖、阳朔西街、侗情山寨、漓江风光、黄布倒影、兴坪佳境、金水岩、韶山双卧8日.....12月6/18日999元

土耳其-达达尼尔海峡、特洛伊遗迹、白加孟古城、以弗所、棉花堡、希拉波里斯古城、阿斯潘多斯圆形剧场、卡勒伊奇、梅夫拉纳博物馆、古罗密露天博物馆、阿瓦诺斯陶瓷、精灵烟囱、鸽子谷、圣索菲亚大教堂、赛马场、博斯布鲁斯海峡10日 上海直飞含联运 20人精品小团 含全餐及特色美食 12月8日 7999元

南斯拉夫-圣萨瓦大教堂、泽蒙小镇、卡莱梅格丹堡垒、米哈伊洛大公街、共和国广场、木头村、石头城、古桥、拉丁桥、巴什查尔西亚老街、莫斯塔尔老桥、太极雅清真寺、特沃勒多什修道院、佩拉斯特古镇、圣母岩石岛、圣路卡教堂、杜米托尔国家公园10日 探访三大首都:贝尔格莱德、萨拉热窝、波德戈里察;三大世界遗产:塔拉河峡谷大桥、科托尔老街、莫斯塔尔老桥;双温泉酒店:兹拉蒂博尔、莫斯塔尔双温泉酒店 解除旅途劳顿;甄选餐食:全程含餐、欢送晚宴 12月4日 14800元

德法意瑞荷-达姆广场、卢浮宫、埃菲尔铁塔、凯旋门、香榭丽舍大道、协和广场、巴黎圣母院、何维克街、新天鹅堡、高天鹅堡、圣母百花大教堂、市政厅广场、古斗兽场5国12天 12月12日 7999元

扫码进群,加入会员,即享会员价,欢迎您的加入!

地址:青島市市北区延安三路186号-1 (爱心大姐一楼)

另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询