

做最好的自己

高二(5)班 吴 蓓

岁月的美在于流逝,花开花落间,光阴沉淀了年少轻狂,也懂得了冷暖自知,人生,没有人能陪你到最后,一路风雨前行的只有自己。

每一天走在熟悉的路上,即便偶尔会有感伤,也能生出淡淡的幸福。

做一朵小花,静静的开在时光中,即便不美丽,也要有修养;即便不艳丽,也要有内涵。生命的丰盈在于内心的饱满,生活的美好缘于一颗平常心。

每一天我们都会面对不同的风景,有的人会伤春悲秋,有的人会欣喜恬淡。有没有那么一刻,你厌倦了现在的生活,想过另一种人生? 有没有那么一瞬,你听着别人的故事,忘记了自己要吟唱的歌?

曾几何时,我们都害怕生活的千篇一律,厌烦生活中点点滴滴的琐碎。

其实我们都是平凡的人,不得不沉沦在俗世里,看花开花谢,潮起潮落,很多时候,繁华都是别人的,惟孤独是自己的。也只有孤独的时候,才能妥帖安放好内心,知道自己想要什么。

人来到这个世上,不是将生命的时光拉得多长,而是尽力让其芬芳,花开花落间,努力找寻属于自己的美好。

将感恩植一株菩提,种在心中,对生活怀有一定的温度,心态阳光,积极向上,命运总是偏袒那些热爱它的人。

人,不要活得太累,记得要学会给自己解压。生活总会有说不完的喜怒哀乐,每个人都有不愿提及的过往,每段路都会有起落浮沉,天空不只有明朗,前行的路上也不会都是艳阳高照。

无论脚下的路有多寂寥,都要做好自己,无论世界是否予你深情,我们都应心存善念,保持对生活的珍重,岁月也定会对你温柔相待。

毕淑敏说:“我们的生命,不是因为讨厌人喜欢而存在的。”我们总是喜欢去点缀别人的风景,仰望别人的天空,而忽略了自己内心想要的。总把别人的看法看得很重的人,是活不出自我的。

好像自己的快乐与否,一举一动,都在别人的目光审视中,其实你如此在意别人的目光,在别人眼里我们又是什么? 不过是别人生命里的点缀,匆匆的记忆,转瞬便遗忘。

太在意别人的目光会累,其实,别人喜不喜欢自己不重要,重要的是遵从内心,做自己喜欢的那个人。

我永远不够好,也不完美,可这又有什么关系呢 ,我哭是因为我真实,我笑是因为我乐观,我面对是因为我坚强,我努力是因为想拥有一个更好的自己。

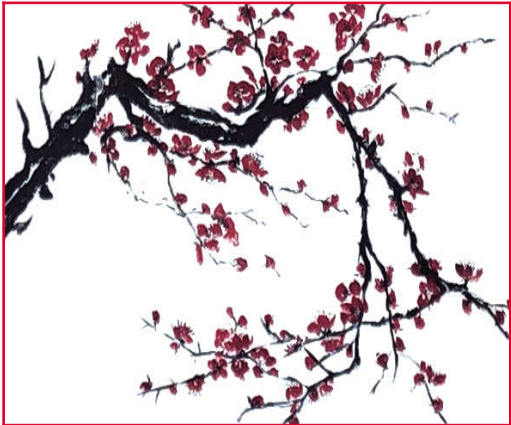
生活就是一种坚持,撑着伞前行,逆风奔跑,都是为了更好地抵达。

人的一生注定会有风风雨雨,坎坎坷坷,你无法留住朝阳,也无法挽住黄昏,却可以拥有阳光,也可以留给他人温暖,感谢生命中所有的善意,让我学会做最好的自己。

指导教师:胡 凤



墙绘《松》 胡光睿老师作品



墙绘《梅》 周成老师作品



剪纸《春》 八(9)班 刘依乔 李玲玲 指导老师



墙绘《泛舟独钓》 余显云老师作品



儿童画《爱音乐》 五(4)班 孙 柳 杜 娟 指导老师



工笔《黄鹂》 八(3)班 赵东芹 余显云 指导老师

艺林觅芳

送走了烈日炎炎的夏天,我们迎来了硕果飘香的秋天。九月,我们迈着轻快的步伐走进校园,一切都是那么的亲切。

抬头仰望天空,只见有几个人“和”“一”字在空中飘舞,是什么呢?仔细一看,那是正在往南飞的大雁呀!突然,那些大雁叫了几声,像是在给我们加油。微风拂面,小路两旁,枫树张开双手,欢迎着同学们。这时,远处袭来一阵清香,张望半天,才发现是躲在葱郁的树叶后面的花,它们似乎在邀请我们玩捉迷藏!

前方就是教学楼了,学长学姐琅琅的书声为我们吹响了新学期战斗的号角。大课间,同学们排着整齐的队伍向操场走去。音乐响起,我从他们铿锵有力,整齐一致的动作中,读出了他们的认真和努力。受到他们的感染,我默默地对自己说:“新学期,我来了!”

朝着湖的方向走去,一棵棵银杏树,为我们铺下了梦想的道路。湖边的亭中,有几

个学生聚在一起聊得很热闹,走进一听,才知道他们在激烈地讨论着植物会不会呼吸的问题。湖中的金鱼好像也很喜欢热闹吧,都朝着亭子的方向靠拢,欢快地蹦着。其中有一位同学,像是对他们讨论的问题兴致缺缺,随手折了个狗尾草,用手抓住一端,把另一端有毛的递在金鱼面前晃来晃去,逗着那一群金鱼来回游荡,少年不禁笑了笑,自言自语道:“这鱼真有灵性……”

校园的秋天,多姿多彩。它虽没有春天的妩媚,夏日的浪漫,冬日的沉稳,但是它有自己的特点——明丽而丰富。

七(19)班 朱珊鸣

校园的秋天

体育运动小常识

1、剧烈运动时和运动后不可大量饮水

剧烈运动时,体内盐分随大量的汗液排出体外,饮水过多会使血液的渗透压降低,破坏体内水电平衡,影响人体正常生理功能,甚至还会发生肌肉痉挛现象。由于运动时,需要增加心跳、呼吸的频率来增加血液和氧气,以满足运动需要。而大量饮水会使胃部膨胀充盈,妨碍膈肌活动,影响呼吸;血液的循环流量增加,加重了心脏负担,不仅不利于运动,还会伤害心脏。

此外,大量饮水会使胃酸浓度降低,影响食物消化。长期大量运动后饮水容易得胃病。

2、进餐后不宜运动

进餐后需要较多的血液流到胃肠道,帮助食物消化与养分吸收,如果这时参加运动就会造成血液流向四肢,妨碍胃肠的消化,时间一长就会导致疾病。体弱后进餐后血压还会降低,称为餐后低血压,外出活动容易跌倒。长期餐后运动容易得盲肠炎。饮酒后不可进行游泳等运动项目。

3、在不适当的地点运动会带来伤害

由于运动的基本功能是通过呼吸从外界摄入大量新鲜氧气,以满足健康的需求,故运动前一定要选择好地点,以平坦开阔,空气新鲜的公园、河滩、体育场等处最佳。

4、不要在情绪不好的时候运动

运动不仅是身体的锻炼,也是心理的锻炼。当你生气、悲伤时,不要到运动场上去发泄。运动医学专家的解释是:人的情绪直接影响着身体的生理机能,而情绪的变化又产生于大脑深部,并扩散到全身,在心脏及其他器官上留下痕迹,这种痕迹将影响人体机能的健康。

5、选择最佳运动量

选择最佳运动

文峰晨曦

WEN FENG CHEN

2018 年 10 月 15 日
第十八期
(总第 191 期)
报名题字:张广志
顾 问:余海波 胡兴武 俞国朝
编委主任:刘 彬
副 主 任:项学著 桑世国 王冠华 周林启
主 编:李德红 责编:刘 松
编 辑:汪 媛 李玲玲 沈守菲

主办:霍山文峰学校 地址:霍山县经济开发区 电话:0564-3900001 网址:www.hswfxx.cn

省“七五”普法检查组来我校督导检查



委书记卫东陪同调研。

校党总支书记、初中部校长桑世国介绍了我校“七五”普法工作措施和具体做法。检查组一行仔细查阅了相关台账资料,询问了有关工作情况,认为我校依法治校、依法施教成效显著,高度重视法制宣传教育工作,特色鲜明,亮点突出。

杨晏平希望我校在今后的法治宣传教育工作中能进一步加强青少年法治意识的培养,加强制度建设和规范建档,全面推进“七五”普法工作再上新台阶。

(张 静)

小学部教师参加省第七届『名师讲坛』课堂教学观摩会

(本 报 讯)2018 年 10 月 13-14

日,霍山文峰学校小学 8 名教师赴合肥参加由北京百师联盟信息技术研究院主办的为期两天的安徽省第七届“名师讲坛”小学语文、数学课堂教学观摩研讨会。

两天的教学研讨会时间紧、任务重,为了能更全面地聆听讲座,更深入地学习专家的经验方法,我校参训教师每场活动都提前候场,认真听取讲座并做好记录,并不时地用手机抓拍难忘瞬间,听到精彩之处忍不住喝彩叫好、拍手称赞!特别是名师张学伟吟唱于右任的《望大陆》时,大家忍不住轻声跟着吟唱,唱罢不禁热泪涟涟,几度哽咽。

研讨培训精彩纷呈,堪称经典,当一次次地回味孙双金老师的“追问”艺术、张艳芬老师的精彩阅读教学、朱萍老师的绘本作文技巧,以及田杨意、张龙老师的古诗辞教学……令人叹为观止,心生羡慕!

一直以来,我校注重对青年教师的培养,全方位、多渠道为他们的成长和进步搭建平台。此次培训活动正值我校 2018-2019 学年秋学期教学研讨课如火如荼开展之际,从教师说课指导、听课点评,到学生习惯培养、养成教育,王冠华校长全程参与、亲自指导,广大教师也信心满满、干劲十足,共同聚焦学生核心素养的培养,打造高效课堂。

(周 志)

县教育局机关老干部来我校参观考察

(本 报 讯) 彩菊丹桂醉金秋,飞火流星迎重阳。

为弘扬中华民族敬老、尊老、爱老的传统美德,让老干部们深切感受我县教育事业的可喜变化,实地察看我县教育发展的丰硕成果,以度过一个有意义的重阳节。10 月 16 日上午,县教育局机关离退休老干部一行近 20 人来我校参观考察,县教育局副局长李运生陪同考察。

来宾一行在接待室观看了学校宣传片,听取了吴允富校长关于霍山文峰学校办学理念、办学历程、办学规模、管理格局、课程改革、未来规划等基本情况的介绍,老干部们对我校办学条件、办学水平和办学效益的不断提高给予了充分肯定和高度评价,认为文峰学校近几年外塑形象、内练硬功,办学成果斐然,令人感到无比的欣慰和高兴。

老干部们饶有兴致地参观了圆梦广场、诗词长廊、图书馆、人文景观等场所和设施。每到一处,老干部们都认真听取介绍、仔细观察,大家被文峰校园的新文化、新

理念、新特色、新魅力深深吸引,发出了由衷的赞叹。参观中,老干部们纷纷表示,以后会一如既往地关心支持我县的教育工作,继续为我县的教育发展建言献策、发挥余热,努力推动我县的教育事业又好又快发展。

(李德红)

通过组织教师集中学习、举办师德师风宣讲,以及每年开展师德标兵评选等,切实提高教师的职业道德和职业素养。陈义杰和刘江分别就如何有效防范和杜绝教师有偿补课和学生体罚问题作了发言。一直以来,我校重视师德师风建设,要求全体教师定期上交师德师风自查报告,签订师德承诺书、拒绝有偿补课承诺书,并不定期召开学生座谈会,让学生主动监督老师,并开设校长信箱,做到全方位加强师德师风建设。

参加座谈的青年教师们纷纷结合自身工作和思想实际,谈了各自的想法和体会,表示在今后的的工作中,要以践行教师职业道德为己任,苦练教学基本功,以良好的师德形象引导学生,真正做到教书育人。

(宣传中心)



市体测组专家来我校开展学生体质健康抽测



(本 报 讯) 为了促进中小學生加强锻炼,提高中小学生的体质健康水平,根据《2018 年省教育厅对六安市中小學生体质健康标准和视力状况抽测有关问题的具体通知》的文件精神,10 月 18 日,六安市体测组专家刘应来我校开展学生体质健康抽测工

作,随机对我校高一、高二、高三年级 180 名学生进行抽测,各班体育老师负责组织和配合,确保此次活动顺利进行。

此次测试内容包括测量身高体重、肺活量、坐位体前屈、引体向上、50 米和 800 米跑等七个项目。

(张 静)

我校召开师德师风建设座谈会

我校第十二届运动会开幕式十大看点



最热血:国旗护卫队英姿飒爽、步伐铿锵,拉开了本届田径运动会的序幕,鲜艳的五星红旗在雄壮的国歌声中迎风飘扬……

最鼓舞:吴允富校长回顾了文峰自创办以来,在体育教学和体育活动中所取得的优异成绩,鼓励广大师生对体育锻炼要有持续的热情和激情,让阳光体育理念洒遍文峰校园的每个角落!

运动员代表童保华同学、裁判员代表张文波老师分别上台宣誓。

县文广新局全民健身推广服务中心主任尹宏致辞祝贺。

最沸腾:当经开区管委会工会主席张金柱宣布“霍山文峰学校第十二届田径运动会正式开幕”时,全场鞭炮齐鸣,礼花齐鸣,万千彩球飞腾升空,呐喊声、欢呼声此起彼伏,整个校园成为动感十足、活力四射的海洋!

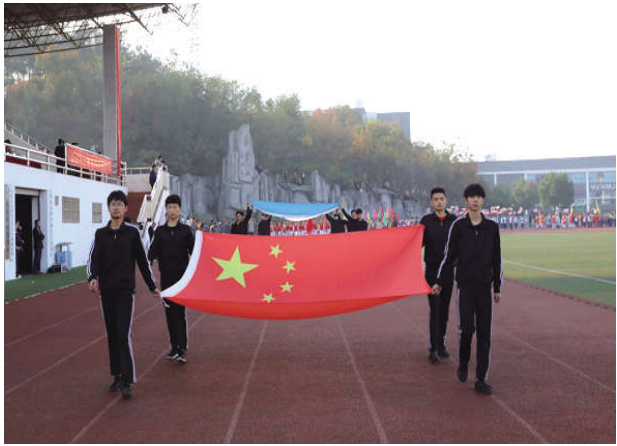
最震撼:大型方阵造型《走进新时代》气势恢宏,豪情千云。“少年强则国强”的口号响彻云霄,学生方阵迅速变换出“1978”和“2018”。40年的风雨兼程,发展变迁,用数字触摸改革开放的历史脉络,呈现中国腾飞的壮阔画卷;用队列展示改革开放的伟大成就,凝聚起中国梦的磅礴力量!

最民族:大型功夫扇表演舒展大气、圆活自然,随着一声声“啪”的脆响,红绸扇收放刚柔并济、连贯均匀,红扇面犹如一朵朵盛开的红杜鹃!

最青春:大型团体舞《小苹果》旖旎多姿,绚烂柔美;大型广播操队列整齐、动作划一,欢快的音符流淌着青春的活力,动感的节拍充满时代的气息,博得现场观众的阵阵掌声。

本届运动会10月30日-11月1日进行,历时3天。运动会规模大,项目多,设有100米赛跑、200米赛跑、400米赛跑、跳高、三级跳远、立定跳远、跳高、跳绳等11个大项目,共有2130名运动员参赛。未来几天,各项比赛项目将穿插、有序进行。

(图/汪邦东 文/李德红)



国旗护卫队



校旗护卫队



大型功夫扇表演



最活力:小学部鼓号队衣着鲜丽,精神抖擞,口号宏亮,气贯长虹,孩子们仿若一支训练有素的仪仗队在接受检阅,纯真的笑脸传递着美和爱的曙光!

最匠心:以“模拟城市”命名的140个班级代表队意气风发地走过主席台,独具匠心地编排和表现力较好地展示了各自代表城市的内涵文化,令人赞叹!

最有范:当运动员和裁判员带着灿烂帅气的笑容,迈着整齐矫健的步伐走进会场时,立即引起周围观众的一阵阵欢呼 and 尖叫。



“模拟城市”班级代表队



大型方阵造型



大型团体舞《小苹果》

量的方法很多:例如指数评定法、心率评定法、库珀评定法、菲克斯评定法、疲劳评定法、简便评定法、阶段评定法等等。由于每一个人的实际情况千差万别,安静心率相差15—30%,甚至更多,所以选择最佳运动量应根据自己的年龄、性别、职业特点、体力状况、健康水平、体育基础、生活环境、目的任务等不同情况来决定。

6.整理运动的好处

整理活动,是指在体育锻炼后,所采用的一系列放松练习和运动后按摩等恢复手段,目的是消除疲劳,恢复体能,提高锻炼效果。

整理活动可以使紧张的肌肉得到放松,在运动中,肌肉毛细血管大量开放,肌肉高度紧张。如果激烈运动后立即静止不动,肌肉内淤积的血液就不能及时流回心脏,肌肉僵硬,疲劳不易消除。相反,运动后做一些整理活动,使运动慢慢缓和下来,或通过按摩挤压肌肉和穴位,就可以使肌肉得到充分的放松和休息。

7.运动后营养的补充与恢复
运动员经常是每天都要训练,接近比赛时甚至一天训练两次,参加比赛也经常需要一天连续出赛两三次,包括预赛、准决赛,和决赛,例如田径和游泳,或是在短短数天中每天连续出赛,例如篮球,这时运动后的营养补充就变得非常重要,对于下次练习的成效或是比赛的结果有绝对的影响。对运动员而言,运动后的恢复不应该是顺其自然,而应该是主动积极的补充运动所消耗的能量和营养,为紧接而来的比赛或训练做好准备。

8.运动后的营养补充着重于三方面:
第一方面:补充因流汗而损失的水份和电解质
第二方面:补充运动中消耗的肝醣(glycogen)
第三方面:修复受伤的肌肉和组织
9.运动后不能立即洗澡这样会导致心脏和脑部供血不足以致于头晕眼花浑身无力,还有由于身上的乳酸过多的积累使全身酸痛。



献给最可爱的人

高二(11)班 王烨

生活没有了畏惧。

总想亲手编一只美丽的花环戴在那铮铮铁骨的战士颈上,用最诚挚的心,表达对你们的敬仰。

总想亲手沏一杯醇香的热茶,送给那站岗的战士,让一份暖意来抵挡寒冷。

总想唱首歌,用尽力的真情,来歌颂军人的威武来表达父老乡亲对你们的深情。

有人说军人是寂寞的,是孤独的。但我说:不!他们永不会,虽无灯江洒绿,无轻歌漫舞,但又荡气回肠的军歌,有铁凝的军活让他们畅颜。无论是什么行为都可以去表达他们是——一群最可爱的人。

当庄重的国防绿渲染了你们人生的色彩,当军号吹响了你们心中的英雄之歌,当铿锵的步伐踩出你们前行的方向,可爱的人,你们拥有了一个让人敬佩的名字——军人。

谁说军人是冷酷的?军人的心中充满着对祖国母亲深深的爱,那如高山大海,源于这份爱,军人用青春和生命捍卫国家尊严和人民安宁。

谁说军人是无情的?军人的心中也有爱情的火,即使不能与最爱的人长厮相守,但军人心中的那份爱比常人更浓。两地分,燕飞鸿,相思不尽情衷。你的爱,我最懂,姹紫嫣红最爱橄榄树绿这一种。

军人的爱藏在心里,埋在绿中;军人的情些在大地,寄在空中。军人的思念啊远在一一相望明月中!战争年代,军人是一把钢枪,把愤怒的子弹射向敌人的胸膛;建设年代,军人是一块砖,一片瓦,建起一座高楼大厦,和平年代,军人是一面盾牌,是幸福的保邦神,保护着和平,租单着邪恶。军人,奉献是你的品格,你把青春无悔地托付给橄榄绿,把生命献给了伟大的祖国。

让我庄重的举起右手,代表十三亿颗同样的心,向你们致敬!

指导老师:王 华

远行

高二(3)班 张钰

背上行囊,踏上未知的远方。人生如一场远行,未来可期,来日方长。而我们则是这个世界的匆匆过客,总有一天会化作这大千世界的尘埃,不妨随遇而安,在人生这场远行中渐行渐远。

微风和煦,万物并秀,怀揣着“纵有疾风起,青春不言弃”的信念,启程吧,即使一路坎坷,也不要放弃。《华严经》中有言:“不忘初心,方得始终。”若仅仅因被泥泞挡住了前路,便放弃这次远行,又如何能得知前方的美景呢?人行于路,总要有几分踏平山川的冒险之心。活在当下,唯有向前走,才能遇得好的风景。闲夜明月,蝉鸣音落,闻萧萧木叶,品清酒一盏,一路远行才会使它更加香醇;浮风入袖,闲情逸致,听流水潺潺,看一片云悠然,把自己醉倒在月光下,也醉倒在这白墙灰瓦间。夜月送来一帘幽梦,梦及远行过往,也是一种幸福。

纪伯伦说:“我们走得太远,以致忘记行走奔波,泛过岁月的涟漪,体验过春夏的交替,直到秋叶终于金黄,鬓已微霜,等到行者不再奔忙,心也不再年轻狂。远行归来的人啊,一起品茗畅谈过往。华发苍苍的我们早已释怀所有悲伤,也能够体谅世事的无常。

远行吧,繁华落尽见真淳,萧萧数载,天涯海角,也能不悔这一路而来的半生风雪。

指导老师:陶 裕



童年——《枫林渡》读后感

四(3)班 汪梦弦

暑假里,我读了曹文轩的《童年》。当读到“枫林渡”这个故事时,我的内心久久不能平静,既被懂事的蓝蓝所感动,又为曾经活泼有礼貌的童年变成一个傲慢无礼的孩子而感到惋惜。

这是一个凄凉又温暖的故事。在那个特殊的年代,不足一岁的蓝蓝被奶奶接到了枫林渡。在这十年中,乡下的奶奶和蓝蓝相依为命,枫林渡带给了蓝蓝美好的回忆:一年四季开放的花,有芦苇丛,有河,有蹄声悦耳的云雀,更有呵护自己长大的稻虎哥……后来奶奶、蓝蓝和短尾巴猫一起被妈妈接到了城里,住进了外婆家的市长小院。蓝蓝对城市生活充满了新鲜感,但同时也感到不自在。在城市里,蓝蓝知道了自己还有个弟弟叫童童。他是一个活泼开朗有礼貌的男

孩,但随着妈妈的骄纵,慢慢地变成了一个傲慢无礼的孩子。

另一个给我留下深刻印象的是蓝蓝的外婆。尽管贵为市长,她却没有一点官架子,十分平易近人,对待工作也兢兢业业,是个让人钦佩的老太太。和蓝蓝外婆形成鲜明对比的是蓝蓝的妈妈,她刁蛮任性,经常指责奶奶,不懂得尊重别人,还把前来探望蓝蓝的稻虎哥给赶走了。就这样,奶奶回乡下了,蓝蓝也跟着回乡下了,蓝蓝希望妈妈能够意识到自己的缺点。

这本书让我明白了一个做人的道理,那就是只有尊重别人,才会获得别人的尊重。人与人之间要用真心、诚意交往,彼此尊重,才会拥有一个充满爱与温暖的世界。

指导老师:刘 苗