

《园丁风采》专栏

市中区有特殊贡献的教育工作者——王玉恩、许文岗

□通讯员 徐旭 本报讯 三尺讲台，桃李万千；三春朝晖，寸心万里。为进一步在全社会大力弘扬尊师重教的社会风尚，市中区融媒体中心开设“园丁风采”专栏，对全区庆祝第三十八个教师节大会表彰的教育工作者、教师等先进典型进行集中宣传报道。今天为您介绍的是市中区有特殊贡献的教育工作者——十五中校长王玉恩、立新小学东校区教师许文岗。

一个好校长就是一所好学校，一所出色的学校总是与一个出色的校长密不可分。

党建引领，推进学校高品质发展

作为一名共产党员和一名校长，王玉恩深知用习近平新时代中国特色社会主义思想指导工作的重要实践的重要性。始终坚持“围绕教学抓党建、抓好党建促教学”工作理念，把党建工作贯穿到教育教学、队伍建设、民主管理、依法治校等全过程，实现党建与教育教学两手抓、两手硬，两促进、两提高；坚持发挥优秀共产党员示范引领作用，发掘先进典型事迹，加大宣传力度；加强党风廉政建设，加强党员学习教育，严守政治规矩和政治纪律。2021年学校党委被山东省委授予“山东省先进基层党组织”荣誉称号。

数据说话，严把学校质量脉搏

教学是学校的中心工作，教学质量是学校生存和发展的生命线。王玉恩立足“三大战役”，按照“三个年级一起抓，四

个校区同发展”的理念，坚持“用数据说话，将质量进行到底”的工作要求，狠抓教学质量提升，推进新课堂达标，进一步优化“三学五环节”课堂教学模式，把以培养学生自学能力和思维能力为主的教学方法持续贯穿于教学过程的各个环节。学校中考成绩连年取得瞩目成绩，在全市学业质量评价中获得第一名，用实际行动为区域基础教育的发展贡献了枣庄十五中的智慧和力量。

多元育人，润育学生风采绽放

结合学校实际，王玉恩坚持以主题活动为载体，深入开展行为规范教育、品德教育、纪律教育、法制教育、劳动教育、安全教育等。以加强班主任队伍建设、师德师风建设、家委会建设为主要抓手，培养学生良好的体育、卫生、艺术习惯，提高学生身体素质，竞技能力，促进学生全面和谐发展。以加强学生日常行为规范、文明礼仪、遵规守纪为重点，紧紧围绕培育和践行社会主义核心价值观这条主线，坚持做好爱国主义、理想信念、传统文化等教育。抓好德育课程一体化、德育队伍、校园文化三项建设，深化全员育人导师制、家校合作育人、心理健康教育，提高学校德育工作的实效性，使学生在丰富多彩的活动中张扬个性，建立自信、完善人格、憧憬人生。2022年学校被评为“山东省全环境育人示范学校”。

雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。38年的栉风沐雨、38年的砥砺前行，王玉恩不忘初心、笃行不怠，始终站在教育这

块精神高地上，谱写着一曲桃李满园的乐章！

许文岗，中共党员，一级教师，2007年参加工作，本科学历，毕业于曲阜师范大学数学与应用数学专业，现从事枣庄市立新小学东校区(回民小学)安全管理工作。

15年来，曾获得市中区“有特殊贡献的教育工作者”荣誉称号、山东省中小学青年教师多媒体教育软件竞赛二等奖，执教枣庄市小学数学“综合与实践”公开课，荣获鲁渝教育扶贫协作“支教先进个人”，参与山东省教育规划课题研究，被枣庄市科协评为“先进个人”，多篇论文分别在《吉林教育》、《山西教育》等专业报刊发表，多次获得市创新大赛、华罗庚数学竞赛“优秀辅导员”称号。

15年来，已担任7届的毕业班数学教学，坚持学习新教育教学理念，不断总结教学经验，改善教学方法。善于小学数学综合实践教学的探索与研究，所带班级成绩优秀，多次被学校评为优秀共产党员和优秀教师，用实际行动诠释了立新小学教师的责任、担当、爱与奉献，不忘“立德树人”的初心和使命。用爱关注特殊学生和贫困生，重视学生的安全、心理健康等方面的教育，2020年9月开始从事校园安全管理，在疫情防控、校园安全工作中踏实肯干、创新举措，出色地完成各项工作任务，赢得了领导的认可和同事们的支持。



专访市中区有突出贡献的教师——杨会会、苏虹

□通讯员 徐旭 本报讯 三尺讲台，桃李万千；三春朝晖，寸心万里。为进一步在全社会大力弘扬尊师重教的社会风尚，市中区融媒体中心开设“园丁风采”专栏，对全区庆祝第三十八个教师节大会表彰的教育工作者、教师等先进典型进行集中宣传报道。今天为您介绍的是市中区有突出贡献的教师——市中区实验小学教师杨会会、文化路小学教师苏虹。

杨会会，市中区实验小学教师，本科学历，中共党员。自1996年参加工作以来，思想积极向上，一直从事班级管理工作，所带班级成绩每次都名列前茅，多次荣获“区级优秀班集体”“市级优秀班集体”，个人也多次被评为“区级优秀教师”“区级课改标兵”“校级优秀班主任”和“教学成绩优秀教师”。

作为一名共产党员，她在思想上，处处严格要求自己，忠诚党的教育事业，认真履行教师的职业操守，关心学生的全面成长，言行举止率先垂范，做到教书育人、勤奋学习、团结同事，得到了领导认可、同事信任、学生喜爱。

她在工作中心识大体、顾大局，只要是学校工作需要，总能无条件服从和配合，认真完成突发性任务，个人利益无条件服从组织利益。她认真钻研，勤于反思，善于总结，勇于实践，教学中注重培养学生良好的学习习惯，引导学生善于探索，养成良好的行为习惯。

作为班主任，她时时关注学生日常生活和安全教育，也让她成了学生们的良师益友。在学校组织的“路队比赛”等各类活动和比赛中成绩一直名列前茅。

苏虹，女，中共党员，1983年11月出生，大学本科学历，一级教师。曾荣获“市中区优秀教师”“市中区优秀班主任”“市中区师德标兵”等称号。

不忘初心，树立坚定信念

身作为一名党员教师，苏虹老师认为只有把党组织对党员的要求落实到具体工作中，才能体现党员的先进性，身体力行教师职业道德，把为教育事业奋斗终身作为自己的职业理想，才符合新时代对教师的要求，才能做一名优秀的共产党员。

奋斗不止，实践练专业 做为市中区“1551工程”李亚名师工作室的成员，苏虹老师将“教-学-评”一致性的课堂进一步向纵深研究和探索。她所带的学生思维灵活，敢于挑战，对数学有着极大的信心和勇气。苏虹老师爱生如子，不放弃任何一名学生，哪怕是微不足道的缺点和不足，苏虹老师都会帮助他们分析其优势和短处，学生们敬佩她、喜爱她，家长们信任她。

突破自我，做课改急先锋

在课程改革步伐中，苏虹老师学习了单元整体教学新理念，尝试寻求新课程理念在日常实践中的落地。作为学校课改团队的一员，她甘于奉献、勤于思考、勇于突破，身体力行践行着“爱与责任”。

踏上讲台十四年来，苏虹老师用实际行动诠释了“师者，所以传道、授业、解惑也。”用真诚付出践行着“学高为师，身正为范”的诺言。



专访市中区有突出贡献的教育工作者——李银雪、陈青

□通讯员 徐旭 本报讯 三尺讲台，桃李万千；三春朝晖，寸心万里。为进一步在全社会大力弘扬尊师重教的社会风尚，市中区融媒体中心开设“园丁风采”专栏，对全区庆祝第三十八个教师节大会表彰的教育工作者、教师等先进典型进行集中宣传报道。今天为您介绍的是市中区有突出贡献的教育工作者——市中区实验中学英语教师李银雪、永安镇遗棠小学教师陈青。

李银雪，中共党员，枣庄市教学能手，枣庄市初中英语兼职教研员。曾荣获枣庄市优质课一等奖，枣庄市教师基本功大赛一等奖，山东省作业设计一等奖，所带班级多次被评为市、区级优秀班集体。

她用26个字母弹奏出一曲动听的音符，她用忙碌的身影组合成诗一样的画面，面对课堂她一丝不苟，对于学生她视若己出，她努力让每节课都有灵魂，她竭尽所能让每一个学生都能沐浴爱的春风。一支粉笔装饰了她的三尺讲台，两袖清风兑现着她对教育的庄严承诺。

她的教育理念是点燃学生的学习热情，她阳光般的心灵温暖着学生的心扉，她有力的话语能让人在低谷中奋起而永不言弃！李银雪老师就像一束不息的光，成就着自己，更照亮着学生。

她是学生的成长导师。“向下扎根以固本，向上生长以彰彩”是她的班级管理理念，她教导学生“要把书读薄，要把人做厚”。她用自己的拳拳之心，践行着用心的教育。

她是学生的塑造导师。有一个学生比较消极，她送给学生一个笔记本，鼓励他写出自己的心里话，无论多忙多累，都给以点评回馈，用阳光般的心温暖了这位学生。

十五番寒暑更替，她就像一位麦田的守望者，守护着一届又一届学生。她期待着她的学生在各行各业中披荆斩棘，向阳而行！

陈青，从教17年，一直扎根农村教育，没有轰轰烈烈的事迹，在自己的岗位上，用平凡的行动践行自己的教育理想。作为教师、班主任，在教学实践之中，多年如一日，视使命为生命，

严格约束自己，把爱心奉献给每一个学生，真诚地对待每一个学生。多次荣获市、区级优质课一、二等奖；所带班级荣获“枣庄市优秀班集体”；个人先后获得“山东省农村优秀骨干教师奖励人选”“枣庄市优秀班主任”“枣庄市骨干教师”“市中区优秀教师”“市中区教学能手”等荣誉称号。

作为教研组长，精心组织教研活动，引领老师们积极参与教学改革，和青年教师一起研究课堂教学，她指导的青年教师获得“枣庄市优质课二等奖”。她勇挑重担，任劳任怨，一直担任学校的语文教学及班主任工作，在教学的第一线与老师们共同成长。在校园内开展“书香飘万里 书香自华”杨老师图书角百日阅读活动，运用多种方法，提高学生的阅读兴趣，并取得了显著效果。

她一直用自己那博大无私的爱深深地感染着学生，把爱洒向孩子的心田；她脚踏实地，认认真真做新一代“人梯”，为教师的成长默默奉献。她将继续用自己的满腔热情，书写平凡而又简单的人生。



这些你以为健康的生活方式，其实并不健康——医疗健康篇

补充维生素C能防治感冒“发烧出汗好得快”……这些耳熟能详的“养生建议”，是不是感觉亲朋好友一直这么强调，但它们真的合理吗？这些你认为健康的饮食方式，其实没你想得那么健康！

1. 补充维生素C能防治感冒？

真相：并不能防治感冒。

平时服用维生素C，不能防治感冒，感冒了再服用维生素C，也基本不能缩短病程或者缓解症状。但平时增加

富含维生素C的新鲜蔬果，确实可增强抗病能力。

2. 按摩颈椎能治疗颈椎病？

真相：不可随意按摩。

一般经过按摩，颈椎病患者在短时间内会感觉比较舒服，但颈椎不适等状况很快又会出现，还有可能会加速病情的发展。

长期大力按摩会破坏颈椎稳定性，加速椎间盘的退变突出，使颈椎髓受到更严重的压迫。患者颈部不适3~5

天内不缓解，就应尽快去正规医院，不可随意按摩。

3. 换季时通过输液疏通血管，能避免心脑血管疾病？

真相：盲目输液疏通血管的方法不可取。

“输液通栓”没有科学依据。盲目输液反而可能引起心衰、药物过敏反应等情况，诱发或加重疾病。

4. 孩子发烧捂汗退烧好得快？

真相：更易导致严重疾病。

感冒后用被子捂着发汗，对一般人尤其对宝宝是不适

合的。宝宝四肢供血不足，神经系统发育尚未完善，负责管理血管舒张、收缩的神经很容易发生紊乱，如果被包裹过严，反而无法散热，同时导致脱水、代谢性酸中毒，更严重的还会引起脑缺氧。

临床上有一种专属于儿童的疾病——“蒙被综合征”，就是把宝宝错误包裹引起的严重疾病。患儿处于发热期，尤其要注意散热，不能捂。来源于科普中国