



新新街小学：

多彩散学礼 留“夏”小美好

□记者 王建党 文/图

本报讯 7月3日，新华区新新街小学全体师生相聚一起，举办了“家校社三位一体 你我他心系暑假”2023—2024学年第二学期散学典礼，为本学期画上一个圆满的句号。

首先，该校教导处主任张亚娟带领大家回顾了这一学年的收获。张老师深情地说：“过去的一个学期是一段时光，也是一段旅程，是一路风景，也是一路收获。”张老师还对同学们提出了殷切的希望：学会反思、学会规划、学会阅读，学会体育锻炼、学会劳动。接着，该校德育副校长马松豪对同学们过去一年的良好表现予以充分肯定，并对大家在暑假的表现提出希望和要求。

新新街派出所民警白雨霖从“防火”“防电”“防溺水”和“防诈骗”四个方面，为广大师生带来了一节别开生面的安全知识课堂。

典礼还表彰了19名优秀班干部、19名



民警为大家讲解安全知识

劳动之星和19名班级第一名的孩子们。

最后，该校校长鲁国红致辞时表示：“在这个学期里，我们努力奋斗，收获了沉甸甸的希望。回顾过去，我们还

有很多的留恋，展望未来，我们有更多美好的憧憬。新新街小学将在全体师生的努力下继续乘风破浪，直挂云帆济沧海，到达教育理想的彼岸。”

建东小学教育集团：

这些学生成了小小阅读明星

□记者 王建党 文/图

本报讯 幽幽书香，润染童年。7月3日，卫东区建东小学教育集团建东校区和建设路校区举行了2023—2024学年第二学期阅读明星颁奖仪式，表彰那些在书海中畅游、用阅读点亮心灯的小小阅读者。

在过去的几个月里，小读者以笔为舟、以书为海，遨游在知识的海洋中。他们用一本本阅读记录手册，写下与文字相遇的每一个美妙瞬间。最终，两个校区共670名学生受到表彰。

学校负责人表示：“立身以立学为先，立学以读书为本。在今后的阅读之路上，愿建东小学子们继续追光前行，做最闪光的自己。”



建设路校区一（8）班获奖的同学合影

矿工路小学：

防溺水教育让生命安全绽放

□记者 王建党

本报讯 安全是一切幸福的起点。为增强学生的安全意识，提高自我保护能力，预防和杜绝溺水事件的发生，7月3日上午，卫东区矿工路小学开展了形式多样的防溺水安全教育主题活动。

活动伊始，全体师生齐背防溺水“六不一会”内容。接着，优越路派出所民警、矿工路小学法治副校长郭军营为孩子们带来了一场生动形象的防溺水安全教育讲座。他通过具体的数据、鲜活的案例，详细讲解了如何预防溺水以及自救互救的方法，让学生意识到学习

防溺水安全知识的重要性。

该校优秀学生代表张宸泽倡议同学们共同承诺，珍爱生命，提高自我保护和自救能力。该校大队辅导员崔一文要求同学们树立安全意识，不私自下水游泳，同时注意防诈、消防、饮食等方面的安全，学会自我保护。

送别小学时光 乘风筑梦远航

梅园路小学教育集团举行六年级毕业典礼

□记者 王建党

本报讯 7月3日，市城乡一体化示范区梅园路小学教育集团举行“少年乘风起 未来皆可期”2024届六年级毕业典礼。

典礼在雄壮的国歌声中拉开序幕。熟悉悠扬的校歌《生长吧》响起，孩子们深情歌唱。在张濛濛老师的带领

下，徐悠然、周子露等10名同学，踏着轻快的节拍，为大家带来了开场舞《小城夏天》。

梅园路小学教育集团总校长崔建凯向全体毕业生送上了真挚的祝福和殷殷寄语：“大家一是做一个懂得感恩的人，二是做一个乐观向上的人，三是做一个有理想、有担当的人。”

六年级年级组长薛靖茹回首师生共同走过的精彩时光，细数同学们六年间取得的点滴进步。讲话中，师生几度哽咽。

典礼结束后，六年级各班也为毕业生举办了温馨而又特别的小型毕业典礼，祝福孩子们在新的起点追逐梦想，无畏前行。

市第五十六中学教育集团： 参观革命基地 感悟革命精神

□记者 王建党

本报讯 7月5日，市第五十六中学教育集团党支部开展了“弘扬建党精神 赓续红色血脉”主题活动，通过参观南阳的桐柏革命纪念馆，重温革命历史，追忆革命征程，感悟革命精神。

在纪念馆的英雄雕塑前，该校党支部书记、校长叶盈奎带领全体党员教师重温入党誓词。叶盈奎强调：“党员，不仅是一种荣誉，更是一份责任。作为一名党员教师，要牢记革命先烈的红色精神，在今后的工作中，要不忘初心，以实际行动践行立德树人、培根铸魂的信念，要把红色基因代代传承下去。我们要发扬桐柏精神，求真务实、清正廉洁地投入教学工作中。”

随后，大家参观了淮源星火、红旗漫卷、桐柏霞光等5个展厅，聆听感人至深的革命故事，在感悟桐柏革命精神的同时，缅怀先烈的丰功伟绩。

来到桐柏红色廉政文化展馆后，大家被1024个不同的“廉”字组成的“廉”字墙所震撼。通过学习，大家再一次接受了党纪教育和廉政教育，思想和精神上得到进一步洗礼。老师们纷纷表示在今后的工作中，要自觉遵守党纪，廉洁从教。

最后，该校党支部副书记倪勇表示：“通过本次活动，进一步激发了全体党员教师的爱国情怀和奋斗精神。作为一名党员教师，我们要守住底线，不断增强廉政意识，加强作风建设，努力为教育事业作出更大贡献。”



有计划地多睡一些

补觉是偿还睡眠“债务”的方法，但是想要睡个昏天黑地以便一次性还清，只会扰乱你的生物钟，让睡眠质量大打折扣，同时引发新的疲劳，进而掏空你的“家底”。因此，分期付款，有计划地补觉，才有利于疲劳恢复。

例如，如果你工作日每天“睡眠负债”两小时，一周下来“负债”共十个小时，那么，可以在节假日的前一天提前一个小时上床睡觉，第二天早晨推迟一个小时醒来，这样就可以偿还两小时的“睡眠债务”，周末两天下来，能偿还四小时“债务”的同时，又不会扰乱生物钟。而剩下的六小时“债务”，则可以利用其他休息方式补足。

(本报记者 田秀忠 整理)