

李元清：在教学体验快乐

□ 本报记者 刘子璇



她，是一个行者，步履轻盈走在教育的路上，脸上带着笑容，心中充满阳光。她的行囊中为教育准备了一切：澎湃的热情、宽容的胸襟、迷人的书香、思考的大脑，愿意为学生倾其所有。她，就是离石区东关小学教师李元清。

“我从小生活在农村，学校里的老师就是村里最有文化的人，因此小时候就爱模仿老师的样子给同学们上课、出黑板报……我时常感觉老师的形象闪耀着光芒，成为一名老师也是我心中的梦想。”从1989年参加工作以来，李元清潜心研究语文教学，不断学习先进的教学理念，积极探索科学有效的教学方法，努力让不同类型的学生都爱听爱学、听懂学会。

李元清始终认为，课堂教学设计是教学成功的关键。因此每一节课，她都会先从课堂导入开始，运用讲故事、玩游戏、以旧引新等方式导入新课，激发孩子听课的兴趣。在讲课的过程中，尽量使用现代化的多媒体教学手段开展教学，以此增加课堂的生动性、趣味性、艺术性，力求所讲内容准确、有条理，学习氛围宽松愉悦，使学生闻其一盼其二、听而思、思而疑、疑而问，提高学习的能力，感受学习的快乐。

为了更好理清吃透教学内容，李元清都会提前一周把要讲的课程备好。对于一些拿不准的问题，她多方查找资料，和同事交流，争取上课之前把所有问题解决。遇到没能及时吸收课堂内容的学生，便会利用课间时间，一对一辅导，并不断鼓励他们，直到学生能听懂、会做题为止。一段时间下来，班里学生的学习成绩都有了很大进步。

李元清常说，班主任看似是世界上最小的主任，可这“最小的主任”管的事却是琐碎而复杂的。大至教育教学工作，小至拖把、扫帚的摆放，样样少不了班主任操心。她经常与班内任课老师联系，及时了解学生的思想动态，有的放矢地对思想有波动的学生进行思想教育。还经常与家长联系，了解学生在家情况，共同商量教育孩子的最佳办法，实现家校共同教育的合力。在教学工作中，她时刻把“一切为了学生，为了学生一切”的教育理念记在心中，像慈母般严格要求

求和对待每一名学生，在与学生们朝夕相处、晨昏相伴间，留给学生最好的爱与关怀。

从教35年以来，李元清从来没有一丝一毫的马虎和浮躁，每天都是最早到校，最晚离校。通过不懈努力，她与学生真正架起了沟通的桥梁，班级的向心力、凝聚力得到了全面提升。正是这种对待工作和学生认真负责的态度，让她也频获佳绩：先后被评为离石区“优秀教师”“山西省优秀班主任”“离石区十佳教师”“学科带头人”，多篇教案和学术论文获得省级、市级荣誉，所带班级多次被评为先进班集体……

“爱是教育的源泉，爱是教育的核心。”几十年的教学岁月里，李元清始终以朴实高尚的人格魅力感染着孩子们，用孜孜不倦的奉献精神打动着孩子们，同时也赢得了孩子们的崇拜与热爱。“虽然有时也会因学生的调皮而埋怨，因他们的退步而急躁，也会感到很苦、很累，但每当看到学生们天真无邪的笑脸、求知的渴望时，一种深深的责任感就油然而生。”李元清经常说，自己是一名老师，要为这些寻梦的孩子引路，在他们稚嫩的心里描绘美好画卷。这种强烈的意识不断激励她耐心地辅导身边每一名学生，以真诚去呵护每一个需要帮助的孩子。

“我体验着教育者的快乐，收获着桃李芬芳的幸福。在未来前进的道路上，我会继续带着真诚与爱，和孩子们一起，幸福坚定地走下去！”李元清说。

临县检察院用心守护红枣地理标志品牌

本报讯（记者 王洋 通讯员 问成平）围绕监督职能优势为企业指点迷津，结合产业发展要求给企业传经送宝。近日，记者从临县人民检察院获悉，由该院定点包联服务企业“临县喷口红农业科技股份有限公”精心推出的“喷口红枣”系列产品，在西班牙巴塞罗那食品饮料展览会上喜获64万元国际订单。

展会一结束，枣农企业家陈永珍就直奔临县人民检察院，第一时间送上由衷的感谢。据陈永珍介绍，包联检察人员长期以来对其红枣企业“就业扶贫车间”给予了大力支持与帮助。今后希望检察机关继续在合同法、知识产权、对外贸易法等法律方面提供精心指导，助力临县红枣产品更好地走出国门、走向世界。

临县是著名的红枣之乡，2013年12月，临县红枣成功获批“国家地理标志保护产品”称号。据统计，临县红枣种植面积82万亩，年产量高达3.6亿斤，全县有红枣加工企业70余户、红枣专业合作社110余个，红枣经纪人多达3000余名。多年来因品牌意识缺失，企业盲目无序竞争，产品质量参差不齐，致使“喷口红枣”“开阳红枣”等一系列红枣品牌难以发挥品牌效应。

近年来，针对临县红枣行业品牌意识缺失、法律知识淡薄问题，该院积极与红枣产业服务中心协作配合，开展了定点包联帮扶红枣企业活动。通过深入企业了解产业运营模式、未来发展规划，结合生产经营、法律维权、风险防范等方面遇到的法律问题，为企业开展了多轮答疑解惑，进一步增强企业对知识产权和地理标志保护的意识，引导企业运用法治思维推进健康发展。

与此同时，临县人民检察院以点带面，能动履职，持续为县域红枣企业提供“零距离”法律服务，不断强化知识产权保护法律举措，加大企业知识产权与特色地理标志农产品保护宣传力度，全力做到让知识产权意识日渐深入人心，法治化营商环境持续优化。

据悉，在第八届中国国际食品及配料博览会和第二届中国国际预制菜产业博览会上，“喷口红枣”系列产品再创佳绩，已签订1116万元的合同订单。



村里车水马龙 戏场人山人海
临县小马坊惊现唱戏三天观众过万盛况

本报讯（记者 张剑平 通讯员 薛雅婷）连日来，一个看似很普通的事情在临县城镇周围十里八乡的村民中引起热议，该镇所属小马坊村唱了三天戏，看客上万人，再现当年农村赶集起戏时熙熙攘攘人头攒动的盛况，一改人们印象中农村演出台上热热闹闹、台下冷冷清清的尴尬，为丰富农民文化生活、助力当下乡村振兴增添了正能量。

记者在采访中了解到，近二十年来，随着农业劳动力大量转移到城市务工经商，农村常住人口逐年减少，像小马坊这样近两千人的大村，现在常年生活在村里的也就几百人。除了逢年过节人多热闹一阵子外，其余时间村里很冷清。尽管这些年在外面挣了钱发了财的人们，回村修

建了漂亮的小楼，但大多是空着或者是老人守着，年轻一代已经在城市成家立业。这种情况村里想要开展集体活动就不太容易，有活动参与的人也少。

为了改变这一状况，让村民在物质生活好起来的前提下文化生活也同步好起来，今年，在农历五月十九村里唱戏传统的临近，村民张拖明联络本村十三名48岁的同龄人，以民间活动形式发起并组织在村里唱戏三天，共筹资29万元，除了戏剧演出外，还有歌舞表演等。特别是考虑到大热天看戏的人们往返劳顿，在戏场新搭了防晒设施，中午还免费为看戏的乡亲们准备了午饭，油糕大烩菜管饱，便于日场完了接着看夜场。由于戏唱得好，服务周到，加上地处湫水河

东岸苛大公路沿线，交通便利，小马坊村唱戏管饭的消息不胫而走，几天里看戏的人们成群结队络绎不绝，小汽车、电动自行车、三轮车等交通工具从村中街道一直停到了大路口，做小买卖的铺位也摆成了一字长蛇阵。据估算，三天里来看戏的乡亲们多达一万多人，相当于山区县一个中等乡镇的农业总人口，用餐人数最多的一天共接待了四千多人次。

记者在采访主要操办者张拖明时，他表示，虽然操办此事劳心费力，十分辛苦，但令人欣慰的是此次活动得到了全村人的大力支持，包括在外地务工经商和工作的人们积极参与，有钱出钱、有力出力，使得活动举办的安全、和谐、圆满，充分体现了小马坊人的素质和凝聚力。



多棱镜

向多元服务要效益

□ 王雅妮

客运站、长途大巴，曾经是很多人走南闯北和返乡记忆的重要组成部分。如今，高铁、城际列车快速发展，叠加网约车、私家车的日益普及，使得人们的出行方式变得多元，也有了更高的要求。当年一票难求的传统客运大巴的客流大幅下滑，风光不再，昔日熙熙攘攘的售票大厅变得门可罗雀。而且乘客一般为老年人，许多大巴不得不缩减班次，减少发车，甚至全国很多地方的客运站已经关停。

作为一项基本公共服务，客运站仍

是向公众提供交通运输服务的主要方式，是保障群众日常出行的重要渠道，尤其在连接城乡乃至满足跨市出行方面，仍属于刚性需求。

客运站的作用不可或缺，但汽车客运行业面临着诸多问题与挑战，其转型势在必行。而汽车客运站转型是一项系统工程，需要“内外”共同努力。首先，客运站应着重从自身的公益性、服务性等基本定位出发，以乘客为中心，在满足原有运输服务、运输组织与管理的基础上，创新服务模式，定

制客运、预约出行、网络购票、适老化服务等。此外，汽车客运站还可以与旅游、文化等产业深度融合，为旅客提供一站式的旅游服务。其次，强化多部门协调联动、持续发力，进一步提升客运标准化水平，同时建立健全客运运营补贴机制等长效保障机制，对当地客运可持续发展提供坚实后盾。

我们期待，这个承载着无数人回家探亲、走南闯北的交通要道，可以以更丰富多元的新面貌长久服务公众。

科学护眼这样做

□ 相里佳佳

国家卫健委公布的数据显示，2022年全国儿童青少年总体近视率为53.6%，也就是说每2个孩子中就有1个孩子近视。其中6岁儿童为14.5%，小学生为36%，初中生为71.6%，高中生为81%，青少年的近视率居世界第一，目前不仅在逐年攀升，而且呈现低龄化的趋势。国家卫生健康委等6部门联合发文指出，近视是一种不可逆变化，目前还没有安全有效的办法能使其恢复。也就是说，近视可防、可控，但不可治愈！

儿童眼球和视力是逐步发育成熟的，新生儿的眼球较小、眼轴较短，处于远视状态，这是一种生理性远视，称之为“远视储备量”。随着儿童生长发育，眼球逐渐长大，眼轴也会逐渐变长，眼睛的远视度数逐渐降低趋于正视。远视储备量不足就容易发展为近视，所以“有远见，不近视”，抓早抓小是防控近视的关键。

儿童青少年如何健康用眼呢？

- 1、控制使用电子产品的时间
长时间近距离用眼、使用电子视屏类产品是诱导近视形成的关键因素之一。从孩子出生到3岁是孩子视力发育的“黄金时期”，这个时期要尽量避免3岁前的婴幼儿使用电子产品。儿童青少年使用电子产品学习30-40分钟后，应休息远眺放松10分钟。观看电视眼睛距离屏幕要3米以上；使用电脑时，眼睛距离屏幕应不少于50厘米。
- 2、养成良好用眼习惯
3至6岁是眼睛和视觉功能发育的

“关键时期”，家长要关注孩子的眼睛发育和视力健康状况，帮助孩子从小养成科学用眼、健康用眼、卫生用眼的习惯。儿童青少年要保持良好的读写姿势，做到“三个一”，即“一尺一拳一寸”，坚持“20—20—20”原则，即近距离用眼20分钟，向20英尺外（约6米）远眺20秒以上。同时创设良好的用眼环境，避免不良用眼行为，不在走路、吃饭、卧床、光线昏暗或阳光直射等情况下读书或使用电子产品。

3、用眼卫生要牢记

注意卫生，不用手揉眼睛。手上有很多细菌，用手揉搓眼睛，很容易使眼睛受到感染。如果眼睛不舒服，先把手洗干净，然后闭上眼睛，轻轻按一按。有异物时，可以用清水冲洗。

4、均衡营养、充足睡眠

14岁之前是儿童青少年眼球和视觉功能发育的重要阶段，需要摄入均衡的营养，家长应引导孩子做到饮食多样化，同时营造良好的睡眠环境，引导孩子按时休息、按时起床、规律作息，培养良好的睡眠习惯。

5、科学应对眼睛疲劳

户外活动是降低近视发生风险的最有效措施，学生白天课间多在阳台、窗边等能照射到太阳的地方活动，尽可能接触自然光线，“目”浴阳光。光线会刺激眼球释放多巴胺的物质，不仅可以开阔视野，缓解眼睛疲劳，还可以促进钙质和各种维生素的吸收，增强体质。在校保证户外活动时间，鼓励家长放学后带孩子

进行户外运动至少1小时，加大儿童户外活动时间是预防近视的有效途径。

认真做好眼保健操。眼保健操能促进眼睛周边的血液循环，起到缓解视疲劳、干眼症的作用。闭眼，能够让眼睛睫状肌得到彻底放松，解除痉挛状态。

6、定期进行视力检查早发现、早干预

近视的先兆：

- ①看东西离得很近，看电视不自觉往前走，往往提示孩子视力变差。
- ②长期眯眼会导致眼部肌肉疲劳从而近视度数加深更快。
- ③近视的孩子因看东西模糊，眼睛疲劳，经常揉眼睛可能提示孩子视力下降。

④眼睛不舒服，孩子会频繁眨眼睛。

⑤歪头或斜眼，排除斜视后，近视的孩子喜欢歪头或斜眼看东西，因为这样可以减少散射光，从而看得清楚一些。

14岁前是儿童屈光状态发育的关键期，直到18岁才趋于稳定。这段时间往往是学习工作繁重且热衷于电子产品，近视的发生发展速度极快，如果孩子出现以上情况，及时带孩子去正规的眼科医疗机构检查，及时采取干预措施。

科学护眼“视”不宜迟，让我们共同构筑保护视力的防线，健康用眼，保护清晰“视”界！

（作者单位：山西省汾阳医院）

健康 知识



“新形象工程”背后还是政绩冲动

打着服务民生旗号，以“作秀”代替“做事”，以“造势”代替“造福”，以“短平快”代替“长远实”的现象，在一些地方不时浮出水面，巧立名目劳民伤财。

究其根源，这是“新形象工程”作祟，披上了“新马甲”，依旧是“老毛病”，是少数领导干部的政绩冲动。这些“新形象工程”加重基层负担，导致国家财产和社会资源严重浪费，必须下大力气纠治。

“新形象工程”有哪些？中央纪委国家监委发布的《关于坚决纠治部分地方基层搞“新形象工程”问题的工作提示》列举了8类情况，特征有三：一是以“为人民谋福祉”为幌子，大肆建设“市民之家”“文体展馆”等所谓的“民生工程”；二是以“城市发展”作掩护，盲目跟风引进一些看似“高大上”的文旅、论坛、数字化项目，借新还旧搞“政绩工程”；三是只注重做“表面文章”，在党建、“创城”等领域设展厅、刷标语、做牌匾，兴修只重面子、不顾里子的“面子工程”。

“新形象工程”隐蔽性、欺骗性和迷惑性强，也为地方发展埋下了一颗“雷”，脱离了地方实际，甚至挤占了改善民生的资金，极易造成资源闲置浪费，引发地方债务风险。此外，一些项目“改头换面”后，还给了个别领导干部奢侈享受的空间，背后蕴藏权力寻租和隐形腐败风险。

“新形象工程”说到底背后还是政绩观问题，“表现在基层，根子在上面”。

一些领导干部政绩观长期错位，将个人升迁放在首位，对周期长、见效慢的工作无感，总想着搞大动作、做大文章、上大项目，工作的出发点重在博得上级关注，罔顾基层千群心声。

新修订的《中国共产党纪律处分条例》将搞劳民伤财的“形象工程”“政绩工程”行为从违反群众纪律调整为违反政治纪律，并作为从重或加重处分情形。

各级领导干部要以新修订的条例为纲，切实校正政绩观，不图一时之名，不贪一时之功，涵养“功成不必在我，功成必定有我”的心态。上级部门应树立科学的考核导向，加强对务实担当干部的正向激励，用制度手段铲除好大喜功心态的生存土壤。

金杯银杯不如百姓口碑。用实干的业绩、民意的尺子来丈量“政绩”，百姓自会看在眼里、赞在口中。

来源：新华社

应对高温天气

牢记“三多两少”

多通风

在空调环境中不易过久，定时开窗，让室外新鲜空气流进来

多喝水

不要感觉口渴才喝水，尤其出汗多时，要喝一点盐水

多休息

注意保持充足睡眠，有规律的生活工作，增强免疫力

少外出

避免在10-16时这一气温最高时段外出。如需外出，做好防护措施，切忌长时间暴露在阳光下

少熬夜

一旦出现头晕、恶心、胸闷等中暑早期症状，应立即休息，并喝凉水降温，病情严重的立即到医院治疗

资料来源：中国天气网

新华社发（程硕 制图）