

2022年11月29日

星期二

第二十七期

# 南昌民德报



总编辑：况玲红

执行主编：罗嘉琦

校对：陈一鸣

时光在岁月里不停流走，日子在航程中迈开步伐，如诗般的十月早已过去，梦幻般的十一月已经来临，掬一捧清凉带在身边，把冬天的所有美好打包，封藏交给时光的行囊，带上新的希冀整装出发。愿一年所有的努力，都在此时硕果辉煌！十月再见，十一月你好！



## 美文欣赏

### 家长随笔

#### 南昌民德学校七年级柘林班期中线下家长会 有感小记

文源：柘林班家长

盼望着，盼望着，期待已久的线下家长会，终于要如期举行啦（是不是像小学生的作文开篇？哈哈！但讲真的，开学迄今已两月余，想必家长们迫切期盼线下家长会的心情，跟孩子们要出游前的激动心情，是一样的）！



11月18日午间，行程较远的我早早出发，依通知时间，提前来到了学校。一路只见已经来了不少的家长，可见大家对孩子学习及家长会的重视程度。而此时校门前依旧秩序井然，家长们在保安的指引下，依次扫码进入校园。

而教学楼四处，也早有身披鲜红绶带的小小志愿者，礼貌热情地迎接并询问各位前来的家长，需要去往哪个年级、班级，并予以明确的楼层指引，为不少初次踏进孩子教室的家长提供不小便利。为学校热心周到的服务与安排，点赞！

依人潮来到三楼柘林班，原来进教室前，李老师已安排好学生在教室入口旁设置签到处，引导家长及时签下孩子名字后，再进到教室，采用与自家孩子一进一出、一一对应的方式就座，既方便家长迅速找到自家孩子座位，也方便各位老师对家长进行辨识，一举多得之上佳做法，点赞+1！

尚待落座，便已有班上学生依次为各桌摆上了饮用矿泉水（这在往昔家长会经历中，尚属首次！），就连水瓶的放置位置，也是相邻两桌整组前后排成了整齐的一条线对齐！不愧是班风卓越的柘林班，无需多言，细节已见真章！

而稍后家委给各位家长分发的时令水果数枚（首次待遇+1），亦让这个冬日冷雨的下午，平添几分温暖。简单举止，自藏心意，让这第一次的线下家长会，有了茶话会般的温馨欢愉氛围。班主任李老师，也就在这样的氛围中，开启了今天题为“家校共育、静待花开”的家长沟通会。

会上李老师先是给家长展示了民德校园风采、校风校纪、办学理念，以及班级管理、班风班貌、孩子们的精彩瞬间、活动展示等，并详述了孩子们在校期间可圈可点的惊喜表现。一张张照片、一幅幅画面，记录着孩子在校期间的点滴，也见证着他们的成长。

稍后的各科任老师分享，更是让我深切体会到，民德老师，不仅是看到了孩子，更是点亮了孩子！



比如我家孩子的书写，从小学起就一直被各位老师诟病，我们也给他报过书法课，课后也让他坚持练习字帖等，虽略有起色，但都收

效甚微。一到作业或试卷上，依然是龙飞凤舞、不拘一格、极具张扬之个性，满纸望去，全是线条，而字却时常难以辨识。

来到民德后，学校每天固定的练字时间，让孩子的书写得到了规整。而来自班主任及各科任老师的具体指导，也让他逐步掌握了规范书写的要领。比如英语肖老师会上提及的“压线写会



让整体看起来更工整、词组间需字母均等、大小均匀有间隔”等等，将书写事项落实至细节，也让孩子得到了更明确清晰的指导，于细微处进行点滴改善。现在课余翻阅孩子书本作业，不时会有不逊于印刷体的字样出现，真是令人惊喜的改变！而这也让孩子收回了不少从前在卷面整洁度及书写方面的挫败感，大大提升了孩子的自信心。

会上语文、数学、英语、物理、生物、体育等老师的分享，循循善诱，平实贴切，既介绍分析了当前的学科学情，也分享了孩子的成长变化，用心用情，观察细致。同时细心劝导家长们，放下紧张心情、放平焦虑心态，从意识到行动上、从可着手的方面、从可操作的方法上，给孩子们具体指引。与其焦虑未来，不如把握现在。不为模糊不清的未来担忧，只为清清楚楚的现在努力。能做什么做什么，能做多少做多少。今天比昨天进步，明天比今天又更进步。就这样每天进步一点点，坚持必然带来大改变。这一点，与所有家长及孩子们共勉。

稍后的优秀家长、学生成长环节，李老师邀请了一对优秀的母子，分别从各自角度，分享了孩子在学习方面、在校期间的优秀做法与表现。孩子成绩难免有高低起伏，家长情绪自然也容易受牵动。听别人的故事，反思自己的做法。如何不受一时分数影响，而是帮助孩子找准长期目标，及时调整学习状态与心态，并为之付出持之以恒的努力，是摆在当下学子父母们面前的命题。如何给出高分答卷，亦需要家长们长期努力。



其后是本次期中成绩分析及优秀表彰。不仅有年级优秀榜、各科状元榜的展示，更有年级进步奖的颁发。优秀学生值得肯定，进步学生也值得鼓励。学校不抛弃不放弃每一位学子，大家的进

步都被见证，每一份努力都不被辜负！

在热情为每一位台上家长鼓掌的同时，我也暗自期待，下一次能上台的，会是我家孩子。但更期待的，是他沉浸学海，由衷享受学习带来的无穷乐趣！

而最令人意外的，是整场分享会的最后，李老师居然捧出一沓试卷。啥？这是……给家长们的考试？为人父母良久，居然不知道自己也有需要被考试的一天！

起初惊诧！孩子们，在我们日复一日地关切照顾下，已从小小孩童，成长为一个阳光少年。而我们呢，因为当家长太久，早已经忘记了怎么当孩子。这一路与孩子的博弈较量过程中，偶有和风煦雨，也时常剑拔弩张。试问当下，你真的了解你的孩子吗？

不过随之坦然。未持父母证而上岗，孩子也未经他意愿便降生。十几年日夜，点滴抚养过程，往昔悉数于眼前浮现。话说，如果连你都不了解自己的儿子，又有谁能理解他？回看李老师“偷偷”拍摄的全场家长作答视频，我发现自己居然是低头噙着笑作答的！老师用心之良苦，单这一份独特试卷便可见一斑。而家长为孩子之良苦用心，想必也可据此略窥全貌。

养育是一场漫长的旅程，而教育更贯穿孩子成长的始终。有幸结识民德，庆幸孩子选择民德，感恩遇见名校名师！

来日方长，不负相遇！愿彼此不懈、不悔、携手、共进！期许！感恩！

## 学生风采

### 诗意同我的陪伴

初三年级 郭建阳



水在弹奏它的故事，弹出了温庭筠的“过尽千帆皆不是”；云在聚合离散，拉动了许浑的“山雨欲来风满楼”，花本自在开落，偏到了王维眼里，便有了“人闲桂花落，夜静春山空”的诗意，漫步诗林，我一时陷入了诗意的世界。

对我而言，最好的陪伴是诗，像是温庭筠在《商山早行》中的无可奈何，只能早早上路而行，在途中内心情感悲苦交加，于是便写下了“鸡声茅店月，人迹板桥霜。”晨间的月和霜在诗人的眼中变成了诗意，这样的清冷，像是没睡醒似的，于是便又加上了“因思杜陵梦，凫雁满回塘”，给全诗盖上了一层迷迭之纱，我不由好奇，这样的诗人到底在惆怅什么呢？

我思考作者在山行路中的道路，以其之路抵我之心。在上这节课时，老师也同我们说，作者应发无奈，但真真正正的只有无奈吗？当然不是，我随诗意一层一层的



揭开，还看见了作者太累在一个山石下小歇，还邀我作陪。

他看榭叶，我看枳花，泪水都似一汪汪清泉从心中留下，又从心中升起一阵悲喜。我问他何以喜而何以悲……他只摇头只写下“榭叶落山路，枳花明驿墙。”这秋华一阵阵落下，思绪一把把扬起，这难道不是同他一起感受的我吗？他思行，我思他，这喜是风景，这悲是家乡……而我是那跨越时间与空间与其同感的人，仿佛已然置身于当天早晨，进入温庭筠的诗意中来……

几天前小弟也问起我李白的一句诗“我寄愁心与明月，随君直到夜郎西”。我同他思考：为何李白要如此夸张地叙写自己对于王昌龄的情感难分别呢？是不舍，是难忘，是李白与王昌龄那看不见的抽象心情，如明月一般，在这叫天穹的湖中，缓慢将情意驶向对方，这便是诗意。

我问弟弟，你有在诗中遇见李太白嘛？你可曾在诗意中感受到，他们的“我思君处君思我”的知己之情，是愁心与明月相衬，有我为故人，故人为我之情，其意味甚是沉重。像是把自己也与那李白，那王昌龄在诗中相比了，我们跨古相伴，与诗意相陪伴。这便是思绪，意会与领悟前人的诗了。

那这算不算相伴呢？算，当然算，是流转千年的诗意予我的陪伴。



**【教师点评】**本文新颖出众，开头将自然与诗歌联系起来，自然的引入诗意的作陪，接着写自己在学诗的过程中，品味出的情感和意境，尤其与温庭筠的跨越时空的心理对话，机具想象力，语言典雅富有诗意，不失为一篇佳作！（指导教师：周子惠）

## 心灵驿站

### 架起心灵之桥，心理委员“心”开始

2022年的秋天，烈日未去，枝桠随风摆动，一场来自心的相遇从这里开始。南昌民德学校开展了心理社团，名为“青teen”意为倾听，这里是一个新的开始，也是一场心的机遇，架起心理之桥从这里开始。

活动伊始，杨老师介绍了心理委员的职责：

#### 心健知识的宣传员

一般性知识：中学生心理健康标准的解读、心理问题的识别、心理求助渠道的提供、心理学书籍电影的推荐、心理学知识理论的讲解。

事务性知识：介绍学校心理中心的作用、辅导老师的信息。

#### 异常心理问题的信息员

填写“班级心理晴雨表”或“心理委员记录表”，包括班主任、任课教师和生活委员等观察反映到的情况。

#### 心理活动的组织员

了解本班同学的心理需要，定期完成具有班级或年级特色的心理小报或其他心理活动，交由心理老师审核。

#### 心理健康的助理员

心委用基本的心理疏导技巧，从朋辈的角度及时理解、安抚和陪伴相关同学。

最后，我们就来认识一下心理社五位社团负责人吧！

#### 社长何哲瀚

大家好，我是来自初二灌婴班的何哲瀚，很荣幸我成为了心理社社长。心理社，顾名思义，是一个关于心理的社团，而作为心理社社长的我应当让每一位社员的心理更加坚强，更加健康，同时我一定会努力壮大我们的心理社，我也要勇



于向前，接受挑战，努力处理好社团的每一件事情，就这样不断进步着。

#### 副社长李昊宸

我是庐山班的李昊宸，很荣幸我成为了心理社副社长。在小学期间，我学会了从他人角度思考问题，也喜欢上了倾听他人的诉说，并能够分析同学提出的问题的原因，然后给出建议。

我十分符合心理社的要求，并且我的组织能力以及执行力都比较强，我的学习成绩也尚可，不会因担任副社长影响学习。我会认真履职，做好副社长该做的事情，让心理社发展壮大。

#### 副社长刘沁彤

大家好，感谢大家能给我这个竞选的机会，我是来自柘林班的刘沁彤，对我来说，担任心理社副社长这条道路注定是坎坷的一段旅程，我一定会努力壮大我们心理社，做到能够切实解决同学们的心理问题，帮助同学们找回自信，找回自我，这就是我的目标。

#### 宣传组组长梅馨月

大家好，我是初一庐山班的梅馨月，很荣幸，我可以成为心理社的宣传组组长。宣传，顾名思义，就是宣扬，传播的意思，作为宣传组的组长，我认为这意味着一份责任，也意味着一份担当，宣传组自然就要做好宣传工作，使心理社更加昌盛，壮大，我自认为我的思想活跃，想法也比较多，可以更好地为心理社宣传做贡献。

#### 绘画组组长：简梓涵

大家好，我是初二天佑班的简梓涵，本次我在心理社团竞选的是绘画组组长这块职责，我在绘画这一方面的能力还是不错的。小学时期的绘画作品，有幸在江西省美术馆的少儿美术实践展中展出过，而且本次学校喜迎二十大的手抄报也获得了一等奖，在组织能力上我也比较强，曾多次带领班级同学完成黑板报，所以我有信心可以在排版这一方面做好，不管怎么样都会让绘画组发展得越来越好！



## 校园风采

### “校园体育节”精彩瞬间



### “穿越千年·梦回大唐”初中语文学科活动剪影

11月19日下午，南昌民德学校开展了“穿越千年·梦回大唐”的语文学科活动。此次活动是由初中部语文老师策划、组织，初一学生全员参与的一次语文学科综合实践活动。本次学科活动共分为三个单元同时进行：“民俗风情一条街”、“文化艺术沙龙”和“群艺荟萃”。



此次活动，极大地展示了学生们的艺术创造力和天马行空的想象力，全面地展现了南昌民德学校学生良好的综合素养。此次活动的顺利开展，践行了国家关于全面落实“双减”政策的要求，同时也将推动全校语文学科素养的全面提升。

## 时政快讯

### 国内新闻

1. 2022年11月1日下午4点27分，据中国载人航天工程办公室表示，空间站梦天实验舱与天河核心舱前向端口成功对接，整个交会对接过程历时约13小时。北京时间2022年11月3日9点32分，空间站梦天实验舱顺利完成再定位。



2. 《湿地公约》第十四届缔约方大会举行第二批国际湿地城市颁证仪式，中国的安徽合肥、山东济宁、重庆梁平、江西南昌、辽宁盘锦、湖北武汉、江苏盐城7个城市获颁证书，正式跻身“国际湿地城市”。



3. 2022世界VR产业大会12日至13日在江西南昌举行。本届大会以“VR让世界更精彩，VR点亮元宇宙”为主题，大会共签约项目107个，签约金额达716.67亿元。

4. 2022年11月13日，南水北调东线一期工程启动第十个跨年度全线调水。此次调水到明年5月底，计划供水12.63亿立方米，调水规模为工程通水9年来最多的一次。

5. 塔里木盆地首个万亿方气区——克拉-克深气区累计生产天然气突破2000亿立方米大关，为西气东输稳定供气提供了坚实的气源保障，有力促进了我国绿色低碳发展。



### 国际新闻



1. 2022年11月1日，韩国警方就首尔梨泰院发生踩踏事故展开调查，据韩国中央灾难安全对策本部10月31日晚通报，截至当日23时，在梨泰院踩踏事故中的死亡人数升至155人，一名24岁的女性因受重伤不治而不幸离世。

2022年11月4日，尹锡悦就梨泰院踩踏事故道歉。据韩联社报道，韩国总统尹锡悦4日出席“梨泰院惨剧遇难者追悼慰灵法会”并致辞。尹锡悦表示，作为应对国民生命安全负责的总统，他深感悲痛和歉疚。

2. 2022年11月5日，拜登、奥巴马与特朗普在宾州正面交锋。美媒报道，美国总统拜登、前总统奥巴马和特朗普于当地时间5日在宾夕法尼亚州展开正面交锋，拜登和奥巴马在费城举行集会，特朗普在拉特罗布举行集会。这突显了该州对11月8日中期选举的重要性。



3. 2022年11月11日，俄罗斯外交部表示，由于拜登政府对俄方实施了越来越多的新的个人制裁，作为回应，俄方决定对200名美国公民实施对等的禁止进入俄罗斯联邦的政策。

4. 2022年11月12日，特朗普将宣布参选2024年美国大选。特朗普的长期顾问杰森·米勒当地时间11日表示，特朗普将宣布参加2024年美国大选竞选。另一方面，拜登也于9日透露了可能竞选2024年总统的想法，他表示，可能在明年年初做出最终决定。

5. 2022年11月13日，“盛世公主号”邮轮逾800人确诊新冠，日前，“盛世公主号”邮轮结束12天新西兰航程，停靠澳大利亚悉尼环形码头。邮轮上共有3300名乘客和1300名工作人员，共发现800多名旅客确诊新冠。该事件也成为“红宝石公主号”在2020年3月暴发新冠并导致至少900多人确诊、28人死亡后最大规模的邮轮群聚感染。



## 百科天地

### 一觉醒来小区被封控、码变“黄”了怎么办？

#### 一、如果身处高风险小区——调整心态、足不出户，配合做好防疫工作

**问：一觉醒来小区被划为高风险小区了，该怎么办？**

答：尽量调整心态，等待权威信息发布和通知安排，为社区、小区工作人员和医务人员留时间、空间；做到足不出户；如您被判定密接也不要恐慌，配合做好防疫



工作；盘点家中存货，合理规划生活工作；团结友好互助，在小区群的交流过程中不传播谣言、不制造恐慌，当发现有阳性患者转运，不人肉搜索、不发表不当言论；若有邻居在群里求助，可在符合疫情防控要求前提下互帮互助。如果您有就医等其他必要需求，可联系物业或社区。

**问：收到小区变成高风险小区通知时，我在外面，该如何做？**



答：可暂停社交活动（聚餐、聚会等），离开人群密集场所，避免乘坐公共交通工具，第一时间向所在社区报备自身情况，按照社区要求，配合落实各项防控措施。居家期间，还应密切关注短信、微信公众号等平台发布的疫情信息和相关安排。如与阳性病例活动轨迹有交集或健康码非绿码等情况，立即向所在地社区报备。

**问：我所在的小区被划定为高风险小区后，要等多久才能降成低风险区？**

答：按照《关于进一步优化新冠肺炎疫情防控措施科学精准做好防控工作的通知》，高风险区连续5天没有发现新增感染者降为低风险区。具体



来说，在核酸检测阳性人员及其密切接触者均能够快速隔离管控并及时转运的情况下，高风险区管控人员中连续5天没有发现新增感染者，表明高风险区在社区的传播已经基本阻断。

另外，小区从高风险区调整为低风险区后，也建议您这段时间减少外出、不聚集、外出时要做好防护；主动配合区域风险人员排查、核酸检测等防疫工作；一旦出现发热、干咳、乏力、咽痛、味觉嗅觉减退、



鼻塞、流涕、结膜炎、肌痛、腹泻，要及时主动前往医疗机构就诊，及时地排查病毒感染情况。

二、如果被赋了黄码——主动报备和按规定核酸检测，不前往人群密集场所

**问：打开手机，发现自己突然“黄”码了，该怎么办？**

答：无需惊慌，按照短信提示的内容，做好相关事项即可，一般来说：



一要立即主动向属地社区或村（宾馆、酒店）报备，保持通讯畅通，积极配合管理。

二要戴好口罩，做好个人防护。简化社交生活，两点一线，不聚集、不聚餐，不前往人群密集场所，不乘坐公共交通工具。

三要加强自我健康监测，及时到“黄码”人员核酸检测定点医疗机构等符合规定的场所进行核酸检测。如果您已身处高风险小区，入户等待医护人员上门核酸采样即可。



绿码



黄码



红码

如果发现自己或者家人出现发热、干咳、乏力等症状，大家也一定不要硬扛或自行用药，也不要再去社区核酸检测点采样，必须要有风险意识，去医院就诊并进行排查。

三、如果是密切接触者——做好每日健康监测，做好个人防护和室内通风消毒

**问：我是密切接触者，当我集中隔离后，转为居家隔离，接下来我该怎么办？**

答：一是隔离人员和同住人员严格做到不外出，确实需要就医外出的人员，要专人专车闭环管理；



二是做好每日健康监测，把每天健康监测的结果报告社区进行医学观察的管理人员；

三是做好个人防护，居家隔离人员日常活动要限制在隔离房间内，同住人员尽量不进入隔离房间。

四是隔离期间要做好室内通风消毒，不与家庭内其他成员共用生活用品，配合做好核酸检测等防疫工作要求。

四、如果亲友是密切接触者——如共同居住，您在规定时间内也不得外出

**问：我家里有亲人是密切接触者，我该怎么办？**



答：首先，您应该尽量减少与该家庭成员及其用品的接触，避免共用牙刷、香烟、餐具、饭菜、饮料、毛巾、浴巾、床单等，餐具使用后应使用洗涤剂和清水清洗。其次，戴好一次性手套和塑料围裙，再去清洁和触碰和密切接触者相关的衣物或床品等；确保共享区域（厨房、浴室等）通风良好，保持窗户开启。当该家庭成员从集中隔离转为居家隔离，您想和其共同居住时，您也需要一并遵守居家隔离医学观察管理要求，在该家庭成员居家隔离观察期间您也不得外出。与居家隔离医学观察者发生任何直接接触，或离开其居住空间后，建议您准备食物前、饭前便后、戴手套前、脱手套后进行双手清洁及消毒等。（来源：江西卫生健康）