

# 让每个学生都“闪闪发光”

## ——记荣昌中学教师王应平

### 寻找身边好人

三尺讲台，一片丹心。参加工作至今，荣昌中学教师王应平已在教坛默默耕耘二十三年。如今的她，黑发已染霜，唯一不变的是她潜心育人的初心——让每个学生都“闪闪发光”。

### 精耕细作 育才不惧路途难

王应平担任班主任工作常常是“临危受命”，但无论在哪个班级，王应平都是满腔热血，不遗余力地培养学生、帮助学生。

在任教的班级里，学生小罗让她印象深刻。

小罗父亲早逝，由母亲一个人拉扯长大，并考上了重庆一所重点中学，但因打游戏违反校规校纪，被劝退转学到荣昌中学。

了解情况后，王应平并没有用异样的眼光看待他的过去，而是积极发现他身上的闪光点，慢慢引导他。

观察一段时间后，王应平让他在班上担任纪律委员，这既是对小罗自身的约束，又是对他能力的肯定。课后，王应平多次和其母沟通，建议她多陪伴孩子，让他感受到爱和温暖。

令王应平欣慰的是，在她的引导下，这个“后进生”变成了“潜力股”，“网瘾”也抛到了九霄云外，最终顺利升入重点大学，迎来了自己的“高光时刻”。

毕业时，小罗给王应平留言道：谢谢您，让我做到了以前想都不敢想的事！

### 倾心呵护 松绑解压健身心

王应平在担任班主任期间时常会注意到，大部分学生都很积极、自觉，但因太过紧张、焦虑，从而影响学习效率。

有一年，她接手了学校乃夫班，看着班里的学生为了目标埋头冲刺，欣慰之余，也有些许担心。于是她想法设法给孩子们“松绑”“减负”。

“身体是革命的本钱，学习必须要劳逸结合。”王应平给学生出了个“硬性要求”：每



王应平指导学生

天第二节晚自习后，学习委员带领全班同学到操场跑步，没有特殊情况，班里一个人也不能留。

除了身体健康，王应平也十分关注大家在高压学习环境下的心理健康。为此，她不定期邀请心理老师到班上开展心理健康讲座，为学生疏导情绪、释放压力，让学生们都能“轻装上阵”。

### 互相成就 带领教师共成长

作为语文学科教师，参加工作仅一年时

间，王应平就担起了年级学科备课组长的“担子”。

她认真钻研教材，努力提高自己的教育教学水平。在2017年被评为“重庆市语文学科名师”，2019年被评为“重庆市优秀教师”，2023年9月作为重庆市优秀教师代表受到市委书记袁家军接见。

在王应平看来，一个人的成长不是成功，一个团队的成长才是真正的成功。

作为曾经的荣昌区高中语文学科工作室主持人，她不仅注重个人教学水平的提升，还带领同仁们一起进步，经常在全区范

围内进行专题讲座和示范课展示，引领辐射效果好，受到教师们的广泛好评。她也因此被评为荣昌区“优秀项目主持人”，她带领的荣昌中学语文教研组荣获“重庆市三八红旗集体”荣誉，她指导的青年教师参加市级优质课比赛获一等奖二次、二等奖一次，荣昌中学语文组多次被评为科研优秀教研组。

王应平说：“未来，我会继续用我全部的心血、热忱和其他老师共同努力，让学生们拥有属于自己的‘高光时刻’，在擅长的领域闪闪发光。”

融媒体中心记者 郑光慧

# 带您了解睡眠障碍

睡眠是正常的生理行为，但由于某些生理性因素(如情绪波动、精神压力、环境影响、生活作息及饮食不规律等)或疾病问题(如偏头痛、颈椎病、心肺功能不全等)让部分人群饱受痛苦。也许您和您的家人正受睡眠问题的困扰，接下来带您了解睡眠障碍。

### 睡眠障碍的表现和危害

连续1个月每周≥3天出现上床预睡30分钟无法入睡，即可判定为失眠。睡眠障碍主要表现为睡眠时间不足、睡眠感觉障碍或是睡眠出现的异常行为，包括失眠、浅眠、入睡困难、醒后难以入睡、睡中多梦或梦中惊醒、睡眠紊乱、嗜睡、梦游等。

长期睡眠不足会发生病理性或器质性问题，如月经紊乱、肥胖、抑郁症、哮喘、糖尿病、卒中及加大心脑血管疾病的风险，有些会导致腹泻、便秘、腹胀、消化不良等消化系统方面问题，还可出现耳鸣、鼻炎、肌肉紧张、周身疲乏等情况。长期睡眠障碍可能会损害认知功能、记忆力和免疫系统。睡眠障碍极大影响生活质量和身体健康，所以，提高睡眠质量尤为重要。

### 怎样改善睡眠障碍

遇到睡眠障碍问题，首先要明确状况和原因，是一过性的还是长期的，是生理性原因还是病理性原因，根据具体情况选择治疗方法。

#### 改善睡眠环境

选择安静的睡眠环境、适合自己身体接受度高的床被、适宜的温度、睡前调暗灯光或熄灯以及佩戴眼罩或耳塞，缺乏安全感的人群可以选择抱枕或毛绒玩具作为陪伴等方法都可帮助提高睡眠质量。尽量避免睡前使用手机、游戏机等电子产品干扰自己的睡眠。

#### 身心调节转移注意力

有些朋友由于生活工作压力大，有些朋友可能性格敏感或感情脆弱，情感需求得不到释放和满足，导致孤独、紧张、焦虑以致睡眠障碍，可以选择太极拳、瑜伽、书法、听轻音乐、适当运动等文娱方式，也可跟亲近的人倾诉自己遇到的问题，得到安慰和陪伴，放松心情减轻精神压力，从而改善睡眠质量。

#### 睡姿放松注意保养

睡眠姿势也很重要，尽量平卧，双手放松，并调整呼吸节律，尽量双手不要压置于胸口或俯卧位，避免呼吸受影响导致噩梦、憋醒等情况发生。也可睡前1—2小时泡脚，温水洗澡等促进血液循环改善睡眠质量。穴位按摩(如百会穴、足三里穴、涌泉穴等)、刮痧、药浴等都有助于睡眠。此外，合理均衡饮食，避免过饱或过饥状态入睡都是我们要注意的细节。

#### 适当用药及药物干预

首先避免长期或滥用某些药物(如拟交感神经药、类固醇、精神安定剂、利尿剂、甲状腺片、甲基多巴等)，罹患疾病需到正规医疗机构咨询专科医师或药师指导用药，寻求治疗失眠及焦虑的药物及心理疏导，此外，过量饮用浓茶、咖啡和酒类的饮用习惯也需改变。

区人民医院医生闫明

# 健康专栏

## 荣昌一项目入选市级德育品牌项目

本报讯(融媒体中心记者 郑光慧)近日，重庆市第四届中小学(幼儿园)德育品牌评选结果发布。全市共评选出126个德育品牌，我区宝城初级中学“育心树人”德育品牌项目榜上有名。

宝城初级中学“育心树人”德育品牌项目

把心理健康工作作为学校实现“为每一个孩子的终身发展奠基”办学目标的重要抓手，以“5+1”模式开展，“5”为实施路径，分别是“心管理”“心课程”“心活动”“心互助”“心协同”五大路径；“1”为根本目标，即培养具有健全人格、积极心态、良好个性心理品质的人，为培养

全面发展的建设者和接班人奠定坚实基础。该校相关负责人表示，将以此次入选为契机，紧紧围绕立德树人根本任务，结合自身发展实际，坚持德育品牌传承和应用，积极宣传展示典型品牌案例，努力为荣昌中小学德育高质量发展贡献力量。

## 我区一原创作品在市级比赛中获佳绩

本报讯(融媒体中心记者 廖国颖 通讯员 吴帆)近日，由区应急管理局、区总工会、区消防救援支队创作的歌舞作品《守护平安》，在市第九届“安全伴我行”安全文艺创作比赛中获得优秀奖。

此次比赛以“人人讲安全、个个会应急”为主题，各区县参赛作品通过情景剧、

歌舞、音乐剧等形式，宣传普及安全生产、安全生活、防灾减灾、避险逃生和自救互救的法律法规、知识技能、经验做法。

原创作品《守护平安》融合了音乐与舞蹈，以其独特的创意、深情的演绎和强烈的共鸣感，诠释了安全的重要性，以及每一个平凡的应急人在守护人民生命财产安全中的无私

奉献和使命担当，展示了我区在构建平安社会、强化安全文化建设方面的不懈努力。

下一步，我区相关部门将继续加强安全文化建设，持续开展安全宣传“五进”活动，提高群众安全意识，营造全社会关注安全、参与安全的良好氛围，共创更加平安、和谐的社会环境。



中国体育彩票2024年川渝轮滑公开赛(荣昌站)暨2024年荣昌区第三届全民健身运动会轮滑比赛，近日在区体育馆举行，来自川渝两地22支代表队200余名轮滑运动员同场竞技。

比赛现场，随着裁判员的一声令下，运动员们飞速起滑，他们或矫健灵活，或迅猛如风，充分展现轮滑运动的独特魅力，在赛道上留下许多精彩瞬间，引得现场观众呐喊助威。

融媒体中心记者 王新莲 摄

近日，2024年荣昌区“互助保障杯”职工羽毛球比赛在区青少年运动健身中心举行，来自全区各部门、镇街、企业共31支队伍340余名选手参赛。

比赛设置团体赛(男双、女双、混双)和单项赛(男单)，分两个阶段进行分组单循环赛、交叉淘汰赛。

比赛现场，全体运动员以饱满的热情、高昂的斗志，将杀球、吊球、搓球等各种球技展现得淋漓尽致，进一步激发广大干部职工开拓进取、干事创业的工作热情。

融媒体中心记者 郑光慧 通讯员 黄莉 摄

