

愿做微光 点亮心灯

本报记者 王倩



4月15日7时，侯永恒像往常一样，在正式上课前来到所带八年级8班的教室，“吃早饭了没？早饭一定要记得吃。”“学习要劳逸结合，不要太累。”……检查完教室卫生后，侯永恒对几个早到的学生叮嘱道。

“带学生和管护园林相似，一定是要付出心血，园子才会生机勃勃，同样的，一个好老师，对教学要抱有热情，对待学生得有真情和深情，才能做好学生的引路人。”侯永恒是商洛市初级中学一名数学老师，他同时担任着八年级8班的班主任，对于教育和班级管理，他有自己的见解。

自2002年走上讲台到现在，20多年过去了，侯永恒一直没有忘记自己的教育初心，不管是在山区学校还是城区学校，他带着一颗求真务实之心，一腔执着上进之情，用深情、激情、真情实践自己的人生理想

——勤勤恳恳教书，孜孜不倦育人，在教育的沃土上辛勤耕耘，默默奉献。

在学生眼中，他耐心细致、温和宽厚，既是老师，又是朋友，他带班的管理方式也受到了学生喜欢和好评。在班级管理，侯永恒以厚爱为出发点，用真情去温暖学生，不仅关心学生的学习，督促引导他们进步，更关心他们的生活与健康成长，对学生的教之严与育之爱结合起来，用一颗博大的师心教育关爱学生。他每接一个新班级，都会认真研究每名学生的思想动态，抓住了就及时加以正确引导，一批批基础差、底子薄的学生在他的耐心教育下变得积极上进。

在侯永恒的记忆中，2019级学生小亮(化名)是一个纪律散漫、成绩差、爱打架的学生。第一次见面，这个孩子就给他留下了深刻的印象。“眼中既流露着不屑又透露着自卑，这样的孩子其实很敏感，更需要帮助。”侯永恒说，在后来相处的日子里，他主动接近小亮，问他哪道题不会、课堂内容哪里没听明白，从他不会的知识开始补、从他

不懂的内容开始讲，渐渐地，侯永恒温和的言语逐渐打开了他敏感的心灵。就这样，小亮一步步成长为品学兼优的学生。

他在商州区砚池河初级中学工作时，班里大部分孩子家庭贫困，家长常年在外打工，对孩子的陪伴和关心有所缺失。他记得，当时班上有一位名叫小伟(化名)的学生，头脑聪明，记忆力好学东西也快，但是到了初三时，孩子忽然出现了逃学现象。侯永恒随即就找学生了解情况，原来是小伟担心上高中后家里经济负担太重，于是便有了辍学念头，想外出打工帮父母减轻负担。侯永恒便多次劝诫他坚持上学，并在生活中处处帮助他，同时联系其父母，劝说一定要支持孩子上学，要给孩子绽放光彩的机会。在家人和侯永恒的支持鼓励下，小伟不仅考上了高中，还考上了大学。虽然时隔多年，但小伟依然记得侯老师当时的关心和帮助，在逢年过节时，他都会通过微信给侯永恒发来问候和祝福。

正是因为用心用情教书育人，侯永恒所带的班级多次被学校评为优秀班集体，他本

人先后获得“商州区教学能手”“区级优秀教师”等荣誉，近年来，参与完成市级教育课题2项，3项教育研究成果获市级奖励，2项教育研究成果获省级奖励。

侯永恒深知教育工作任重道远，因此他利用课余时间潜心钻研教材，寻找课堂教学新路子，在日常教学中，他注重课堂改革，经常有意识地将课堂知识与学生生活相结合，为学生创设一个富有生活气息的学习情境，尊重学生的个性差异，想方设法调动学生的学习兴趣，培养学生的自主思维能力，使学生的个性、特长顺利发展。

在学习数学图形时，他鼓励学生动手把图形用纸做出来，通过制作的过程，让学生观察和理解图形的特征。讲到勾股定理时，他把学生带出课堂，来到操场上，利用卷尺和升旗的绳子计算出旗杆的高度，让学生在实践中学勾股定理的知识点。“自己动手做的和亲眼看到的，对于学生来说更有记忆点，这样也有利于更深刻的理解数学，提升学习数学的兴趣。”侯永恒说。

我市着力守护青少年心理健康

本报讯(记者 王倩)4月17日，由团市委、市总工会、市青少年心理学会联合主办的商洛市青少年心理健康教育家长公益课堂在市工人文化宫三楼多功能厅开课。来自商洛市小学、商洛市初级中学和城区周边学校的200多名家长代表聆听了讲座。

课堂邀请了陕西预防医学会精神卫生分会副主任委员、商洛市青少年心理学会副会长代传民围绕“青春期青少年的亲子沟通”主题进行授课。代传民以青春期的特点、人际沟通的特点为切入点，分析孩子不愿意与家长沟通的原因，同时，引导家长树立正确育儿理念，建议家长通过真正的倾听，及时发现孩子在不同成长阶段的需求，给予孩子充分的尊重和理解，从而使其更愿意与家长分享内心的想法。随后，代传民进一步讲解了如何应对青少年的叛逆心理，要因“时”而变，增强“平等时代”认识，指导家长掌握适当的沟通技巧。课堂最后，代传民现场解答了部分青春期学生家长的疑问。

“以前不太注重和孩子的沟通交流，通过这次学习让我明白了家庭教育渗透在日常生活中的点点滴滴，我要注重与青春期孩子的沟通方式，让亲子关系更轻松。”商洛市初级中学八年级学生家长张女士说。

近年来，随着青少年心理问题越来越受到家庭与社会的重视，家庭教育服务需求逐渐增大。我市高度重视青少年心理健康，各相关部门积极开展各类活动，着力守护青少年心理健康成长。

2024年全国门球锦标赛(陕西赛区)举行

本报讯(记者 胡蝶)4月15日至17日，由陕西省门球协会、商洛市体育局、商南县政府主办的为期3天的“秦岭封面·灵秀商南”2024年全国门球锦标赛暨第八届亚洲锦标赛选拔赛(陕西赛区)在商南县全民健身活动中心举行。

此次比赛共有来自全省32支团体代表队和27支单打代表队参赛。经过3天的激烈角逐，西藏民族大学代表队获得

团体赛第一名，商南县的刘剑鹏、李胜青获得双人赛第一名。比赛对前八名进行奖励，颁发了奖杯、奖牌、证书；为10个体育道德风尚奖代表队颁发了证书；为10名优秀裁判员颁发了证书。

“这是我第一次来商南。商南环境好，人热情。此次比赛领导重视、组织周密，令人印象深刻。我下次还会再来。”来自宝鸡的国家一级裁判李树才说。



本报讯(记者 王剑)4月18日，洛南县人民法院召开秦岭生态司法保护“洛南模式”新闻发布会。西北政法大学环境法律与政策研究中心主任丁岩林教授、副主任赵鹏鹤教授应邀出席。市秦岭生态环境保护局、市中级人民法院、洛南县委宣传部等15家相关单位代表，10家新闻媒体记者参加发布会。

发布会通报了洛南法院环境资源审判工作开展情况，发布秦岭生态司法保护十大典型案例和7个环资审判工作实施意见并解读了洛南法院秦岭生态司法保护“洛南模式”主要内容，并就相关情况问题回答了记者提问。

洛南法院召开秦岭生态司法保护新闻发布会

近年来，洛南法院创新实践“树牢生态修复优先一个理念，立足秦岭南麓和洛河、丹江源头两个定位，聚焦修复、惩处、普法三项职能，突出政治、法律、社会、生态四个效果”的“1234”工作法，全力实践“一品牌、三基地、四机制、七意见”的秦岭生态司法保护“洛南模式”。在环境资源审判中，全面加大动物、植物、土地、矿产、水资源、古树名木、文化遗产等全方位立体式司法保护力度，始终坚持生态破坏在哪里，环资审判开庭在哪里，生态修复跟进在哪里，普法宣传就开展到哪里。持续深化秦岭生态司法保护“洛南模式”丰富内涵，环资审判“洛南模式”成为全省法院环资审判三张亮丽名片之一。

秦岭生态司法保护“洛南模式”包括创建环资审判“生态修复优先”品牌；建立对外联动机制四大板块；挖掘拓宽内部机制潜力，制定秦岭生态司法保护7个实施意见；建立建强三大司法保护基地，确保秦岭生态修复“生根开花”；植树秦岭环资审判典型案例。洛南法院环资庭成立以来，15件案例被省、市法院作为典型案例向社会公布，2件被三省六市区南北水北协作机制联席会作为典型案例发布；商洛碳汇第一案被市秦岭生态环境保护局作为生态产品价值转化典型案例发布。环资庭负责人周梦琳获评第三届中国生态文明奖先进个人，员额法官李倩获评全省法院秦岭生态司法卫士。

木王镇持续整治人居环境

本报讯(通讯员 陈豪 李艳红)今年以来，镇安县木王镇紧扣“干净商洛”建设标准和要求，持续抓好人居环境整治，不断绘就“干净木王”美丽画卷。

木王镇建立长效机制，实现用制度保障环境整治常态化开展、常态化保持、常态化见效。成立了路长制、河长制、田长制工作小组，细化分解工作任务，划定责任区并挂牌公示，确保责任清、工作实。“自今年开展人居环境综合整治以来，木王镇累计清理河道133公里，实现河道无倾倒生活垃圾、建筑垃圾和其他废弃物。全面清理路面及两侧的杂草、垃圾、砂石和各类‘小广告’，累计整治国道、通村干道等236公里，基本实现了路面整洁干净、路肩平整顺畅，路域范围内无杂物杂草。”木王镇镇长周扬介绍。

“我们通过建立村规民约，以创建‘五美庭院’为契机，开展示范户星级评比，调动群众积极性、主动性和创造性，让村庄清洁行动成为每位群众的行动自觉，引导群众清扫整治房前屋后环境卫生，让‘扫干净、摆整齐’成为生活习惯。”木王镇副镇长胡鹏说。

“现在的居住环境是真好，有专人打扫卫生，平时也会有镇村干部带领我们打扫卫生，现在都习惯把房前屋后收拾得干干净净。”村民廖席和笑着说。

市气象局打造“云海直播”气象旅游IP

本报讯(通讯员 刘娜 赵世发)近日，市气象局打造“云海直播”气象旅游IP，在吸引大量线上游客观看的同时，也为线下旅游市场注入活力。

3月15日起，气象局借助全市86处天气气候景观摄像头，打造全国首例融合科学观测、公众科普与旅游观光的天气气候景观摄像头网络，以慢直播形式让云海奇观突破时空限制，步入公众视野。

我市86处天气气候景观摄像头分布于秦岭名胜，如长江

黄河分水岭、塔云山、金丝峡、天竺山等云海频现之地。市气象局精心挑选最佳观测点，设置广角、俯瞰多角度摄像头，全方位捕捉云海翻涌、雾绕峰峦的梦幻景象。公众只需通过“商洛天气”视频号，即可身临其境欣赏云海瞬息万变之美，领略大自然的神奇魅力。“我们将联合文旅部门持续拓展气象旅游资源开发，推出定制化观云之旅、气象科普活动等，打造商洛市更多独特的气象旅游IP，实现社会效益与经济效益双赢。”市气象局相关负责人说。

献血前后应注意些什么？

一、献血前应注意些什么？

- (1)献血者在献血前要注意休息，保证充足睡眠。
- (2)为了保证血液质量，在献血前一天的晚餐和当天早晨，不要吃油腻食品，因为含有大量油脂的血液往往会造成病人的输血反应。但也不要空腹参加献血，应当吃些清淡饮食，如稀饭、馒头、面包等。
- (3)献血前几天如有发烧、感冒和腹泻或正值月经期等应暂缓献血。
- (4)献血前应把手臂特别是肘部采血部位清洗干净。
- (5)若在冬季献血，应穿宽松衣服。

- (6)携带有效身份证件。

二、献血后应注意些什么？

- (1)献血后，手臂放松、伸直，按压针眼处5—10分钟，切忌揉搓。
- (2)穿刺点上的创可贴应至少保留4小时，穿刺点保持清洁避免感染。
- (3)献血后24小时内避免剧烈运动、高空作业和过度疲劳，保证充足的睡眠。
- (4)献血后4小时之内多补充水分，有助于血容量恢复。
- (5)食用易消化的食物和水果，当日避免饮酒及暴饮暴食。
- (6)万一针眼处皮下渗血，造成红肿，24小时内可用毛巾冷敷，24小时后红肿转为青紫，可用毛巾热敷。一般在7—10天内会消散，不会留下痕迹。如渗血造成面积较大，应请医生处理。

“阳光说事”解纷促和谐

个村级“阳光说事室”，在整合现有驻村干部、派出所、司法所力量基础上，充分吸纳“劳动模范”、人大代表、政协委员、退休老干部、老教师、人民调解能手和法律专业人才，组建11支53人的调解队伍，搭建矛盾纠纷排查化解平台，让群众遇到矛盾就近、就便、有地评理。

用好“阳光说事法”，依法公正促和解。镇调委会在党代表、村组干部、“五老”乡贤中挑选调解人员，主动上门找群众拉家常、谈心事、调小事，做到矛盾提前预警、信息提前掌握、动态提前知悉、处置提前介入。全年化解一般家庭邻里矛盾纠纷89件。针对时间长、涉及面广、村里难以调解的矛盾纠纷，镇“阳光说事室”邀请县综治中心、县政法部门及相关职能部门与当事人、知情人共同说事调处。全年化解疑难矛盾纠纷11件。针对征地拆迁、修路占地、易地搬迁等易引发矛盾纠纷的问题，镇调委会在充分听

取各方诉求的基础上，召集村民代表、企业代表、镇村干部说事，及时解决群众最关心、最直接、最现实的利益问题，确保把矛盾隐患消除在萌芽状态。全年协商解决重大矛盾纠纷16件。

推出“五项微举措”，讲求实效解民忧。建强微网格。按照“就近、就亲、就便”原则，建立起“1+3”党员联户机制，即1名有能力的党员联系3个片区内重点群众，全镇52个网格党小组，充分发挥信息员、宣传员、调解员作用，及时发现解决群众身边急难愁盼问题。据统计，全镇211名党员联户解决各类问题800多个，获得了群众一致好评。认领微服务。镇综治中心依托综治信息化平台，通过“线上+线下”的方式，实行群众“点单”，镇人大代表大会、政协联络组和阳光说事室集中“派单”，镇村干部、人大代表和政协委员“接单”的三单服务。全年共受理群众“点单”92件，办结率100%。推行

微议事。由村党小组组长、党员代表、入党积极分子开展院落微议事，对村集体经济发展事项等村务进行评议，及时化解家庭邻里矛盾，实现服务群众零距离。办好微讲堂。开展“乡音微讲堂”，通过说快板、“三句半”等群众喜闻乐见的形式，宣讲法律法规、惠农政策，传授实用技术等。全年共举办“微讲堂”52场次，惠及群众2000多人次。晾晒微积分。由党小组牵头，每月开展一次“新时代新文明新风尚”评比活动，对推选出的民间能人、身边好人、道德模范、好婆婆，分别赋予积分，对积分排名靠前的群众及时兑现奖品。去年，共兑现奖品110份、价值1.1万元。

西口回族镇通过搭建“阳光说事室”，将各类矛盾纠纷、民事民忧调处在基层，实现了事和解、人和睦、家和谐。平安建设满意度位居全市前列，先后被评为全省民族团结示范镇、全市平安建设工作先进镇。



4月12日，商州区第十二幼儿园部分师生走进商洛市城市展示馆及邮储银行商洛市分行营业部开展研学活动。师生们在城市展示馆内了解商洛的历史文化、城市发展，体验趣味的互动游戏。随后，在邮储银行商洛市分行营业部，营业员教孩子们认识人民币的面值等。

(本报记者 王孝竹 摄)



本报讯(通讯员 张超 唐瑞希)镇安县西口回族镇是全省3个回族镇之一，作为省级重点帮扶镇，存在商户多、搬迁群众多、民族风俗习惯融合难引发的社会矛盾纠纷易多发等问题，该镇坚持和发展新时代“枫桥经验”，探索建立了“阳光说事”解纷工作法，切实将一大批矛盾纠纷化解在基层、消除在萌芽状态。2023年，共化解各类矛盾纠纷116件，真正让基层成为矛盾纠纷的“发现地”“化解地”和“终结地”，有力保障了辖区持续平安稳定。

搭建“阳光说事室”，汇聚合力说民事。依托镇、村两级综治中心，建立1个镇级、10

