

让每一颗童心向阳生长

——潞州区清华中学构建思政育人新格局

“教育是唤醒，是浸润，是静待花开。”清晨，当第一缕阳光洒进潞州区清华中学的校园，升旗台前学生们庄重的目光已随国旗一同升起。在这所充满生机与活力的校园里，“立德树人”从来不是一句口号，而是融入日常点滴的温暖实践。近年来，该校以思政育人为核心，以安全教育为根基，以思想建设为支撑，构建起全方位、立体化的育人体系，让教育如春风化雨，浸润着每一颗成长的心灵。

思政铸魂 在浸润中唤醒成长力量

每周一的升旗仪式，是潞州区清华中学一道动人的风景。全年累计举行升旗仪式30次，这30次升旗，是30次精神的洗礼，从文明礼仪到国家安全，从航天精神到传统文化，每一次国旗下讲述都成为鲜活的思政课堂。正如一位学生在日记中所写：“当我看到被表彰的同学站在国旗下，我暗下决心，也要成为那样闪闪发光的人。”爱国爱校的种子，在这样的时刻悄然播撒；集体荣誉感，在年轻的心中生根发芽。

课堂之内，思政教育焕发着生动的光彩。每周固定开展主题班会，全年共组织34次，这34场主题班会，如同34扇通往成长的窗。在“预防校园欺凌”情景剧中，学生们学会保护与尊重；在“诚信故事会”上，稚嫩的声音传递着言出必行的道理；在“感恩师长”的活动中，一张张自制贺卡承载着真挚情感。老师们以案为引，以故事为媒，以互动为桥，让思政教育从“被动聆听”走向“主动参与”。

课堂之外，思政教育的足迹延伸向更广阔的天地。踏上前往潞州区五马街道南石槽村的研学之路，学生们在“刘伯承兵工厂旧址”触摸历史的痕迹，聆听革命岁月的回响；走进航天机械厂的车间，仰望星空与脚踏实地的精神在此刻交汇。有学生在研学日记中这样写：“我触摸到历史粗糙的表面，它不再是书本中冰冷的文字，而是有温度的石头与滚烫的故事。”这样的行走课堂，让红色基因在步履间传承，在感悟中生根。

安全护航 在守护中铺就成长路径

安全是最深沉的关爱，也是最坚实的思政。在清华中学，安全教育不是生硬的说教，而是融入日常的温暖守护。“弯腰、捂鼻、快速撤离……”消防演练中，学生们神情专注、行动有序。学校每年定期开展消防、地震应急演练，通过实战化模拟，将逃生技能转化为本能反应。同时，学校完善安全教育平台信息管理，安排专人负责，督促学生认真完成《抵制不良网络信息》等18节安全课程及《交通安全》等12个专题学习，确保每位学生都能熟练掌握必备的安全知识与自护技能。

以安全教育为底色，浸润校园生活的每一个角落。午间广播里，“安全小贴士”清脆的声音提醒着课间活动的注意事项；班级黑板报上，“交通安全漫画”以生动的笔触描述着规则与文明；放学时分，老师那句“注意来往车辆”的叮嘱，日复一日，已成为最熟悉的关怀。这种“常态化”，不是机械的重复，而是将安全意识自然融入校园生活，使之成为学生们自觉的习惯。学校还组织全校1900余名学生签订“不骑电动车、自行车上下学”承诺书，规范学生出行行为，守护学生上下学安全；定期组织全校学生体检，建立完善的学生健康档案，筑牢学生健康成长屏障。

在防范校园欺凌方面，学校通过专题讲座、主题班会、心理辅导等形式，引导学生认识欺凌的危害，学会友善相处、彼此尊重。学校还将安全教育延伸至网络空间，组织学生专题学习相关内容，为他们的健康成长筑起心理防线。

家校之间，安全的桥梁同样坚实。每逢节假日，《致家长的一封信》如期而至，从交通出行到网络安全，



教师心理赋能活动，为学校高效育人注入强劲动能。



研学实践活动，以沉浸式体验拓宽学生视野。

字里行间满是牵挂；班级群里，一则则温馨提醒、一篇篇科普推送，让关爱超越时空。这种紧密的家校协同，让安全教育从校园延伸至家庭，共同织就了一张全方位的守护网。

清风育人 在耕耘中涵养教育沃土

教师是立德树人的关键力量。清华中学的领导层始终坚持“教育者先受教育”，将师德师风建设置于重要位置。每周的教研活动中，“政治理论学习”和“每周一习语”成为固定环节，教师们在学习中深化认识，在交流中提升觉悟。语文教研组围绕“如何在古诗教学中渗透文化自信”展开探讨；数学教研组则结合课程，研讨如何让学生更有趣地学习。这样的学习与研讨，不仅是负担，反而成为教师专业成长、涵养育人智慧的源头活水。通过持续的思想交流与教学反思，教师们更加明晰，自己不仅是知识的传递者，更是学生品格锤炼、价值引领的引路人。

作风建设，从实处着力。学校定期组织教师参观黄文秀先进事迹展馆，依托警示教育案例与先进典型事迹，通过小组研讨、主题党日等活动形式开展主题教育，用先进典型引路、用反面案例警示。在重要节假日

前，通过教师工作群发布廉洁提醒、开展温馨谈话，传递规矩与关怀。学校定期开展自查自纠，建立问题清单与整改台账，推动作风持续向好。如今，敬业爱生、乐于奉献已成为校园里寻常的风景，清晨校门口的微笑问候，课后办公室的耐心辅导，活动中默默付出的身影……老师们以实际行动诠释着“学高为师，身正为范”的深刻内涵。同时，学校通过文明班级评比、表彰大会等活动，树立身边的榜样；通过组织低年级学生为毕业班送上祝福，培育互助友爱的校园氛围。教育，就这样在细节中彰显温度，在平凡中孕育崇高。

“教育的本质，是一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。”在潞州区清华中学，思政教育是升旗台前的肃立，是课堂中的思辨，是研学路上的追寻；安全教育是演练中的有序，是叮咛里的牵挂，是守护下的温暖；思想建设是学习中的提升，是作风里的清正，是师者的一言一行。未来，该校将继续深耕思政育人的沃土，创新教育形式，筑牢安全屏障，涵养优良师风，让每一个孩子在这片充满阳光的园地里，向下扎根，向上生长，最终绽放出属于自己的精彩。（马艳霞）



香阅四季社区：

花香致母爱 和风暖社区

本报讯 近日，香阅四季社区新时代文明实践站开展“花香致母爱、温情暖社区”母亲节插花主题活动，邀请辖区妈妈们以花为伴、共品甜蜜，在花香与欢声笑语中共度美好节日。

活动现场，专业老师细致讲解花材寓意、色彩搭配、花枝修剪及造型技巧，从斜剪花茎、处理花泥到错落插花，一步步耐心示范，手把手指导。大家认真聆听、仔

细模仿，指尖穿梭于花叶之间，修枝、剪叶、搭配、定型，专注又投入。大家沉浸在花艺创作的乐趣中，互帮互助、交流心得，现场暖意融融。

此次活动，不仅让辖区母亲们在动手创作中感受花艺之美、放松心情，更在花香与甜蜜中传递了感恩之心，拉近了邻里距离，彰显了社区的温情与温度。

（本报通讯员）

澳瑞特社区：

温情母亲节 童心感母恩

本报讯 近日，澳瑞特社区温情开展“感恩母爱、童心相伴”母亲节主题亲子心理团辅活动，以温馨活动献礼母亲节，拉近亲子关系。

活动现场内容丰富、氛围热烈，依次设置暖心签到、趣味互动游戏、信任协作体验、创意亲子手工等多个特色环节。在轻松愉悦的氛围中，孩子们沉浸式感受母

亲平日的辛苦付出，真切体会浓浓母爱，懂得感恩与体谅。

丰富多彩的互动形式，有效拉近亲子关系，培养彼此默契，进一步加深亲子间情感沟通。此次活动不仅弘扬了孝亲感恩的传统美德，也进一步融洽邻里关系，营造出温馨和睦、文明向善的良好社区风尚。

（本报通讯员）

潞州区档案馆档案查阅服务指南

潞州区档案馆现存有历史上辖区人民公社、城区、郊区各镇、街道（中心）、区直单位的文书、科技、会计、专业、声像、实物等门各类档案共39万余卷；馆藏各类资料包括经典著作、文化教育、地方志、报刊杂志等近万册。这些档案资料浓缩了潞州区的历史，真实记录了潞州区经济社会的发展与变迁。欢迎大家到潞州区档案馆查档！

一、档案查阅方式

- （一）现场查档。携带有效身份证件前往区档案馆查阅大厅办理查档。
- （二）跨馆异地查档。携带有效身份证件，就近到长治市、上党区、潞城区、屯留区、平顺县、襄垣县、黎城县等国家综合档案馆提出查档申请。
- （三）全国档案查询利用服务平台查档

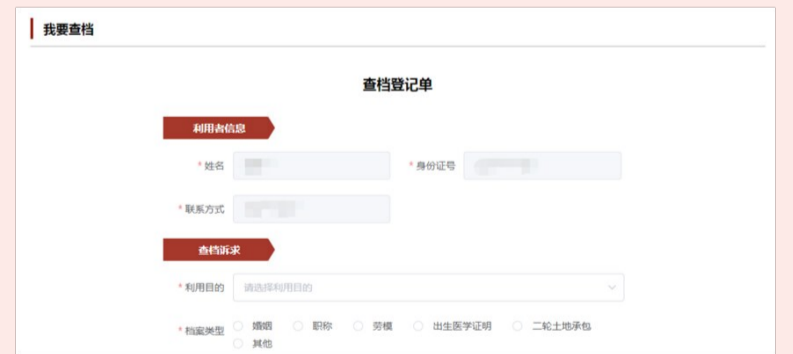
1. 登录【国家档案局官网 (<https://cxly.saac.gov.cn/>)】；



2. 根据网站提示注册后，选择【我要查档】；



3. 按照网站提示和步骤上传相关证件信息。



（四）来电来函查档

查档人员可通过来电、来函等方式，向潞州区档案馆工作人员咨询相关事宜或预约查档时间及内容。

二、可查档案范围

婚姻登记、出生证、独生子女证、退伍军人档案、国有企业退休人员人事档案、公证档案、土地承包经营权确权登记等民生档案，以及已向社会开放的其他档案。

三、需提供的证明材料

1. 本人查询：身份证等有效身份证件；
2. 委托查询：经公证的授权委托书、委托人及受托人有效身份证件；
3. 单位查询：单位介绍信（需注明查档目的和具体人员信息）、经办人有效身份证件。

四、服务信息

查档时间：法定工作日上午8:30—12:00；下午14:30—18:00（夏季时间为15:00—18:00）
 服务电话：0355—3551203
 邮政编码：046011
 查档地址：长治市英雄北路204号潞州区档案馆
 温馨提示：本馆不保存大中专毕业生人事档案，请向毕业院校、原工作单位或人事档案托管机构查询。

潞州区档案馆档案资料征集公告

为深入贯彻落实习近平总书记对档案工作提出的“四个好、两个服务”的重要指示批示精神，深入挖掘、全面收集记录潞州区发展历史的珍贵档案资料，充分发挥档案“存史、资政、育人”的重要作用，潞州区档案馆面向社会各界广泛征集红色历史、本土特色等方面具有保存价值的档案资料。具体事项公告如下：

一、征集范围

（一）红色档案资料

红色档案是指中国共产党领导下，在新民主主义革命时期、社会主义革命和建设时期、改革开放和社会主义现代化建设新时期、中国特色社会主义新时代所形成的具有历史价值、教育意义、纪念意义的档案。包括但不限于：

1. 反映潞州区各个革命历史时期，对党组织建设、发展具有较大影响的事件和活动中形成的各种文字资料、照片、音视频等档案资料。
2. 潞州区各个革命历史时期重要党史人物、革命烈士、老红军、劳动模范的生平事迹、入党资料、回忆录、传记、日记、著作、手稿、书信原件、证件、获奖证书等，以及革命活动中当事人、见证人、知情人或其亲属子女、身边工作人员提供的口述录音、录像等资料。
3. 潞州区各个革命历史时期不同版本的党章、证件、证书、布告、题词、地图、宣传品、牌匾、签名、票据、

徽章、胸章、肩章、服装及旗帜、会标、奖牌、战利品、战斗用具、纪念品、工作用品、慰问品等实物档案。

（二）本土特色档案资料

1. 历任党和国家领导人在潞州区从事革命活动或视察工作时形成的讲话稿、题词、信函、照片、录音（像）等资料及使用过的实物。
2. 反映潞州区各个历史时期，潞州区籍或在潞州区境内工作、学习、生活过，并有重要影响和贡献的党和国家领导人、历史名人、知名人物在潞州区活动时期形成的具有历史意义和社会保存价值的讲话稿、题词、自传、信函、日记、学历证书、回忆录、著作、研究成果、书画作品、获奖证书、谱牒、照片、录音（像）等资料及实物。
3. 反映潞州区各个历史时期政府机构、社会组织形成的各种文书、典章法规、官民文契、报刊传单、旗帜印章等档案资料和个人形成的著作、契约、票证、钱币等各种载体的档案资料。
4. 反映潞州区各个历史时期的百姓生活、地域地貌、民俗民风、民族宗教、城市变迁、非物质文化遗产、名胜古迹等方面的照片、影像、图书、画册、手稿、信札、商标、广告、家谱、证章、地图等各种载体档案资料。
5. 潞州区各个历史时期的文学、书法、绘画、音乐、舞蹈、戏剧、摄影等行业协会和知名创作者创作的优

秀艺术作品。

6. 其他具有保存价值的档案资料。

二、征集方式

征集方式主要有接受捐献、购买、代存、复制等。本馆接受捐献和购买的档案资料归国家所有，原所有者对其档案资料享有优先利用权，可以无偿利用，并可依法提出限制使用的意见。

（一）接受捐献。鼓励单位和个人无偿捐献，本馆对捐献进馆的档案，在陈列或出版时注明捐献者信息，对捐献档案资料原件的集体和个人颁发捐献证书，捐献档案资料数量较多、价值较高的，可举行捐献仪式。

（二）购买。对于经鉴定确有重要价值的档案资料，本着双方自愿原则，按照相关规定和程序进行征购。

（三）代存。经本馆评估鉴定，双方协商同意，单位或个人可以将收藏的重要档案资料寄存到本馆。寄存期间，其档案资料所有权仍属于寄存人，本馆不收取任何费用，在征得寄存方同意后合理利用。

（四）复制。对于特别珍贵的档案资料，所有权人需自行保存的，经双方协商同意，本馆采取原件复制的方式征集，复制后将原件归还所有者。

三、征集要求

（一）内容要求。捐献单位和个人应保证档案资料内容客观真实、

来源合法可靠、知识产权无争议，不得侵犯他人合法权益。

（二）档案资料说明。有特殊背景或意义的档案资料，捐献者应附简要文字说明，包括档案资料的来源、相关历史背景、重要意义等信息。音视频应播放流畅、声音清晰、画面完整。

（三）实物要求。若涉及与档案资料相关的实物，如作者手稿、签名本等，应说明其情况，确保实物的完整性与真实性。

（四）交接手续。征集双方应协商配合，履行相关移交手续，明确档案资料的数量、状态等信息，确保征集工作规范有序进行。

四、征集时间

征集工作自本公告发布之日起启动，长期有效。

五、联系方式

潞州区档案馆诚挚期待并感谢社会各界热心人士积极支持、踊跃捐献，共同为守护潞州历史记忆、延续地方文脉贡献力量！
 联系部门：潞州区档案馆档案征集征集股
 联系地址：长治市潞州区英雄北路204号
 邮政编码：046011
 联系电话：0355—3551203

潞州区档案馆
2026年5月13日

胃不好多喝小米粥有用吗？

胃不舒服时，来碗温热的小米粥，易于消化，确实能让虚弱的胃感到舒缓，尤其适合术后或急性胃肠炎后的恢复期。然而，这种舒缓并不意味着它能解决所有胃部问题。

对于胃酸过多或胃食管反流者，流质的小米粥反而可能刺激更多胃酸分泌，从而加重反酸与胃灼热。煮得软烂的粥升糖速度较快，血糖异常

者需留意。

更深层的误区在于对小米粥养胃功效的片面理解。所谓养胃，至少包含两种不同需求：一是为虚弱的肠胃减轻工作负担，此时易消化的米粥正合适；二是促进胃黏膜的修复与健康维持，这需要全面的营养支持，特别是优质蛋白质、维生素和微量元素。

小米粥的营养成分相对单一，主要提供碳水化合物，长期依赖反而可能导致关键营养素摄入不足，不利于胃部的修复。

胃的健康需要全面营养支持：优质蛋白质（如鱼、蛋、豆制品）帮助黏膜修复，蔬菜水果提供维生素，全谷物贡献膳食纤维。日常饮食要做到定时定量、细嚼慢咽，远比依赖单一

食物更为重要。

更重要的是，若仅依赖喝粥缓解不适，可能延误对幽门螺杆菌感染、胃溃疡等真正病因的诊治。维持胃部健康，关键在于营养均衡、饮食有节，并在出现持续不适时尽快就医。

健康课堂