



谦谦君子是如何养成的

——公园路万科紫郡小学获省教学成果特等奖背后

养谦诚之德，行君子之风。前不久，公园路万科紫郡小学教学成果《小学“君子教育”思政育人模式的实践研究》，获得2023年山西省教学成果奖基础教育特等奖。

雅言雅行，明礼明理，在紫郡学子身上有一种特别的风采，是为君子之风。

谦谦君子是如何养成的？其秘密藏在“双礼”教育养成路径中，藏在基于“互联网+”思政综合实践活动中，藏在小学“一站式”学业评价单的设计与应用中等。让我们采撷其一，感受“谦雅广思 修己育人”的用心。

晨诵午读，浸润书香。在学校构建的知礼、行礼的“双礼”思政育人课程体系中，校本课程《书声琅琅 谦谦君子》为学生在通向“诚实、谦和、文明、进取”的路上铺满了爱的底色。这套由全校语文老师利用几个寒暑假精心编写的“君子教材”，按照年级、学期共分成12本，延伸了部编版语文教材内容，深受学生喜爱。比如，二年级有声律启蒙、对联吟诵、节气物候；三年级有节气古诗、爱国诗词；四年级有中国名人故事、论语等。

举止得宜，行为有法，君子之行当



“大思政课建设”展示

有格。“同伴言，须敬听；言语忍，忿自泯；凡是人，皆须爱。”走在校园里，一段段很特别的诵读总能吸引人。不论是进餐、上课，还是行走、放学，不论是师生间的互动，还是同学间的问好，师生们都有自己的礼仪规范，他们牢记在心的诵读内容被称为“君子口令”。

如今，“君子口令”也在迭代升级。课堂上，老师如果希望同学们开始讨论问题，会说“春眠不觉晓”，学生们齐答“处处闻啼鸟”后，便开始讨论；讨论结束，老师会说“意欲捕鸣蝉”，学生们会停止讨论，“忽然闭口立”。如此，学校和学生收集整理出古诗词，并恰如其

分地分类渗透在课堂上、吃饭前、活动中等各种场合，甚至楼道里师生相遇，打招呼也是对答古诗词。师生间、学生间形成了一种默契，这是独属于紫郡的“暗语”。

知礼明理，向美而行。“礼仪卡”作为评价手段，引导紫郡学子追求真善美。“礼仪卡”分为三级，取得一级中的微笑卡、互助卡、提问卡等，就可以赢得二级的智慧卡，智慧卡再升级，可以赢得三级文明卡。所有“礼仪卡”在手，便可拼出一个属于紫郡少年的特殊图案。更为特别的是，所有卡片均由学生设计完成。

一路“寻宝”通关，一路收获成长，紫郡少年在践行文明中感受芬芳。

扎根传统文化之沃土，拥抱新时代之潮流，为学生扣好人生第一粒扣子，公园路万科紫郡小学在创新与传承的交汇碰撞中孕育遍地新芽。

记者 张晓丽
(图片由受访学校提供)



冬季养生有良方

中医养生讲究“天人相应，顺时养生”，春天养肝，夏天养心，秋天养肺，冬天养肾。如何健康度过寒冷的冬季？1月14日，太原市第八人民医院院长王宝迎提醒，冬季养生要顺应气候发展规律，通过合理膳食、适度运动、有效保暖等措施，做好内在阳气的保养和封藏工作，尽量减少消耗，保持身心健康。

合理膳食，补充能量。“冬季是人体消耗能量较多的季节，合理膳食对于维持身体机能至关重要。”王宝迎建议，可以增加摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如鱼类、坚果、绿叶蔬菜等，以提高免疫力，抵抗寒冷天气带来的各类疾病。可适量增加富含碳水化合物的食物，如全谷类食物，有助于提供足够的能量，保持身体的温暖。

加强室内运动，促进气血运行。“冬季户外温度低，但并不意味着停止运动。”王宝迎提醒，运动可以活跃身体气血，提高免疫力。适合冬季室内运动的项目，可选择瑜伽、健身操等，这样既可以锻炼身体，又能保持身体的柔韧性；也可在室内进行适度的有氧运动，如跳绳、跑步等，有助于提高心肺功能，增强体力。

有效保暖御寒，温补全身阳气。“冬季天气寒冷，保暖工作尤为关键。”王宝迎表示，正确选择合适的冬季服装，如羽绒服、保暖内衣、厚实的羊毛袜等，可有效抵御寒冷空气的侵袭。户外活动时，及时添衣保暖，尤其是头部、手部和脚部。保持足够的体温，不仅有助于预防感冒等疾病，还有利于维持身体的新陈代谢。王宝迎提

醒，也可以灸足三里、三阴交、关元、气海、督脉等穴位，温经补阳、抵御寒邪，提高机体免疫力。

合理作息，重塑身心。冬季昼短夜长，人们的作息规律容易受到影响，要保持良好的生活习惯。王宝迎建议，要养成每天固定的作息时间，保证充足睡眠；晚上临睡前，避免过多食用刺激性的食物和饮料，适度放松身心，有助于提高入睡质量。合理的作息可以帮助身体充分恢复，提高免疫系统的抵抗力，使人在冬季保持旺盛的精力。

选择纤维水果，保证充足水分。“虽然冬季气温较低，但人体仍然需要足够的水分来维持正常的生理功能。”王宝迎表示，可以选择一些富含水分的冬季水果，如柚子、橙子、苹果等。同时，多饮温热的水、茶等，也有助于提高身体的新陈代谢，防止皮肤干燥，维持身体的水分平衡。

怡情雅趣，修养身心。冬季天气寒冷，人们往往容易感到情绪低落。王宝迎强调，心理调节也是冬季养生的重要一环，可以通过阅读、听音乐、欣赏美景等方式，释放负面情绪，增加心情愉悦感。日常生活中，要保持积极的心态，培养兴趣爱好，有助于缓解冬季带来的紧张感，提升整体的心理健康水平。

记者 刘涛



摸排便道小街巷 清走“僵尸车”

本报讯(记者 张晋峰)“僵尸车”占道违停影响车辆正常通行，占用有限停车资源。迎泽二大队在辖区不断摸排“僵尸车”，并于1月12日下午将两辆占道违停车辆拖移。

民警在摸排过程中发现杏林四条便道上长期停放着一辆面包车，车体用雨布遮盖，影响附近居民出行。民警多次粘贴移车通知，但车主置若罔闻，拒不移车。上网查询后，民警发现车辆已达到报废标准，于是将车辆拖至停车场等待进一步处理。

小南关街是一条只能由南向

北行驶的单行小街巷，道路东侧设有停车位，西侧禁停，但1月9日却有一辆白色客车停在道路中段西侧，严重影响车辆通行。民警发现情况后，短信通知车主挪车，但车主没有理会，于是民警贴单处罚。没想到，3天后，这辆车仍违停在原处，于是民警将车辆拖至停车场处置。

民警提醒大家，请合法有序停放车辆，切勿为一己之私，妨碍正常的交通秩序。



老人丢失助听器 众人帮找回

本报讯(记者 李涛 通讯员 李海燕)一位老人晨练完，发现价值近万元的助听器丢失。闻讯，众位网格员、邻居在小区拉网式搜寻，终于找到了这个助听器。

智诚天和园小区的燕大爷今年86岁，近几年听力急剧下降，平时要戴助听器。1月11日，老人晨练后，一摸左耳空荡荡，助听器不见了踪影，可能是戴口罩时不小心碰掉了。

助听器虽不大，但配一个挺贵，且流程繁琐。老人很着急，弯着腰在院子里转来转去，一无所获。很

快，家人下了楼一起寻找。和泽苑社区网格员阎玉秀到小区巡查，恰好看到这一幕。得知原委，她安抚老人别着急，打电话叫来其他同事帮忙。邻居们见到，也来搭把手。

大家沿着老人此前的活动路线走了好几趟。终于，在小区凉亭旁找到了助听器，完好无损。老人戴上，感动地说：“给大伙添麻烦了，谢谢。”

