

锻造强健的体魄 锤炼优秀的品格 涵养丰富的学识

——云南民大附中举行第七届体育艺术节之冬季田径运动会

① 强健体魄，方能健康发展

广阔的绿茵场，人生的竞技场。11月11至12日，云南民大附中克服疫情影响，喜迎第七届体育艺术节之冬季田径运动会。开幕式上，庄严肃穆的国旗方队率先入场，紧随其后的是校旗方队、彩旗方队，各班级方队也纷纷入场，展示出师生们的团结进取、蓬勃向上。

伴着律动的声乐、精巧的队形，各年级带来了精彩的节目表演，点燃了同学们的热情，彰显着民附体育文化的底蕴。昂扬的青春气息，体现出民附学子努力、拼搏、健康、快乐的良好精神风貌。

李代鹏书记在致辞时说，体育运动对于强健体魄、健康发展，培养团队合作意识、集体意识都具有不可估量的作用。运动场上拼搏出来的每一项奖励和荣誉，都是运动员身体素质和顽强毅力的结晶，更是团队精神、协作精神、奉献精神的具体体现。他希望全体师生始终保持运动场上体现出的永不言败的精神和顽强的意志，在未来的学习生活中，克服并战胜困难，从一个成功走向另一个成功，为莲花品质教育作出最完美的诠释、最精彩的回答。

② 德智皆寄于体，无体是无德智也

“没有人文教育就没有文化充实，没有艺术教育就没有情感丰富，没有体育教育就没有体魄强健。”简单地讲：“没身体，一切免谈；无德无格，貌有人样，实为蛆体；没有知识，何有能力？没有知识能力，谈何理想？”

想？！”德、智、体、美、劳全面发展，是莲花品质教育的应有之义和内在要求，没有体育的支撑，就不可能助推人的长远发展，再多的智育培养也是“白搭”。

现代奥林匹克运动发起人顾拜旦说，“一个民族老当益壮的人越多，那个民族一定强盛；一个民族未老先衰的人越多，那个民族一定弱败。”抗疫英雄钟南山先生，为何80岁多的他还能冲到防疫抗疫的前线？靠身体，靠体力！他在1958年8月第一届全运会的比赛中，作为非职业运动员参加并在400米栏项目上打破了当时的全国纪录。

世纪伟人、政治家、革命家、党和国家领导人同样高度重视体育。毛泽东主席年轻时在《新青年》写道：“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体。无体是无德智也。”70多岁时他老人家还畅游长江。细细想想，井冈山上的艰苦卓绝，长征路上的千难万险，宝塔山的封锁包围，中南海的日理万机，没有铁的体魄，没有钢的意志，是不可想象的。朱德元帅说：“锻炼自己成为铁的体质，保卫我们最可爱的国家。”当年八路军怎么扛过日本鬼子的疯狂围剿？是走出来的，是跑下来的！

③ 无体育，不民附，要成为民附人的共识

著名教育家蔡元培先生说：“完全人格，首在体育”“忠孝，人伦之大道也，非健康之本，无以行之”。一代文豪鲁迅先生讲的一句话，“要当竞技者而不能当看客”。著名教育家、南开大学创始人张伯苓先生说得很直接：“强国必先强种，强种必先强身”。张伯苓先生还

讲：“教育没有了体育，教育就不完全”“是体育给了我们大家报国的机会”。

李兴富校长在行政会上指出，“无体育，不民附，要成为民附人的共识。”开幕式结束后，李校长带领各班学子参加“莲品健身跑”活动，锻炼的热潮迅速掀起，“增强体质、强健体魄”成为民附师生的共识，他们也将体育精神融入工作与生活中，体验运动乐趣，养成体育锻炼的良好习惯。

本次冬季田径运动会涵盖跳高、跳远、铅球、并肩前行、集体跳绳、跑操、课间操、武术表演及多项径赛项目，全体运动员尽情发挥，努力拼搏，展现出民附学子良好的体育竞技状态。相信民附全体师生会把运动赛场上体现出的不畏艰辛、顽强拼搏的精神带到学习生活中，坚定心中信念，沉稳脚下步伐，用顽强的意志努力再创佳绩。



云南民大附中党委专题学习党的十九届六中全会精神

11月22日，云南民大附中党委在图书馆附一楼举行党委理论学习中心组学习专题学习会，专题学习党的十九届六中全会精神，党委书记李代鹏主持会议、党委理论中心组

会上，全体成员集中收看新闻



联播全文播报《中国共产党第十九届中央委员会第六次全体会议公报》。与会人员认真听取和学习了

党的十九届六中全会精神，更加深刻地领会了党的十九届六中全会精神对新时代党和国家事业发展、对推进中华民族伟大复兴历史进程的重要意义。

会议指出，党的十九届六中全会是在中国共产党成立100周年的重

大历史时刻，开启全面建设社会主义现代化国家新征程之际召开的一次具有里程碑意义的重要会议。

李书记强调，学校全体中层干部要深刻把握、学深悟透《公报》的丰富内涵、精神实质；要坚定理想信念，从苦难辉煌的百年党史中汲取强大力量，攻坚克难推动附中高质量发展。

云南民大附中深入开展党史学习教育活动

赓续红色血脉，传承红色基因。为进一步推进党史学习教育走深走实，切实学党史、改作风、办实事、提能力，11月5日，云南民大附中党委与圆通西路社区联合开展基层党组织结对共建活动，共同走进朱德旧居，在先辈战斗、生活过的地方，感受革命先辈的不屈风骨。详细了解朱德同志寻找真理、救国救民、走向共产主义起点的历史。

11月18日，云南民大附中党委组织党员教师代表前往位于翠湖边的云南陆军讲武堂参观学习。党员代表们驻足于展出的一件件历史文物前，细细体会中国近百年来走过的艰辛道路，了解讲武堂师生的英雄故事及他们的强国之梦、报国之志。

红色资源是鲜活的历史，是我们党宝贵的精神财富，承载着我们党为人民谋幸福、为中华民族谋复兴的初心和使命，凝结着党在百年奋斗历程中薪火相传的红色基因。

云南民大附中党委将继续认真贯彻落实习近平总书记在党史学习教育动员大会上的重要讲话精神，开展好党史学习教育，用好党的红色资源，让党员教师切身感受建党百年的艰辛历程、巨大变化、辉煌成就，深刻把握用好红色资源、传承好红色基因的重要价值、重大意义。

“百年追寻——党在我心中”主题征文活动举行颁奖仪式

11月4日，中共云南民族大学附属中学委员会庆祝中国共产党成立100周年系列活动之“百年追寻——党在我心中”主题征文活动举行颁奖仪式。云南民族大学附属中学党委书记李代鹏，党委委员、副校长杨珺琳出席颁奖仪式。

李代鹏书记在讲话时希望获奖师生能再接再厉，除了用笔讲好中国共产党为人民谋幸福、为民族谋复兴、为世界谋大同的故事外，

更要用实际行动来唱响共产党好、社会主义好、改革开放好、伟大祖国好、各族人民好的时代主旋律。此次征文活动旨在纪念中国共产党成立100周年，深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，引导广大党员教师、师生群体共抒爱国情怀、共话党的新貌，增强“绝对忠诚、紧跟党走”的坚定信念，充分展示中国共产党成立100年的伟大成就。

聚焦提质增效，学校举行2021年教学研讨会

为深入贯彻新课程背景下教学改革，推进落实“双减”工作，切实提高教育教学质量和育人水平，11月15日晚，我校在学生活动中心开展了以《推进落实“双减”，聚焦提质增效》为主题的教学研讨会。学校校领导、全体教职工参加此次教学研讨会，会议由杨珺琳副校长主持。

研讨会上，六位教师结合自身教育教学经验，围绕如何提高备课实效、怎样优化课堂结构、教后反思在教学中的重要意义等方面进行分享交流，强化教学研究力度、深度与广度的同时，努力提升教师个人教书育人的水平和质量，从而引发教育改革背景下，对探索教育改革有效路径的思考、实践。

云南民大附中李兴富校长在总结时强调，“双减”背景下，深入推进教育教学改革，其先决条件是教师教育观念的转变。教育教学活

动要紧扣提质、减量，以学生为中心，向课堂要质；把握学情，优化作业设计；将温暖的民附教育理念延伸为途径，以更高效地行动迎接教育教学改革。

教育教学质量是学校发展的生命线，云南民大附中始终把教师专业成长放在首要位置，通过学习研讨、交流先进等途径，进一步提高教师专业素养及教育教学水平，推进学校在教育改革背景下教育教学质量的提高，为学生健康成长、成才筑牢根基。



云南民大附中教师团队赴沪研修学习

为进一步提升学校教师教育教学能力，增强学校的核心竞争力，以适应教育改革背景下学校高质量发展的需要，近日，云南民大附中组织

教师赴上海研修学习。

本次学习以“双减背景下的教学行为”为主题，从双减政策背景下的教学教研、减负提质增效，着力提升民附教师的师德修养、课堂教学能力、教学管理能力等方面进行学习。在培训学习中，专家们与参训教师就教育教学、教师专业成长、课程建设等方面进行深入交流。

此次研修通过专题讲座、名校实地考察、讨论学习等方式，增长了教师见识，拓宽了视野，明朗了方向。参加本次研修的教师表示，学校通过搭建外出学习交流的平台，让教师专业发展走到前面，为学校发展提供第一硬件支撑。

学校开展高2021级新生心理讲座

11月18日，我校在学生活动中心开展了以《心动力，新精彩》为主题的高2021级新生心理健康讲座，高2021级全体新生参加了此次讲座。

朱老师以互动的形式开场，围绕目前学生的学习状态进行详细、生动地讲解。同时，针对学生存在的心理焦虑，从“延迟满足”

“积极赋义”“自我关怀”“寻求外界帮助”四个方面给出建议。

整场讲座语言温馨、气氛和谐，赢得了学生们的阵阵掌声，达到较好的教育效果。通过这次讲座，同学们更全面地了解了心理健康知识，也找到了排忧解难的途径和方法，帮助自己更好地适应高中生活。

勐海县骨干教师团队到我校研修交流

为进一步提升教学教研水平，提振课堂教学质量，推动教师专业发展，11月15日—17日，西双版纳州勐海中学骨干教师团队及勐海县教育系统管理人员一行到云南民大附中研修交流。

到访团队聆听了李兴富校长对学校办学理念文化及发展历程的专题交流，参观校内各功能室，参加了学校一年一度的教学研讨会，并深入课堂听课、教研组备课，与各处室负责人进行深入交流。

到访团队对云南民大附中的建设和发展给予高度赞许，在总结交流时希望进一步深化交

流，把新的教育教学理念及课堂教学经验带回学校和管理岗位上，着力推动教育教学工作整体提升。



上小学五年级那年，我和我爸爸回老家过春节。有一天，我对悬挂在堂屋的“光荣之家”牌匾很好奇，就问爸爸：“我们家有军人吗？”爸爸自豪地说：“当然有啊，是我的三伯父，也就是你的三爷。”接着爸爸就迫不及待地给我讲了三爷的英雄故事。

三爷1949年参军，虽然当时已建国，但云南的很多地方剿匪任务未完成。三爷所在的怒江某部队就随时面临着剿匪的战斗。三爷在部队很苦，但给家里的信中从不提及困难，总是说“要听党的话，要听毛主席的话”“一不怕苦，二不怕死”，



表现出一名军人的精神风貌。后来，在一次剿匪战斗中，三爷臀部被敌人刺了两刀，身负重伤。在住院期间，上级从外地调一个连来支援本地剿匪，但因土匪所在区域地形复杂，一时找不到向导。部队正发愁之际，三爷自告奋勇要当部队向导，医院院长跟他说：“你的伤口没有愈合，不能出院！”三爷说：“可以下地走路就行了，我最熟悉地形，我不当向导谁当向导？我必须去！”他就这样强行出院为新部队当向导，但那次战斗最终因敌众我寡且敌人占据有利地形而没有取得胜利，牺牲了很多同志，三爷也英勇牺牲



初2020级12班 李思宇 指导教师:赵婧

命精神。

三爷已离我们远去70年，今年恰逢建党100周年，全国人民在中国共产党的领导下，为中华民族伟大复兴奋勇前进。三爷是为国家实现站起来而奋勇牺牲的，三爷肯定不知道我国已经实现从站起来到富起来，从富起来到强起来的伟大跨越。正如陆游诗云：“王师北定中原日，家祭无忘告乃翁”，我有很多喜讯要告慰三爷。

了，长眠在战场上，年龄定格在了19岁。

我听爸爸讲着三爷的故事，从一开始的好奇，到了伤感，最后又感到了自豪。伤感的是三爷为了剿匪战斗献出了年轻的生命，自豪的是三爷不畏牺牲的革

从生产到户到改革开放，再到脱贫攻坚，再到全面建成小康社会，家乡发生了翻天覆地的变化，且变化的速度越来越快，小燕子飞回来都快找不到北了。村里茅草房已不复存在，取而代之的是瓦房和平顶房拔地而起；过去开荒为充饥，如今党的政策好，退耕还林领补贴；村里的电线沿着山脊伸向远方，“火电照明”的时代一去不复返了，现在是各种电灯的天下；宽敞的柏油路修到了家门口，原来的交通运输线“茶马古道”反而成了旅游风景线；老家门口的那棵榕树，长得茂密又硕大，它已有“独树成林”的冲动，在见证和诉说着家乡的巨变。看！枝头在随风摇曳，它仿佛告诉人们，家乡的大好前程还在后头，乡村振兴大有可为，大有盼头，山更青，水更绿，人们笑容更甜美！

可以告慰三爷的还很多，我们生活在伟大的时代，我们要努力学习本领，对得起为我们牺牲的先烈；我们要听党话，跟党走，坚定理想信念，大有作为，大有可为，做不愧于新时代的有志青年。



初2020级9班 范悠杨 指导教师:董维华

小时心中有一颗小小的种子，渐渐它长成了天安门广场上冉冉升起

的红色。

——题记

孩提时代，入园第一天，老师站在国旗下徐徐教诲：国旗是中国的象征，红色是中国的颜色。我，稚嫩的心中，种下一个心愿——当升旗手。我还记得第一次见那明亮的红色坠着灿灿的黄，在湛蓝的空中刷出缤纷的期盼。国歌响起，纯洁孩童的稚音，让那面旗帜愈发鲜艳。

我戴着红领巾，高高抬起右手，代表全校升旗。骄傲的脚步带着略略的慌张，有力的正步在旗台上啪啪作响。历史的回音在耳畔回荡：中华人民共和国，中央人民政府成立了！余音缭绕，传送至今。小号吹响，国旗飘飞，那抹让我激动不已的红色，再次让心中那颗种子发芽——我要去北京天安门广场看升旗！

看那面经历了血雨腥风的旗帜，看那面承载着无数中华儿女梦想的旗帜。

少年的我抬头凝望：“渣滓洞”里一面由“犯人们”偷偷缝制的五星红旗，等待着南宁的解放。



粗大的脚钐，东借西蹭拼出的希望，等来的却是血腥的屠杀，只是那面五星红旗依旧傲然挺立。希望已点燃就不能熄灭，江姐、许云峰一个个鲜活的名字与旗帜一同飘扬。

少年的我低头凝思：想到那些让人热血沸腾的名字，想到那个鲜血染红的年代，又一次想到那个成长中的小心愿，那面心中的五星红旗。

是谁让这面旗帜更加鲜艳？历史老师的话语让我深深思考。是他们！是“禾下乘凉梦”的袁隆平，用占世界不到10%的耕地，养活了占世界20%多的人口。是“九天揽月”的神舟十二号，用太空人口变迁告诉世界“我是中国人”。是“抗疫英雄”们脸上一道道深深的印痕，是社区工作人员们一次次次的上门，是学校老师们一堂堂精心的网课。是的，让这面五星红旗更加鲜艳的不仅是英雄，更是千千万万普通人，这些人中有我，有你！

我辈少年当何为？不用再感叹“天不得时，日月无光”，因为我们生于这个大有可为的年代。时代前进的脚步越来越快，我们肩上责任越来越重。不为过去遗憾，不为虚度光阴哀怨。鹰击试翼，风尘吸张，少年立志，梦想起航，那面鲜红的五星红旗在向我召唤！

她带着我目睹美妙华章，带我见证大国崛起！我有一个小心愿——到天安门广场上抬头看你迎风招展，你的鲜艳由我辈晕染！

百年华诞天下共庆，百年征程波澜壮阔，百年初心历久弥坚。回望百年，渡尽劫难风波，暗礁险滩已留在身后，无论是南湖船上的灯光，还是井冈山上的星星之火，亦或是五星红旗冉冉升起时的骄傲……有光之处，虽千万荆棘，不惧矣，如今，红帆将再度扬起，我们要追寻着光的方向，奋斗前行。

前，用生命与汗水书写出了英雄无畏。

寻光前行，以梦为马，不负韶华。“只有流过血的手指，才能弹奏出世间的绝唱。”泰戈尔如是说。追梦路上，无论是勇攀高峰的科学巨匠还是为国捐躯的英雄先烈以及无私奉献的党员干部，他们用意志与信念，铸就了国家发展的强大力量。“生命的多少用时间计

百年追梦 寻光前行

高2021级8班 刘峻航 指导教师:何欣桐

寻光前行，光之所达，心之多向。心有高标，方可致远。医治国民麻木愚昧的精神，是鲁迅留学日本的志向；“对国家的忠诚，就是对父母最大的孝”，这是中国核潜艇之父黄旭华求学时的志向；“做一轮明月，照亮山村孩子走出大山的路”是单霞在武汉抗疫战场上的志向。他们奉献，他们担当，他们用生命中够多的云翳，来造成一个美丽的黄昏。他们在，光就在这，东来迎着烈日而生的光，为我们照亮了前方。

寻光前行，劈波斩浪，素履之往。2020年注定是不平凡的一年，在新冠肺炎疫情的大背景下，我国乃至世界都被一层厚厚的“乌云”所笼罩。鲁迅曾说：“无穷的远方，无数的人们，都和我有关。”至暗之时，总有人能够挺身而出，医者们背负着远方和无数生命的希望，勇敢前行，为了他们所守护的美好人世和在疾病肆虐的阴影下挣扎的人们，行歧路，逆大流，在蒙昧中发出呼喊，振聋发聩。他们意志坚定，勇往直



高一英语组 肖娟

高品格，学习她爱岗敬业、爱生如子的高尚师德，学习她执着奋斗、无私奉献的至诚情怀。做到始终忠诚于党和人民，深入学习和贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，自觉做中国特色社会主义的坚定信仰者和忠实实践者，始终保持热爱教育的定力、淡泊名利的坚守，将满腔热忱献给党和人民教育事业。

② 教道术仁义，坚定方向不动摇

百年大计，教育为本。教育是人类传承文明和知识、培养年轻一代、创造美好生活的根本途径。时代越是向前，知识和人才的重要性就愈发突出，教育的地位和作用就愈发凸显。我国正处于历史上发展最好的时期，但要实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦，我们要更加重视教育，努力培养出更多更好能够满足党、国家、人民、时代需要的人才。

中学时学习韩愈的《师说》，我对“师者，所以传道授业解惑也。”这句话的理解较为浅显，只停留于逐字释义层面。自己人生辗转，真正成为一名教师时，方才深刻体会到其中的要义及教师职业的特殊性。

教师的工作，从表象看是教书，实则是塑造人、育人的过程。因此教师是一个有着强烈社会责任感、道德情怀和良知的职业，是时刻怀着“头顶三尺有神明，不畏人知畏己知”的敬畏之心方能从事的职业，是这个世界上最不能愧对的职业。



① 守教育初心，担筑梦育人使命

习近平总书记强调：“今天的学生，就是未来实现中华民族伟大复兴中国梦的主力军，而我们就是打造这支中华民族‘梦之队’的筑梦人。”作为筑梦人——教师，该如何守教育报国初心，担筑梦育人使命呢？其实，在我们身边就有一位值得教育同行学习的典范——张桂梅老师。张老师是忠诚践行习近平总书记关于教育的重要论述特别是“四有”好老师要求的榜样，是教育脱贫攻坚中涌现出的先进教师典型。她矢志不渝跟党走、痴心执着办教育、无私无我育新人。我们要学习她坚守初心、对党忠诚的崇



高中语文组 位威峰

力……

不止一次看到过类似在危急时刻老师保护学生的事迹，每每我都想，是什么力量让他们置生死于不顾，如果我们遇到这样的情况会怎样……

2002年，在云南儿童之家工作的张桂梅看到了很多农村贫困家庭的不幸，她希望创办一所免费女子高中，彻底解决山区贫困问题。她四处奔波筹集资金，努力了五年也才筹集到1万元。经多方努力，2008年，华坪女子高级中学成立，这是全国唯一一所免费女高，专供贫困家庭的女孩读书。建校12年来，已有1804名大山里的女孩从这里走进大学完成学业，在各行各业做贡献，她自己却因常年辛苦劳作，多病缠身。

我在想，一个人，要多无私才能做到，把一生绝大部分财产都捐出，去帮助别人实现梦想？一个人，要多伟大才能做到，坚持13年把自己累的浑身是病，靠止痛片维持

师者，授业解惑是其职责，传道是其神圣使命！作为教师的我们，不仅要讲授知识、技能，开启智慧，更要传播思想和精神，引导和培养学生树立正确的价值观、人生观、世界观。凡此种种，都要求教师首先要具备广博的知识和不断探索钻研的精神，正所谓“要给学生一杯水，自己得有长流水。”教育不是术，教育是心，走上这条路，此心无悔！

③ 育莘莘学子，共圆伟大中国梦

“日月之行，若出其中。星汉灿烂，若出其里。”中国特色社会主义进入新时代，开启全面建设社会主义现代化强国的新征程。新时代青少年素质和本领的强弱，直接影响着民族复兴的进程，正所谓：“少年强则国强，少年智则国智。”那么，引导青少年、陪伴青少年成长的，除了家长就是老师了。在指导学生的过程中，老师带给学生的，不仅仅是课本上的知识，更多的是通过语言、动作、行为潜移默化的影响着学生。学生往往会以老师的行为作为参考，去判断这样的行为是否正确、是否得当。所以，做好一名老师，应当舍弃小我，做好本我，超越自我，方能以一腔热忱带给学生更大的成长感与收获感，带领他们奔向更广阔的天空！

Dream it possible! 梦想是灯塔，是风向标，是催化剂，激励着我们前行。在与学生的相处过程中，教师若能切实践行筑梦人的职责，帮助学生找到各自的梦想，抑或是用自己的梦想影响或带领学生建立自己的梦想，那么，我们每个人的梦想聚集在一起时，不就是一个强大的中国梦了吗？一个梦，两个梦，三个梦，14亿个梦，结成红红的中国结，高高地挂在天空之中，日月同辉。

“空谈误国、实干兴邦。”生逢盛世，国泰民安，愿我们每个人都不忘初心、脚踏实地、恪尽职守，涓涓细流成江河，共圆伟大中国梦！

