

800多天 1.4万多个小时 49岁山村教师为450多个孩子组建“公益朗读群” 她用公益朗读带农村娃走出大山

今年49岁的张海荣是辽宁海城析木镇中心校一名普通的山村教师。在农村长大,深知农村孩子受教育不易的她,在大学毕业后毅然选择回到农村做教育,一做就是20多年。生活的艰苦没有磨灭她心中的教育理想和思考,在接近“知天命”的年纪,她开始尝试运用新媒体为农村孩子们打开更广阔的学习成长天地。

她组建的“公益朗读群”最开始只有6名农村学生,如今这个群累计参与人次已经近千。在张海荣老师的鼓励和指导下,山村里的孩子们走出了大山,走进了中央广播电视总台的全国朗诵大会,孩子们在历练中得到了成长,提升了自信,也开阔了视野。

张海荣老师和“公益朗读群”的故事感动了越来越多的爱心人士,他们纷纷加入进来,发挥自身特长,免费为山村学生指导朗诵、作文、书法等,为他们搭建更好的人生阶梯。

张老师和这些爱心人士共计30余人,每天无偿给群里的450多个孩子公益指导朗读,已坚持800多天,累计14000多个公益小时,此外,在朗读群基础上成立的公益爱心志愿服务团队进行的线下公益活动也达到了200多次。

大学毕业毅然回到山村

张海荣是农村走出来的孩子,大学毕业后她就怀着满腔热忱投身于农村教育当中了。“我在农村长大,深知那里的孩子们受教育不易,我真心地想为他们做些什么。”

她先后在五个偏远山村学校教学,现实生活条件的艰苦让她始料未及,丈夫突然下岗,她微薄的工资只够孩子奶粉钱。没有钱买房子,一开始的10年一家人都是租房子住。每天骑车从家到学校要一个多小时,冬天路上全是冰,一路上更是骑得少走得更多。为了给学生们早点生起炉子,再利用一点时间多讲点东西,张海荣总是要提前更多的时间从家出发。但这些都影响不到她对教育事业的一腔热忱和责任担当。她常常利用个人休息时间免费辅导学生,为了不影工作,她忍痛将自己年幼的儿子一个人留在家,结果有一次儿子饿了想出去买吃的,意外被车撞倒右腿骨折。

早踏露珠不见日,晚送余晖星为灯的工作,不仅让张海荣获得了家长们的认可,更收获了可喜的成绩,她所带的班全镇统考数一数二。她指导学生何悦妍参加的全国青少年五好小公民征文作品获教育部关工委二等奖,她也获指导老师奖。她的录像课、论文、课件、课题等获得7个国家级证书。她本人也荣获了鞍山市优秀教



张海荣老师(前排左一)带领公益朗读群的孩子们参加全民阅读朗读大会。 本人供图

师、鞍山市骨干教师、鞍山市骨干志愿者、鞍山市最美志愿者等荣誉称号。

建公益朗读群 提升山村孩子自信

张海荣在教育路上的探索和前进一直没有停步。年近50岁的她在一次偶然的机缘中想到了通过建朗读群的方式帮助学生们提高朗读水平的办法。“我关注到近年来国家教育部门特别重视学生阅读、诵读,重视语文教育,但农村地区学生在这些方面是落后的。课上时间有限,该怎样有效提高学生这方面的能力呢?新媒体的教育理念给了我启发。老师和家长都有手机,我们可以组建一个微信群,利用课余时间指导学生,互相激励,共同提高朗读水平。”张海荣说。

于是,在2017年5月,张海荣组建了“公益朗读群”,每天早晨5点左右,她就开始在群里给学生们发朗读音频和大语文学习音频资料,这些资料都是她在深夜里或凌晨早起时为学生们精心挑选的。她告诉学生和家长们,早上在准备起床时就打开手机音频开始听,听一听就完全醒了,再练习一下就可以把自己的朗读作品发在群里了。

看着学生们的朗读水平在一天一天提高,张海荣又开始为他们寻找展示和提升舞台。2017年,她带领孩子们参加“全国朗诵网大赛”,孩子们获得奖金1100元,图书100本。2018年,她帮孩子们报名中央广播电视总台的全国朗诵大会,最终9名孩子登上决赛舞台,还为鞍山各地区的乡村学校争取到了价值30万元的图书捐赠。

爱心牵动全社会 山村孩子得到更多帮助

一开始组建这个公益朗读群还颇费了一番周折。最开始家长们都不太理解张老师为什么要建这样一个群,也不支持孩子参与。“咱农村孩子,朗读也不能当饭吃,考大学又不算分,练这些有啥用?”面对家长们的质疑,张老师一个家庭一个家庭地劝导做解释工作,最终有6名学生加入这个朗读群,并坚持每天跟着她练习朗读。

慢慢地,家长们看到了孩子身上的巨大变化,有自信,更乐观,表达起来也更清晰流畅,而且语文成绩也在提升。后来,不仅张老师班里的学生都加入了朗读群,还有不少其他地区的农村家庭听说这件事后也慕名加入其中。如今,公益朗读群中固定人员已有450多人,如果算上曾经加入后来因为毕业或其他原因离开的,累计人次已经近千。

随着张老师所带领的学生们在中央媒体和省市各大型舞台上的一次次展示,他们的公益朗读群故事也被越来越多的人所知晓,一位身材小小的乡村女教师为孩子们所付出的爱感动了众多爱心人士和慈善志愿团体。他们中的一些人也加入了公益朗读群,在张老师的带动下成为群里的指导教师,大家轮班在群里指导学生日常朗读。爱心人士中除了主持人、朗读爱好者,还有大学英语教师、书法家、数学爱好者等,他们发挥自身特长,免费指导学生英语、书法、数学等。有这么多人帮忙,公益群里的学员人数再多也不怕了。

近年来,张老师和爱心人士们积



张海荣老师(后排左二)带领公益朗读爱心志愿团队慰问五保户。 本人供图

极指导并鼓励孩子们参加全国大赛,以及省、市级各类大赛活动,已经有约100名学生获得了相关证书,其中获得重要奖项的学生也有二三十人。此外,还有多名学生的作文、书法作品刊登在了重要期刊上。

她带领学生和家長 组建志愿服务团队

“农村孩子视野比较窄,缺乏自信,他们在朗读群里的展示都能得到一一指导和鼓励,老师对他们的肯定和激励是他们进步的最好动力。”张海荣说。

在爱心人士的关注下,孩子们的学习条件有了改善,心灵的成长也应该同步跟进,张海荣想。她希望孩子们懂得珍惜和感恩。于是,在她的发起和带动下,公益朗读爱心团队正式成立。

这支志愿者爱心团队中有67个公益家庭,加上公益教师等爱心人士总共有130余人。他们积极参加海城文明办和张海荣老师策划的志愿服务活动。比如在2019年,他们参加了公益书法活动、“助力春运 温暖回家路”活动,以及慰问五保户等活动。

张海荣老师在意外受伤后依然拄拐和志愿者们行程150公里,走访、慰问析木镇5个村子的5个五保户老人,给他们送去了党和政府对他们的关心。

做公益活动少不了一些必要的食宿、交通、捐款等费用支出,从2017年到2019年,张海荣老师为了做公益活动投入了万余元。为了省钱做公益,她不舍得买一件新衣服,她甚至把10年前的衣服都翻出来穿,为了能

穿进去以前的瘦衣服,她还努力减肥。

对话

懂得知恩图报是 孩子们最该学会的事

记者:当初大学毕业就选择到山村当教师,您后悔过吗?

张海荣:不后悔,我特别爱教育这一行,喜欢跟学生们在一起。看到他们一个个通过努力学习考上好学校,发展得越来越好,这比任何事都让我高兴。

但这么些年我觉得对家庭亏欠太多了,尤其是儿子。小时候他就跟着我吃了不少苦。到了上学的年纪,为了不使我正常的工作受到影响,不搞特殊化,我就把他送到了寄宿制学校。儿子常常问我是不是不要他了。

记者:您自身经济条件并不好,却还省吃俭用带领学生和家長做公益,这是为什么?

张海荣:从教20多年,我走遍了这里大大小小的山村学校,他们条件太艰苦了,我想帮助他们。另外,我现在做的公益朗读群如果没有学生和家長的配合,爱心人士的帮助,以及教育局的大力支持,我什么事也做不成。所以,我也想回馈社会,表达感恩之意。所以我要做公益。

但没想到做公益这件事是会让人上瘾的。当我和学生们用爱心帮助了其他人时,我们的幸福感也会大大增强,学生们在帮助他人的过程中也收获了课本上得不到的成长,这是最可贵的。

辽沈晚报、聊沈客户端记者 徐月姣

60岁以上女性近半数患骨质疏松 缺乏运动和户外光照是主因

10月20日是世界骨质疏松日。昨日北部战区总医院骨科关节病区主任韩文锋介绍,目前60岁以上的老年人骨质疏松患病率高达36%,其中男性23%,女性为49%,骨质疏松已成为我们需要面临的重要公共卫生问题。

韩文锋介绍,骨质疏松的发病率与性别、年龄、种族、地区、饮食习惯都有密切关系,女性的发病率明显高于男性,女性绝经后出现骨钙质流失明显增加,发病率也开始明显增高。同时近些年,骨质疏松也在年轻化,这主要与缺乏运动和户外光照有关。此外酗酒、吸烟、高钠饮食也是其原因。

有些人认为补钙就可以治疗骨质疏松,这是错误的,单纯的补充钙质人体是无法吸收的,需要联合补充维生素D,或通过紫外线的照射使人体合成维生素D,才能促进钙的吸收。

还有些人认为,喝骨头汤可以补钙,这同样也是认识误区。牛奶中的含钙量很高,远远高于骨头汤,多喝骨头汤并不能起到很好的补钙效果,且骨头汤里面含有大量的脂肪。

有些人认为上了年纪才需要预防骨质疏松,其实这是错误的,尤其是女性,在绝经前后就需要开始注意防治骨质疏松了,如果等到已经出现骨质

疏松症的时候,诊疗就变得复杂了,并会严重影响生活。

韩文锋介绍,近些年喝咖啡的人越来越多,有些人认为喝咖啡会导致骨质疏松,理由是咖啡因会增加尿中钙质的排泄并促进小肠钙质的分泌,因此大量饮用咖啡会导致骨质疏松。其实不然,因为咖啡因所带来的这些作用是微乎其微的,只要每天正常饮食,不大量的喝咖啡,其对钙平衡并没有显著的影响。

对于老年骨质疏松或骨质疏松高风险患者,运动能明显改善患者

活动性、平衡性、肌肉功能等。

对于身体功能较好的人,可采用负重训练及肌肉功能锻炼,可有效防止年龄相关的骨量流失,改善身体灵活性,增加肌肉力量及身体平衡情况,从而增加骨强度并降低跌倒及骨折风险。

而对于身体基本条件差、骨质疏松性骨折高风险不能耐受较高运动强度的患者,可以选择较低冲击性的训练,如水上运动、太极拳,平衡及步态训练等。

辽沈晚报、聊沈客户端记者 李文慧

第四季“加油!书店” 阅读推广活动 昨日在沈启动

本报讯 辽沈晚报、聊沈客户端记者李爽报道 昨日下午,由广西师大出版社发起的第四季“加油!书店”阅读推广活动在沈正式启动。据记者了解,此项活动于2016年发起,以关注国内实体书店发展、倡导阅读为主旨,目前已成功举办三届。

今年的活动以“未来书店的超能力”为主题,联动国内260余家书店,覆盖100座城市。