成长达人

街舞 DANCE 点燃梦想

“街舞小霸王”“超级舞霸”，说的都是他——延安职业技术学院附属中学初二七班何延阳，如今是陕西省霹雳舞队的一名成员。

小时候的何延阳很调皮，但是只要一听到音乐，就会“乱舞”起来。有一次路过一个街舞教室，何延阳透过教室玻璃看见学员们正在跳舞，自己也不由自主地开始扭动起来。“感觉街舞太炫酷了！”于是和妈妈商量报名开始学街舞。

从最初的胆小怯懦，到逐渐变得自信，坚持学街舞功不可没。学街舞第一年，第一次参加比赛，何延阳居然获得了季军，这是他人生中第一个奖杯，非常令人激动。当时他就下定决心，要坚持学街舞，要变得更强，要登上更大的舞台，拿更大的奖。于是，便开始了长达七年的街舞之旅。

俗话说，冰冻三尺非一日之寒。回想起在每一次的训练中不断摔倒，从简单的地板到大招，每一个动作都要成千上万次重复练习，才能保证在比赛中零失误。何延阳记得自己练习头转时，每次都会头晕目眩，摔倒了，爬起再来，摔疼了，忍着眼泪。有时也会因为达不到老师“魔鬼”般的训练要求气得哭鼻子，但哭过之后还是忍痛继续练习。在每天高强度的训练下，何延阳不仅学会了头转、风车等基本功，还学会了更厉害的大招——托马斯、大回环等，后来还摸索形成了属于自己的街舞风格套路。

拿到人生中第一个冠军时，何延阳无比激动。后来，参加校内外各种比赛的机会越来越多，“校园之星”“小明星”“街舞小霸王”“超级舞霸”等荣誉和外号接踵而来……最让何延阳激动的是，在陕西省第一届街舞大赛中，他荣获了季军，得到了陕西省霹雳舞队的关注。因此在2023年，何延阳顺利加入了陕西省霹雳舞队。

光荣背后是更加严格的训练。加入了陕西省霹雳舞队后，训练时间和难度大幅提升。有一段时间由于持续练习同一个动作，导致手腕过度疲劳成了腱鞘炎，当时他心里特别慌，好在没有大碍。

“吃苦是在所难免的。”何延阳说，“为了自己的梦想，这些都是垫脚石。”

七年来，翩翩少年用热情挥洒汗水，何延阳希望将来能加入国家队，在街舞领域为国争光！

（记者 **樊江江**）

● 何延阳领奖

● 何延阳参加比赛

成长助力

“苔花妈妈”进课堂

上周，“苔花妈妈”、国家二级心理咨询师冯霞老师走进甘泉县第三小学，开展了一场以“好品格 好成绩 好人生”为题的讲座。

苔花如米小，也学牡丹开。“苔花妈妈”是甘泉县妇联招募培训的一支热心公益、善于攻坚的志愿者队伍，寓意就算长在背阴处，也能勇敢追梦，努力绽放自己。他们主要通过互动游戏等为“苔花”一样的留守儿童和困境儿童提供心理疏导。

当天，冯霞老师一来到教室，就亲切地与学生打招呼，以互动拉开了活动的序幕。随后邀请孩子们上台交流，还用一些心理小故事，告诉孩子在紧张恐惧时如何给自己积极的心理暗示。孩子们在老师的疏导中逐渐放松下来，最后争先恐后地与老师互动交流。

冯老师还采用图片、视频、故事等有趣的方式围绕梦想和责任与学生继续交流如何创造美好人生。她告诉“小苔花”们，人的一生，能力会决定走得有多高，品格会决定走得有多远。“小苔花”们一边听，一边认真思考，许多学生表示，今后会感恩生活中的每一个人，多为社会作贡献，实现自己的人生价值和社会价值。

（记者 **樊江江**）

● “苔花妈妈”冯霞老师与学生互动

红孩子讲红故事

一架小纺车

大家好，我是延安实验小学六年级十班小小讲解员刘凡琛，我在延安枣园革命旧址为你讲述一架小纺车的故事。

在延安枣园革命旧址任弼时的寝室里，端端正正地陈列着一架纺车。这架纺车与普通农户家成千上万的纺车并无两样。一根三尺来长的横轴，一端为绕线的锭子，一端为直径两尺的纺轮。那么，这样一架普通农家纺车，它怎么会在中央领导人的居室里展出呢？这话还得从头说起。

抗日战争进入相持阶段以后，日军改变了侵华政策，诱蒋反共，对根据地实行残暴的杀光、烧光、抢光的三光政策。当时几乎到了没有衣穿，没有油吃，没有纸，没有菜，战士没有鞋袜，工作人员冬天没有被盖的程度。蒋介石在日本政府的拉拢下，也露出了反共本质，并扬言不让一粒米一寸布进入陕甘宁边区，从此，陕甘宁边区的经济陷入了严重危机。

毛泽东在1939年2月的一次讲话中说道：“饿死呢，解散呢，还是自己动手呢？饿死是没有一个人赞成的，解散也是没有一个人赞成的，还是自己动手吧。”党中央及时提出了“自己动手，丰衣足食”的号召。号召解放区机关工作人员以及学校都积极行动起来，军队在不影响战斗的情况下，也开展大生产运动，实行生产自救。

一时间，整个边区掀起了轰轰烈烈的大生产运动，许多中央首长也在百忙之中抽出空来参加到这一运动中来。任弼时也不例外，他向当过纺织工人的夫人陈琮英学习纺线技术。他坐在纺车前，认真地听夫人讲述着怎样摇车，怎样拉线，怎样上线，神情就像个初学识字的小学生。可终究是初学，纺车到了他的手里，怎么也不听使唤了。车摇快了，线拧得太紧，抽也抽不下来。车摇慢了，线拧得太松，又容易断。夫人手把手地教，任弼时时快时慢地摇着纺车。他纺的线，一会儿粗，一会儿细，一会儿线又断了。渐渐地，任弼时的额头上渗出了汗珠。夫人陈琮英心疼地劝道：“歇一歇吧，歇一会儿再纺。”任弼时却坚持着。功夫不负有心人。任弼时终于学会了从卷棉花到打旋的全套技术。

1943年秋，在枣园书记处礼堂举行纺线比赛，任弼时纺的线，又细又匀，被评为甲等奖。

在延安开展的大生产运动中，会纺线似乎成了人们的一种骄傲。无论是领袖、干部，还是战士，不分男女老幼都能纺。每到夜晚，在延河两岸闪耀灯光的土窑洞里，在洒满月光的院子里，纺车声此起彼伏，伴着那滚滚延河流水声，演奏出一曲自力更生的歌，一曲无往而不胜的歌。

时间过去了近一个世纪，许多记忆随着时间的推移被淡忘了，但这架纺车仍静静地摆放在这里，仿佛带我们回到了延安时期那些排列整齐的纺车阵里，仿佛带我们看到了小礼堂里热热闹闹的纺线比赛。

听，那纺车发出的声响，人们的思绪伴着那纺车声走了很远很远。在高科技发展的今天，小纺车已经无法摆脱被淘汰的命运，它默默地隐退了，虽然它无法再吱吱作响，但我们不会忘记昨天，不会忘记小纺车编织的延安故事。

（指导老师 **罗玉**）

邀你参加“爱我延安舰”颁奖典礼

历时一年，由延安市委宣传部、延安市延安精神研究会、延安市双拥办、延安市教育局、延安市融媒体中心、延安职业技术学院联合主办的“爱我延安舰”征文大赛圆满结束了，征文作品集《爱我延安舰》目前已正式出版。

本次大赛共收到征文及绘画作品400余件，投稿者90%以上为青少年学生。本着公平公正的原则和求真务实的精神，我们邀请专家评审组对参赛作品进行了筛选评比，评奖采用匿名评审方式：即给所有作品进行编号和去掉个人信息处理，分小学组、中学组、成人组、绘画组，要求评委从内容、结构、语言、情感等方面对作品进行综合打分。每组三位评委同时打分，然后取平均值作为该作品评审成绩。最终按照评审成绩的高低排序，评选出一等奖作品4件，二等奖作品6件，三等奖作品12件，优秀奖作品20件。同时以投稿数量、质量为参考，评选出优秀辅导老师10名，优秀组织单位8个。

为了给本次征文画上圆满的句号，更希望扩大活动的价值和影响力，发挥榜样的力量，给更多人以鼓舞和启迪，留下美好的记忆，我们定于4月22日下午4点，在延安大剧院举办“爱我延安舰”征文颁奖典礼及新书发行仪式，邀请所有获奖作者及获奖单位参加颁奖仪式，同时欢迎各学校师生及家长前来观礼。

联系电话：13772298306（微信同号）

获奖名单

一等奖：（4名）

《你向我驶来》 延安职业技术学院附属小学六年级(7)班　池鸣鹿　（小学组）

《我的心为你牵挂》 延安市新区第一中学初二(1)班　冯汀　（中学组）

《见字如面——梦境里的延安舰》 宋莉萍　（成人组）

《延安双拥 薪火相传》 延安职业技术学院附属小学四年级(6)班　李尚谦　（绘画组）

二等奖：（6名）

《梦里，延安舰》 延安实验小学三年级(7)班　薛尚翼　（小学组）

《美丽的愿望》 延安大学附属小学五年级(1)班　刘家瑜　（小学组）

《鲜红·纯白·蔚蓝》 延安市实验中学高二(4)班　朱雅洁　（中学组）

《启航》 延安市新区第一中学初二(4)班　李聪帅　（中学组）

《如果看到延安舰》 肖涛　（成人组）

《爱我延安舰》 宝塔区第七中学初一(3)班　鲍馨怡　（绘画组）

三等奖：（12名）

《五彩的延安舰》 延安市新区第一小学五年级(5)班　冯浩宸　（小学组）

《七律·念延安舰》 延安职业技术学院附属小学六年级(3)班　杨宜澄　（小学组）

《延安舰入梦来》 延安职业技术学院附属小学五年级(6)班　张笑菲　（小学组）

《你要说延安舰》 延安市新区第一小学五年级(7)班　王优涵　（小学组）

《我辈应如延安舰》 沈阳市皇姑区雷锋小学六年级(2)班　徐梓洋　（小学组）

《写给延安舰》 延安市新区第一中学初二(7)班　魏小涵　（中学组）

《一城一舰，同心同行》 延安市实验中学高二(4)班　冯淑静　（中学组）

《“舰”若惊鸿》 延安市实验中学高二(3)班　寇文超　（中学组）

《共传历史的清音》 宝塔区第七中学初二(1)班　谢佳慧　（中学组）

《挽弓饱满 落箭精彩》 延安市实验中学高二(4)班　张翊霖　（中学组）

《最诚挚的爱，给最美的她》 延安职业技术学院士官学院　闫振杰　（成人组）

《印象延安舰》宝塔区杜甫川小学五年级(3)班　郭芹妤　（绘画组）

优秀奖：（20名）

《我爱你，延安舰！》 延安职业技术学院附属小学五年级(7)班　续梦轩（小学组）

《我是宣传小使者》 延安职业技术学院附属小学三年级(2)班 高景云　（小学组）

《我是延安舰》 延安职业技术学院附属小学六年级(7)班　寇正炀　（小学组）

《“红领巾”与“海洋蓝”》 延安市新区第一小学五年级(6)班　徐锦学（小学组）

《你，是我的希望》 延安职业技术学院附属小学六年级(2)班　鲁思彤　（小学组）

《你和我》 延安市新区第二小学二年级(4)班　任轩乐　（小学组）

《传奇与荣耀》 延安市特殊教育学校高一年级　刘光莲　（中学组）

《“舰”指深蓝》 宝塔区第七中学初二(2)班　曹佳融　（中学组）

《苍海翻腾，巨舰归来》 宝塔区第六中学初二(9)班　郭嘉瑶　（中学组）

《一脉“鱼水情”》 延安市实验中学高二(4)班　刘嘉慧　（中学组）

《好一艘延安舰》 宝塔区第七中学初二(2)班　贺如　（中学组）

《很远，又很近》 延安市新区第一中学初二(9)班　杨佳禾　（中学组）

《延安舰在我心中》 延安市新区第一中学初二(10)班　汪欣阳　（中学组）

《因为有你 无比心安》 延安市新区第一中学初二(12)班　王文正　（中学组）

《红色理想 遇“舰”未来》 延安育才学校教师　史小娟　（成人组）

《古城新“舰”》 延安市宝塔区东关小学教师　黄彩琴　（成人组）

《敬礼延安舰》 延安新区第二小学三年级(5)班　张雨菲　（绘画组）

《爱我延安舰》 延安育才小学三年级(4)班　任思颖　（绘画组）

《我心中的延安舰》 延安培文实验学校初二(12)班　李欣怡　（绘画组）

《爱我延安舰》 延安市宝塔区东关小学教师　冯军　（绘画组）

优秀组织奖：（8个）

延安职业技术学院附属小学
延安市新区第一小学
延安市新区第二小学
延安市新区第一中学
延安市实验中学
延安职业技术学院附属中学
宝塔区第六中学
宝塔区第七中学

优秀辅导老师：（10名）

马　力　延安市实验中学
赵小芳　延安市新区第一中学
吕红梅　延安市新区第一中学
张　静　延安市特殊教育学校
丁　琰　宝塔区第七中学
肖彦怡　宝塔区第七中学
刘　艳　延安职业技术学院附属小学
赵延平　延安职业技术学院附属小学
高志华　延安市新区第一小学
栗　妮　宝塔区杜甫川小学