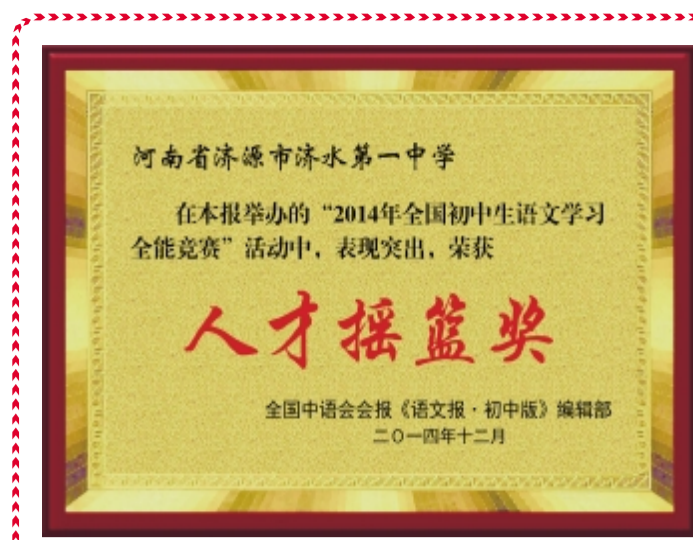


济中校园

JI ZHONG XIAO YUAN

主办：济源市济水一中 创刊号 2014.01 总编辑：慎玉杰

2015年4月25日 星期六 总第12期 本期四版



热烈祝
贺我校被授予
“2014年度
人才摇篮
奖”荣誉称
号!

远足四部曲 成长天地宽

——济中千余学子徒步60里重走“新长征”

四月，一个让济水一中的孩子们向往已久、充满期待的日子；四月，一个让老师和家长魂牵梦萦、见证奇迹的日子；四月，一个让每个走出济中的少年学子终身难忘、刻骨铭心的日子。
四月，1000多名师生和家长志愿者，还有无数的市民和村民——共同见证了奇迹，见证了青春，见证了成长，奏响了“绿色、和谐、励志”三部曲，谱写了一组素质教育传奇乐章……

——题记



一、和谐的旋律

最美人间四月天，斜雨轻足上南山。
4月18日，王屋山下，济水河畔的济水一中校园，空气格外清爽。一场春雨将城市街道和校园笼罩在一片茫茫的烟雨朦胧里。

早上7点，学校后操场彩旗招展，济水一中八年级16个班级的1000余名学生就兴冲冲地赶到了校园。这是他们期待已久的第一次“长征——绿色、和谐、励志”远足实践活动。在学生队伍的后方，100余名家长志愿者也与学生一样，神情激动，对这次活动充满了期待。市电视台“零距离”频道的记者提着摄像机不时聚焦教师、学生和家长的志愿者，定格一个个精彩的瞬间。

在学校大门口，济源人民广播电台新闻综合节目现场直播车停靠在路边。“关注低碳环保，还原碧水蓝天”、“济水一中学生徒步南山，走进承留”的红色条幅粘贴在车身两侧，无声地昭示着这次活动的主题。济水公安分局、市无线电协会和交警队出动了，他们得知学生今天徒步远足，也组织了护卫队，全力提供安全保障。在每个必经的街道、拐弯处和十字路口都能够见到他们战斗的身影。服务队、保障队、医疗队的车辆后窗玻璃上，“前方有学生，请注意避让”等鲜红的提示语分外醒目。

远足活动得到家长大力支持。许多家长接到学校发出的《致家长的一封信》后，争相报名，争做志愿者，并纷纷表示，愿意为学校提供无私的帮助和服务。学生家长、市水利局节水办公室的李琳女士在前天晚上专程赶到学校，向学校赠送了1200个垃圾回收袋和600个水杯，以实际行动表示大力支持。在市人民医院工作的一位学生家长放弃休息，主动担任医疗救护队的卫生员，一路上为同学们提供热情周到的服务。

队伍以班级为单位行进，5位家长分工明确，各司其职。走在队伍最前方的负责

排头引导，在队伍中间的随时提醒孩子，四前一排走整齐，注意安全。思好的爸爸真不愧为体育专业毕业的，随时提醒孩子不要猛跑要保存体力，每当队伍集合时，哨音的及时响起也让同学们快速站好了队伍。为了防止一些体力不支的孩子掉队，李轲的爸爸和其霖的爸爸负责在后面压阵，及时鼓励他们，给他们以力量。子恒的爸爸提前准备好相机，一路上跑前跑后留下来很多难忘的瞬间。很多家长因事没能参与此次活动，也是不断关注着班级微信群，不断鼓励着孩子，给他们加油。

为了确保活动安全顺利进行，牛芳岩副校长通过微信与在外学习的慎玉杰校长反复研究第四届“绿色、和谐、励志”远足活动方案，向市教育局递交请示报告，并提前一周组织教师志愿者到南山勘察路线，会同济源人民广播电台共同制定了科学周详的活动路线图。

社会各界积极参与，大家各司其职，沿途疏导交通、保障通信畅通，引导学生安全通过马路，用奉献和行动感染孩子们，给予活动最有力的安全保障。许多社会各界爱心人士，通过各种方式表达关注、理

解和支持，大家默默无闻的奉献，共同奏响了和谐大爱的旋律。

二、励志的乐章

南山远足令每一届济中子无限向往。一进入济中，孩子们就盼望着初二，盼望着4月，盼望走进绿色的南山。今年的南山远足由于种种原因较往年迟了一点。4月18号去南山的通知一发，孩子们就炸开了锅，按捺不住的兴奋。

早上7点30分，天空飘起了蒙蒙细雨。老天爷的考验让同学们上了远足的第一课。
还好，大家早就做好了预案准备。学生们从家出发的时候，不仅自带了矿泉水、烧饼和咸菜，还都携带了雨具。7点40分，牛芳岩副校长动员报告一结束，随着一声口令，1000多人的队伍开拔了。一路上，红旗招展，同学们笑逐颜开，精神抖擞，走过愚公广场、济水大街、文昌路、黄河路……途经济源、沁园、积城、承留、坡头五个乡镇办事处，穿越城市、乡村、田野和南山，徒步向济源市坡头镇留庄村挺进。

大概不到一半路程，有的同学已经气喘嘘嘘了，有的同学脚磨起了血泡，有

的小胖墩腿腿磨破了，腿扭伤了，还有的孩子脚崴了，腿出现抽筋，甚至还有做手术不久的……

八十三班李梦平腿磨烂了，上坡时拉着妈妈的手，顽强地向上攀登着。9班胡文馨同学上周体育活动腿受伤了，仍然要来参加远足，脚起水泡了，磨烂了。王婉宁同学一路走来腿一直疼，她默默地坚持，没有叫一声苦。她说，回去以后会多参加体育锻炼活动……十三班的李想同学平时运动少，加上身体胖。开始的行走虽慢，步伐还算有力。但是过了六中，已经有点跟不上了。班主任和同行的一鸣妈妈劝他：“坐一会车吧！”他却说，“我能走！”看到他每挪一步就像搬动一座大山，随行的婆婆爸爸也不停地鼓励他，几次要替他背包，都被他婉言谢绝了……

“但一路走来，孩子们比我们想象的要坚强，懂事的多。”随行的老师说道。青春和意志在疼痛、疲惫、困乏，乃至饥饿、寒冷和风吹雨淋等各种困难的顽强战斗中，却变得更加坚强起来。

下午三点多，队伍行进南山途中，道

路弯曲多，天空又下起了雨。山路湿滑，个别同学摔倒了，爬起来继续行走。大家撑起雨伞，穿上雨披，冒着雨，迎着风，相互搀扶，继续前进。

下午四点半，经过9个小时的徒步跋涉，队伍终于到达目的地——全省爱国主义教育基地“留庄英雄民兵纪念馆”所在地坡头镇刘庄村。这时雨下更大了。一些村民却好奇地赶过来观看。一位六十多岁的老大爷过来问这是哪个学校的学生？怎么这么多人？笔者告诉他，是济水一中的学生。老大爷点点头说，娃娃们真厉害，下这么大的雨，走这么远的路！

远足结束，王小艳老师在微信中写道，此次远行，道路蜿蜒起伏，天气多变，历时近九个小时。孩子们步履匆匆，衣服或被汗水浸透，或湿于雨水，个个腰酸脚疼，腿重如铅，体力已至极限，但硬是咬牙走完全程。面对人生第一次长途跋涉，孩子们交出了满意的答卷。

三、绿色的畅想

绿色是生命的颜色，是青春的色彩，是春天的精灵，也是低碳环保、美好生态环境的标准。绿色更是本次活动的主题。

4月22日正好是第46个世界地球日。这次“绿色、和谐、励志”实践活动是孩子们对“地球日”的最好献礼。

一路上，城市、村庄、原野、山川……风景旖旎，美不胜收。石花村的商山古寺、福安的五亩油菜花，南山一碧万顷的树林草吧……展开一幅幅春天的画卷，同学们尽情感受春天的气息，接受大绿色教育的洗礼。大家利用随身携带的垃圾回收袋，沿途拾捡和回收垃圾，自觉宣传和践行当代中学生的环保价值观。

济源人民广播电台FM102新闻综合广播的直播车一路随行，现场直播，向孩子们讲解沿途的美丽乡村和乡土人情，让孩子们进一步亲近自然，热爱家乡，更加深切地体会到“绿色出行、节能低碳、碧水蓝天”对于我们生活的重要。

队伍到达在刘庄村立交桥附近，已经是下午16点30分了。济源人民广播电台新闻综合频道专题节目直播车在留庄村口搞起了有关“世界地球日，低碳环保，绿色出行”有奖知识问答活动，向大家传递环保知识。

雨依然下，风也不停的刮。师生家长、村民参与活动热情不减。
“徒步行走有益健康，还能保护环境，我们倡导大家平时少开车，多走路，绿色出行，就是保护我们共同的家。”16班李子宁说。

四、远足的精神

南山远足结束了，但是“南山故事会”还在继续。“绿色、和谐、励志”的“远足精神”已经在活动中融入了济中人的血脉，成为了济中精神的一部分，她正在一点点地延续和传递……

老师说：孩子你外表柔弱，内心的坚强让老师和爸爸妈妈刮目相看，只要坚持梦想，任何绊脚石都无法阻挡你们成长脚步。

班主任郑艳霞说：开始，我一直在为学生组长在全家爱中的孩子的团队

意识捏一把汗。但是孩子回家后，说得最多的不是累，而是同学、老师怎样的相互鼓舞，怎样的团结协作，居然还责怪自己什么地方做得不好。这是除了挑战自我之外的另一笔生活财富。

王小艳老师说：远行是一个目标，积跬步，方能至千里，出发的每一步，都是接近目标的一步；每一小步，都是走向成功的一大步！

卢利波老师说：孩子们好样的！你们的坚韧和顽强，颠覆了家人的观念，锤炼了个人意志，升华了团队精神，融洽了师生关系。这是人生的一大收获。

班主任老师张小锐在微信中说：孩子们，顺利完成一天70余里的挑战，证明了你们的力量是不可估量的，生活亦如此，只有坚持不懈，朝着想前进，我坚信，任何绊脚石都无法阻挡你们前进的道路。

牛芳岩副校长在对记者采访时说：有的学生体质弱一点，有的体质强一点，但他们就是充分发挥互帮互助的精神，相互搀扶前进。我想对他们说，孩子们，你们太棒啦！

学生说：“一次活动，终身难忘！这次旅行有苦有乐，长大以后回想起来也应该是快乐的。”

八（7）班田歌说：随着第一支队伍跨出校门，我们难忘的“长征之路”开始了。队伍所到之处，一路欢声笑语，漫步着，小跑着，歌声此起彼伏。第一次在这浩浩荡荡的大队伍中，我空前地感觉到了青春特有的活力与热情，就算是阴雨天也让人倍感温暖。马路旁等候的警车，十字路口贴心的交警叔叔，还有随着队伍慢慢悠悠地前进的直播车，一切都在向我诉说此次旅行的特别之处。就连平日里站在讲台上本正经授课的教师，现在一字一句的关怀叮嘱都有了亲人的味道。

八（7）班尹劲飞说：远足给我留下了终身难忘的印象，是我永远珍藏的美好记忆。一路上，老师和家长都紧紧地跟着我们，提醒不要过黄线，不要掉队。有的同学累了，他们就帮着背书包。段瀚杰同学一路上拿着垃圾袋，主动捡起来。他默默地用行动来表达对同学的关心。他是我心目中的榜样。

八四班的赵挺林同学说：返回的路上，腿很痛，脚发麻，但是大家都忍住了，实在走不动了旧互相搀扶，相互鼓励，冒着雨，迎着风，坚持往前走，我们终于走完全程，安全回到学校。我们成功了！成功很简单，第一是开始，第二是坚持！

家长说：他们不是小皇帝、小公主，是坚强的勇士，在远足中完成了华丽的蜕变。
八年级七班学生魏怡璇的妈妈：行程32公里，不知大家是什么概念，也许大家会说半小时的车程，但孩子们是冒着风雨用脚步丈量了8个多小时。这一点足够让我们震撼。

雨水打湿了稚气活泼的脸，但孩子们还是笑着风雨，
(下转第2版)

校园微视

3月24日上午，济水一中举行安全疏散演练，3100多名学生从各自教室迅速安全疏散撤离。这是学校安全演练常态化训练的一个缩影。

3月24日，济水一中举行“暖春助学”爱心捐款仪式，学校爱心基金会收到爱心捐款53428.5元。

3月24日，济水一中2012级中考誓师大会举行。九年级全体教师和学生先后进行宣誓。慎玉杰校长、孔冬青副校长分别作了誓师动员报告。

3月25日，济水一中张玉萍老师应邀参加“第三届全国中小学外语名师大会”盛大的颁奖典礼，并被授予“第三届全国中小学外语教师名师”的光荣称号。

3月27日下午，全国中学课程改革小组成员、河南省基础教育教学研究会教研员申宣成博士为全校教师做了一场题为《教师如何做课例研究》的专题报告。

清明节期间，济水一中组织1000多名师生到市烈士陵园进行悼念活动，聆听市关工委老领导所做的“爱学习，爱劳动，爱祖国，践行核心价值观”主题报告，120名新团员还面向烈士纪念碑，宣誓入团。

4月8日，学校召开了行政管理工作会议。牛芳岩、王家和副校长分别就加强行政队伍建设提出了新要求。

4月9日，济水一中教育联盟集团下辖7所学校的业务副校长相聚济水一中，交流教育经验，共谋联盟大计。

4月11日，济水一中党员干部、教师志愿者一行24人绿色骑行往返80华里，开展文明志愿服务。
4月15日，济水一中举办了一场主题为“雅言传承文明，经典沁润人生”诵读比赛，来自全校12个班级参加了比赛。

4月18日，在第46个“世界地球日”即将到来之际，济水一中1000余名师生和100余名家长志愿者一起徒步60华里，开展第四届“绿色、和谐、励志”教育实践活动。
4月20日下午，学校九年级复习课案例研讨会在大会议室举行。

4月23日，慎玉杰校长、王家和副校长和王静、黄海平老师一起参加了中国课改名校联盟走进贵州教育公益活动，慎玉杰校长做了专题报告，王静、黄海平老师现场同课异构，受到了与会领导和专家高度评价。（记者整理）

特别报道

从愚公故里到东方明珠，第三届全国中小学外语教师名师

张玉萍：让烛光照亮你，也照亮我

3月25日，正值阳春三月，“东方明珠”上海市阳光明媚。

这一天对于济水一中张玉萍老师来说，是一个值得铭记的日子。作为来自愚公故里、全国文明城市济源市的唯一一位外语教师，她应邀参会，并被授予“第三届全国中小学外语教师名师”的光荣称号。在“第三届全国中小学外语名师大会”盛大的颁奖典礼上，当她接过烫金奖牌和荣誉证书的时候，落下了激动的泪水。

“没有孩子不喜欢的学科，只有不会带领他们入门的向导！”
谈到获奖感受，张玉萍老师动情地说道：“在我的课堂上，学生收获的不仅仅是知识，更是满满的快乐和合作学习的自信！”

她说：“不要小看每一个孩子的自信和骄傲！因为我相信：教育，每天都充满了奇迹！”

谈到这次荣获全国名师，张玉萍老师并不感到意外。她说：“教育就是不断迎接挑战，机会总是青睐那些有准备，时刻准备接受挑战的勇者。”

张玉萍是济水一中英语教师。1990年参加工作。1995年，25岁的张玉萍附合作参加河南省英语优质课选拔赛，没想到这次选拔就是一鸣惊人。她从焦作地区众多选手中脱颖而出，参加了河南省优质课大赛，并且第一次就走上“河南省十佳中

青年教师英语优质课”的大舞台，并荣获河南省特等奖。此后，她的教育生涯充满了传奇色彩。2000年，她在全国语思探究研讨会上做了一节观摩课，再次一鸣惊人，技压全场。2002年，她又一次代表济源市参加“河南省英语优质课”大赛，再次荣获一等奖。2008年，全市新课程改革六年回顾现场会上，她应邀做公开课，在全市观摩示范，引领了全市英语教学改革，受到省市领导和专家一致好评。2012年，她以富有激情、轻松和谐的快乐英语课堂感染了学生，打动了评委和专家，被授予“济源市十佳教学能手”的光荣称号。2014年5月，她被国家外研社授予“第三届全国中小学外语教师教学能手”。

张玉萍是热心帮助青年教师的成长、学校教研活动中，她是最活跃的一员。近年来，在她指导下，济水一中肖军霞、王静、李燕、魏志平等一大批青年教师迅速成长，在国家和省市优质课、教学技能大赛中均荣获一等奖，肖军霞还成功入选济源市名师和河南省名师。

张玉萍说，我这人总是口直心快，有什么说什么，教育教学上的，教师专业成长方面的，班级管理方面的，从来毫不保留。大家都喜欢和我打交道。看到教研组的兄弟姐妹一个个都成长起来，大家都优秀了，我感到这比自己获什么奖都好。

2014年，济水一中教育联盟成立后，

张玉萍老师发挥专业方面的优势，经常到兄弟学校送课指导，市区几乎所有的初中都有她指导活动的身影。承留一中、太行路学校、济水路学校、沁园中学的青年教师要外出参加省市优质课大赛，大家都喜欢邀请张玉萍进行指导。张玉萍每次都很热情。一次次听课，一遍遍研课、修改课件，锤炼课堂语言，设计教学活动等等，她乐此不疲。看着一个个年轻教师获奖了，进步了，她无怨无悔。

张玉萍关心爱护学生，她很早就发现学生的口语教学比较落后，于是，她在自己的课堂搞起了英语演讲和英语故事角活动。每次课前提5分钟，这一坚持就是10多年。此外，她还注重培养学生的英语听力，她的英语口语特别好，这是全校教师和学生都公认的。她辅导的学生多次在省市英语演讲比赛中荣获一等奖。

2015年3月22-25日，由教育部中国教师发展基金会和国家基础教育实验中心外语教育研究中心联合举办的“第三届全国中小学外语教师名师大会”在上海隆重召开。张玉萍老师被授予“第三届全国中小学外语教师名师”的光荣称号。

“全国中小学外语教师名师大会”每两年一届，旨在加强我国外语教师队伍建设，旨在提高外语教师的整体素质，有效促进教育教学质量的提高，激励广大中小学教师不断提高外语教学水平。张玉



萍作为“第三届全国中小学外语教师教学能手”荣誉获得者，应邀出席大会，荣获全国外语名师可谓实至名归。因为她长期倾心于外语素质提升和学科专业发展的结果，也是济水一中坚持实施“名师工程”，为青年教师成长搭建舞台，多措并举打造“德好、才高、敬业、大气、阳光”教师队伍的结果。

载誉归来，张玉萍老师深感责任重大，使命在肩。因为她的心里一直流淌着一首歌，她常常唱给她的心灵和每一位初登讲台的年轻人。
“我喜欢做教师，虽付出艰辛，但青春和生命已得到了延伸！”

她说：“名师不在于自己走多远，在于她的团队走多远，她的学生走多远。张玉萍说，‘我就是那闪耀的烛光，因为照亮学生，也照亮了自己。我希望还能照亮越来越多的孩子，引导他们一路前行。’”(周天祥)

“成功的花，人们只惊慕她现时的明艳，然而当初的芽，浸透了奋斗的泪泉，洒满了牺牲的血雨。”——题记

四月的见证

◎语文组 张小锐

南山的远足，对于孩子们来说，真的是一次耐力与毅力的挑战，一次文明与互助的见证，一次值得永远珍藏的难忘经历。参与体验这次活动，自始至终我的心一次次被温暖着，感动着，也不断收获着……

难忘尊敬的家长。7点钟，家长志愿者们已经整装待发，和孩子们一起整装待发。行进途中，5位家长分工明确，各司其职。高凯妈妈走在队伍最前，负责排头，旗手在妈妈的感染下，高举着八五班的大红旗，气宇轩昂地走着。思好的爸爸真不愧是体育专业毕业的，在队伍中随时提醒孩子，四人一排走整齐，提醒孩子不要猛跑，要保存体力。每当队伍集合时，哨音的及时响起也让同学们快速站好了队伍，真是发挥了一个体育老师的专业特长。因是长途跋涉，怕有一些体力不支的孩子掉队，李锐爸爸和其霖爸爸负责在后面压阵，及时鼓励他们，给他们以力量。子恒爸爸提前准备相机，一路上跑前跑后给我们留下来很多难忘的瞬间。还有很多家长因事没能参与此次活动，也是不断关注着班级

微信群，不断鼓励着孩子，给他们加油，随着孩子们的进程激动了一天。“加油，愈困难，愈坚强，真正磨练意志的时候这才开始。”“人生自信三百年，无限风光在险峰，快乐徒步踏青游，志坚毅持更上楼。”“请带上自己的心上路吧，目标在远方，路在自己脚下。每迈出一步，都是一点点收获。带心上路，一切俱足。”……真诚的向家长朋友们表示感谢!

难忘亲爱的老师们。政治老师马老师是5班的跟班老师，一路上她热情洋溢的笑容、温暖贴心的话语给孩子们很多的精神力量。一女生因脚磨破，马老师让她坐在自己的双脚上，扶着她粘上创可贴。并且不断在微信群中发照片，告知家长进程，想得很周到。历史老师赵老师不顾一天疲惫在雨中跳进沟中捡拾

垃圾，以身作则，潜移默化影响着孩子们。班中的范森体质不好，走在队伍最前的肖主任不断给我打电话，时刻关心他的身体状况。济水一中因有这样负责的老师才有了这次活动的顺利进行。最难忘的是我们可爱的孩子们。南山的远足，对于这些没有经历过什么苦难的人来说，简直是一次苦不堪言的折磨。由刚开始的信心满满，到后来的精疲力竭，但他们都咬着牙坚持了下来。班长张恒潇和六个中队队长张奥云、成昱林、李家乐、王宁、郭英田、吴桐尽职尽责，保证每个队员不掉队。马艳脚磨破了，洋淼脸、脖子上满是红疹，家润平时跑1000米都困难，但都坚持走完了全程。博文服务队的成员为照顾那些行走困难的女生，有时一人背4个背包。进餐时大家坐在一起，共同分享各自带来的美食，

家的感觉弥漫在每个人心中。雨中三三两两或共撑一把伞，或手拉手彼此鼓励着走完最后的行程。一路上，或苦，或累，或是辛酸，但是在彼此的相濡一笑中，却散发出温馨淡淡。只因为，我们一起经历过。

八五班的70位同学们，你们都是好样的，坚持下来，难得!完成了目标，难得!互帮互助，更难得!目标明确，有信心和毅力，加上同学的陪伴，体验到了快乐感和成就感，每个人都完成目标。老师从远足中看到每个人的潜能。顺利完成一天70余里的挑战，证明了你们的力量是不可估量的。

生活亦如此，只有坚持不懈，朝梦想奋进，我坚信，任何绊脚石都无法阻挡你们前进的道路。

向着目标奋进做最好的自己。勇敢向生活发起挑战。编织绚丽多彩的人生。演绎不变的青春。在四月的见证下——加油!

(少年不怕远行难，斜雨轻足上南山，芳草萋萋红旗展，幽篁郁郁唱歌连，相扶泥泞沟壑浅，清扫垃圾花枝妍悠然一笑天地宽。)



远足行动有感

◎政史地组 马晓燕

暮春四月，芳菲未歇，济水一中远足活动在期盼声中如约而至。十八日，千余名青春少年用脚步丈量了励志梦想，用毅力书写了人生的精彩!

远足活动始于学校，出城区，经留守人南山，过花石、卫福安，至于坡头留庄，计三十二公里。

三十二公里，相当于操场上80圈的距离，近年来，“操场上跑不下两圈半”、“学生身体素质下降”等类似报道屡见报端。心里便多了些担忧，眼前勾勒了不少场景：或扯衣顿足、或坐地抹泪、或中途乘车。但随路而行，所见所闻，未有痕迹除了感动还是感动。

为孩子们的坚韧而感动。此次远行，道路蜿蜒起伏，天气多变，历时近九个小时。孩子们步履匆匆，衣服或被汗水浸透，或湿于雨水，个个腰酸脚疼，腿重如铅，体力已至极限，但硬是咬牙走完全程。面对人生第一次长途跋涉，交出了满意答卷。

为孩子们的团结而感动。在孩子们身上，“团结”两字变得形象、生动。行进时，相互拿包、相互鼓励;吃饭时，你递给我个苹果，我拿给你个火腿;困乏时，一个人的胳膊架在两个人的肩膀上，下雨时，三个脑袋挤进一个伞下面。

为孩子们的乐观而感动。此次远行，一路走来一路歌，笑声、歌声弥漫在空气中，回荡在山林里，孩子们为跳舞的少女鼓掌，为满山的花儿惊呼，为吃草的羊群尖叫;兴趣盎然时大喊老师最帅，疲惫不堪时齐唱一首白龙马，急雨来袭时神情不改，坦然前行。

远行是一个目标，积跬步，方能至千里，出发的每一步，都是接近目标的一步;每一小步，都是走向成功的一大步，都是不断努力、勇于攀登的见证。学习如此，人生亦如此!

远行是一种阅历，一种境界。兴奋、平淡、艰苦、疲惫和绝望、希望和喜悦，人生种种经历无不浓缩于此，这笔财富，孩子们终生受益!“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年独立则国独立”。济水一中把这话写在了墙上，更写在了心里，写在了实践中。

(上接第1版) 他们太可爱了!他们不是小皇帝、小公主，他们是坚强的勇士，完成了华丽的蜕变，他们不是雏鹰，而是搏击长空的雄鹰!

在教师微信圈里，记者还看到了魏怡璇的妈妈的一段话:

随行的数学老师和物理老师，就像孩子们的妈妈，一路呵护着孩子们，生怕孩子们落队，害怕孩子们受伤。有些孩子们就像出笼的小鸟，总是想走出队伍看看新鲜，有些调皮的孩子们，在队伍里你追我赶。蒋老师腰都受着伤，但

总是一手扶着腰，一手维持队伍秩序，生怕一些出列的孩子，被过往的车辆碰着，对一些调皮的孩子们，还得严加看管。尤其是物理老师，此刻忘记了年龄，和孩子们一样走完了全程，一路上不断地给孩子们鼓励，加油。孩子们累了，她就走到队伍的后面，鼓励前行，孩子们走不动了，她就拉着孩子们跑。我的眼眶湿润了，她们让我们感悟到了什么是辛勤的园丁，什么是责任心。

远足，使我对老师们和孩子们有了重新的认识，她们教会了我什么是真正

的意志力，教会了我在任何挫折面前都不能妥协，教会了我团结的力量是多么的强大!

远足，孩子们历练了青春，感受了大自然，磨练了意志力。我想说，孩子们，是你们砥砺我今后的人生勇往直前，这将是人生中最美好而难忘的回忆。

八班学生家长王彬在远足感悟中写到:少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年独立则国独立。济水一中把这话写在了墙上，更写在了心里，写在了实践中。为远行的孩子们，

为济水一中的全体师生，点一个大大的赞!

【尾声】:每个孩子都是一个奇迹!每天的成长都是一个奇迹!南山远足，是长征路，也是成长路。远足带给孩子们的不仅是难忘的记忆，更是一笔宝贵的精神财富。远足精神将继续昭示和引导我们——素质教育永远在路上，孩子的成长永远在路上。

(本报记者:周天祥)

我和济水一中的低碳徒步

◎英语组 柴明琴

春暖花开，春雨蒙蒙，趁着春天的脚步，迎着低碳，出行健康生活的热潮，徒步行走于美丽济源到市郊的几十公里中，我心中热血沸腾。

如今便捷的交通运输工具，使得环境压力不断加大。为了济源的蓝天更蓝，湖水更绿，花儿更芬芳，低碳出行已至关重要，我看到老师不断为孩子鼓励;当孩子们脚上磨泡时，我看到老师的精心照顾;

这次活动很有必要，这次活动，可以让孩子对“低碳出行健康生活”印象深刻。

我有幸成为家长志愿者参与此次活动，心中不胜感激。通过这次活动，让我感受颇深。老师们利用自己的休息时间组织这次活动，让我倍感欣慰。当孩子们没有力气前行时，我看到老师不断为孩子鼓励;当孩子们脚上磨泡时，我看到老师的精心照顾;

当达到终点时，我看到老师为孩子们的努力鼓掌，这次活动中，老师是最可爱的人。

在这次活动中，老师鼓励孩子们去战胜自己，坚持到终点，是对孩子们意志力的锻炼，在路上孩子们彼此照顾，相互扶持，是孩子们团体意识的展现;步行途中，看到同学拄着拐杖前行，是我深受鼓舞。这将是难以忘记的一次活动。

南山行

◎数学组 李武战

上篇:砺志远足南山行，环保文明来传承。交警前行开绿灯，医生随同平安行。电台直播民响应，一路高歌踏征程。

中篇:跨过花石北大门，青山美景呈眼前。春意盎然绿大地，鸟儿歌唱为伴。千顷黄花人陶醉，人间仙境卫福安。

下篇:曲径小路山间盘，日行八十路漫漫。双脚磨破行路难，互帮互助真情现。春风细雨漫心田，留庄一别把家还。



- ① 整队出发
- ② 老师，辛苦了!
- ③ 保持联络
- ④ 昂首挺胸向前行!
- ⑤ 我们的80后美女老师!

- ⑥ 急行军
- ⑦ 榜样的力量
- ⑧ 拍一个!
- ⑨ 美在老师
- ⑩ 风雨中的关怀
- ⑪ 我们手拉手
- ⑫ 捡起的是文明

快乐南山行



一路跋涉一路歌

2013级(14)班 常媛

期盼已久的时刻终于来临了,周六,学校将组织八年级全部师生远足,跨越悠悠南山,目的地是六十里外的坡头。

出发前,牛校长在台上一再重复着路上注意事项,听的人却不多,一个个挤眉弄眼,在为此场盼望已久的远足激动着。我举着相机抓拍,看老班穿着鲜红的卫衣在我们一大群大黄蜂(我们的校服是黄色,学生们都这样叫)之间,也是满脸欢喜。(7:30)

出发时天空下起了小雨,没有人在意,每个人都心怀壮志,行走在马路上,我们一样志同道合的人在一起,我们唱着歌,讲笑话,阵阵笑声引来众人的频频回头,但我们并不感觉羞涩,青春理应这样飞扬跋扈。(9:00)

我情绪高涨的同时也在留心观察,老师们个个精神抖擞,家长志愿者们个个神采飞扬,特别是我们的老班,醒目的红色穿梭在我们的队伍之中,时前时后,为我们加油,鼓劲。小胖的交警爸爸更是辛苦,吹着哨子,喊着口号,把我们的队伍整理的井然有序。这一刻,我好自豪,为我有这样的班集体自豪。六中就在不远的地方。(10:00)

进山了,闻不到路上农家肥的味道,看不到拥挤鸣叫的汽车,有的是淡淡的野花的清香和几声清脆的鸟叫,心情一下子格外得好,小雨也不知道何时停了下来,好像在静听我们坚定有力的步伐。(11:00)

“世界这么大,我想去看看。”我的双脚开始疼了,慢慢好像体会到了小美人鱼爱丽儿的感受。但爱丽儿美人鱼公主似乎比我们更难受,她的每一步都好像走在刀尖上,疼及全身。我释然了。突然,我们班和十五班发生了班级较量,因为老班在喊:“十四班,加油!”那边一听来劲了也开喊,老班挑衅的喊:“一直被模仿,从未被超越!”以及我们自发的:“十五班,漏油!”马上就要打起来了——哈哈——哈哈——(12:00)

“我曾跨过山和大海,也穿过人山人海。”话少了,开始埋头走路,看见前面的班级走着弯弯曲曲的山路,一个个仿佛像抽干了力气,后背上的校服也一层层的被汗水浸透,有的女生甚至把校服脱掉系在腰间,头发扎起来,俨然一个个“女汉子”。惊喜,看到了一个蓝牌子,上面白色的箭头指明了前面的路——坡头。但我不知道,这仅仅是噩梦的开始。(13:00)

“向前一步!”不知出于什么原因,或许是腿太疼了没有知觉,又或许是看到了希望,我的精神又回来了。坐在山路边啃啃烧饼喝矿泉水,回想着一路的“事故”:“谁吐了一次,还有一个流鼻血的——果真是一路坎坷。后面的巡查员见我掉队,一声“向前一步”,我接着唱“向前一步是幸福,退后一步是孤独”,引发了关于《非诚勿扰》的讨论。(14:00)

“还有5分钟”听起来希望就在前方。我很感谢老班张艳老师,每次为我们喊加油,每次都说“还有5分钟”给我们鼓劲。有一段时间觉得,这就是我们的信仰,还有5分钟,不懈的努力,轻松的坚持。第二次看见蓝牌子。(15:00)

“坡头到底在哪”正筋疲力尽走时,那边却收到了一条短信,短信第一句话是“欢迎来到山西”,然后就炸了,我内心突然有被卖到山西黑砖窑的想法,抬头看了看箭头依然指的坡头,这里到底在哪啊!(16:00)

妈妈打电话来询问我们的近况,儿行千里母担忧,尽管已累的不行,我还是报以最开心的笑声,和最最开心的“还好”。我想做的就是妈妈放心,相信她的女儿,我做到了。(16:40)

长长的队伍拐过一道道弯,翻过一座座山,不知道到了哪里。雨又开始了下,越来越大,腿疼,脚疼,浑身说不出的难受。尽管天气已经变暖,可山雨中丝丝的凉意不时的袭击全身,冷,好想停下来,好想拦一辆车,好想妈妈热腾腾的饭菜,没有力气喊加油,没有力气向前一步。我该怎么办?我该怎么办?突然,历史书上长征的彩页出现在了面前,电视上抗战的形象又一次回放。我终于战胜了自己。我的使命还没有完成,我要坚持,坚持,再坚持,坚持到底就是胜利。(17:00)

等待,我们做的只能等待,已到达目的地。但是车要按班往上,坐在泥泞的台阶上,想着自己徒步走了三十多公里的路。不自觉的在心里感慨,我们是最棒的,我们坚持到了终点,我们是最大的赢家。(17:30)

欢乐大巴车上,凯旋于济中校前,我们都是王者。(18:30)
(辅导员:张艳)

你是那一树一树的花开,是燕的呢喃--你是爱,是暖,是希望。你是人间的四月天。

——题记

这世上总有些东西是你无法用科学道理来解释的,就像奇迹。在这个四月,我们用毅力打败了天气,创造了奇迹。
4月18日,雨,整装待发,一路高歌,看似平淡无奇,感动却早已蔓延在了不经意……

60华里,向坡头走去。不足长征百分之三的路程,对于我们这些天天坐板凳,玩手机的21世纪青少年来说,无疑是一个巨大的挑战。在出发前,每个人都想象着自己能否走完或者走完后是怎样一个惨状。然而,令人称奇的是,66个人的队伍竟无一人早退掉队。刘芷菁,恶心想吐,不舒服。然而,他没有选择坐车或离去,而是强忍着身体的不适,勇敢的向前行,这份毅力不是点32个赞就能说清的。张辰彬,王嘉璐,“身兼数职”。其实看到

他们时,不免有些诧异,就像几个走动随行的衣帽架,每个人身上都有好几个书包。从花色上来看,还有男有女,而李家宝身上的包更是多达六七个,虽说他是体育委员,是高个子的男生,但这并不是他的义务,说到底,是绅士精神在发挥魔力,为绅士喝彩!看见一只飞扬的红旗了吗?那东西有3.6米多长,沉的要命,赵嘉鹏和夏毅却举了整整一路,30多公里,堪称最棒的旗手!还有,还有……还有所有人,还有走到到底的所有人!每个人都超越了自己,每个人都是自己的英雄!

天之骄子,抱团前进。
为了这次南山行,班旗特意换了,天蓝色的旗上四个多出来的字很惹眼--天之骄子。而这次南山行的集体表现,也无愧于这四个字。不得不赞叹大家的活力,没有一个班能像咱们这样一路高歌,从《我相信》到《葫芦娃》,堪称“中华宝库”。而我们澎湃的热情也感染着每一个人,连摄影老师也对我们竖起了大拇指。

我们一路的整齐,彰显了班集体的有序,赢得了外班老师的喝彩。我们在士气时,一声高过一声的加油,互相之间的鼓励,鼓舞了的不只是人心,还有坚持向前的意志,而“十四班加油”的口号将会回响天际。当然,也有小插曲,有的班排队,我们都这集体素质的体现,是个人修养的彰显,够得上“天之骄子”的称号。南山行,它的意义不只在生态出行,不只在磨练意志,它给了我们一个考验团结的机会,而我们成功的拿到了冠军!诚如那句话所说,一个人走,能走得很快;一群人走,能

人间四月天

2013级(14)班 鲁晓睿

去。老英,一直带领着十三班努力向前(尽管落后了)。而那些随行的家长,一路上与学生共同前进,共同努力,用自身的实际行动给孩子们做出了榜样。为他们点赞!
还记得那路上的路标?坡头一直显示在前方,一直处在一个看似遥不可及的地方。或许,我们可以把它叫做目的,叫做梦想,而你要知道,即使再遥远,即使再艰难,也总有到达的时刻。这次南山行,圆满,成功。
用脚步去丈量梦想的距离,用汗水去书写四月的奇迹。
这是人间的四月天。
(辅导员:张艳)

走得很远,抱成团,你能更好的成长!

师恩默默,陪伴无言。
忘不了,那样的身影,在去坡头的一路上,老师们与学生可同甘共苦。张艳老师,我们的班主任,一路上走在前方带队,徒步前行。即使周末要参加女儿的活动,即使周一要去沁园讲课,她都坚持走了下来。有一位老师说:“我说十四班怎么走(zeljiasi)这么厉害,原来班主任一直在前面领着!”那当然,也不看看我们老班是谁!还有我们的数学老师“战神”,53岁了,是我们年龄的三倍不止,而他却没坐一下车,跟着我们走了上

行路难,难于上青天

——徒步游南山有感

2013级(10)班 张严木

2015年4月18日,一次难忘的远足活动在略微阴沉的早上拉开了帷幕。济中全体初二学生共计一千二百多人个个都背上了书包,八点整,一条浩浩荡荡的“黄色军队”开启了一天近十二小时的“徒步游南山”活动。

起初,我们都很兴奋,一路上说说笑笑,打打闹闹,还有一路的广播为我们做现场直播。我们每人手里拿着一个垃圾袋,捡拾一路上的白色垃圾。一路的走走停停,消耗了我们许多的体力和精力。在我们自以为的一番“长途跋涉”之后,终于到达了第一个休息点--济源六中。在遍地的土堆中,我们慌里慌张地休息了二十分钟,补充了体力,却谁也没想到刚才这一番“遥远”的路途和后面将要走的山路却是小巫见大巫。

漫步于济源的乡下,远离了城市的喧嚣,对于精神上来说是一种极好的放松,但对于肉体来说,却是一场巨大的考验。每次在山路拐弯时望见遥远的前方我们的“大黄蜂”队伍时,我们总是会叫苦不迭。
当我们的行程进行到了五分之四时,天空中飘起了丝丝的小雨。雨越来越大,我们都不得不撑起雨伞,穿上雨衣,冒着雨,在山间的公路上艰难地向前行进。此时的队伍早已不是队伍,零零散散的几个人聚集在一起,手拉手,肩并肩,咬紧牙关向前走。

看到身旁一辆又一辆的轿车驶过,看到一位又一位的学生接连坐上了车,我也有了一种想坐车的冲动,可是看着周围的同学们都在坚持,我有什么理由不坚持下去呢?面对老师们一次又一次的鼓励,虽然明知那是激励我们,我们仍把这些话化作坚持下去的动力,带着我身边的同学们拼尽全力向前走去。
虽然在路途中的脚后跟被磨破了,许多同学的脚也被磨出了血泡,但我们并没有放弃,并没有畏惧,而是手牵着手,肩并着肩,相互鼓励着,向遥远的、未知的远方迈出了一步又一步坚定的步伐。一路的小雨在我们身边陪伴,耳边也总是传来同学们的不断鼓励。此时的我们早已是满脸的汗水与雨水,但我们每一个人都在雨中完成了三十公里的南山之旅。
这次南山之旅是一次难忘的经历,不仅挑战了我们的体力,也考验了我们的意志,使我们思想上得到放松的同时,也增强了同学之间的团结精神和凝聚力,我们很期待也愿意多参加这样的活动。借用李白的一句话:蜀道难,难于上青天。而我们这里却是行路难。虽然“难”得上青天,但我们却做到了,再远的路我们也走到了尽头,再困难的事情我们也咬紧牙关做到了。那么,以后还有什么做不到的事情呢?
(辅导员:李芳)

伴着细细的雨丝,怀着期待的心情,星期六我们去南山远足,一路上我发现了很多别样的景致,收获了很多。

美在家乡

在这次活动中,我们走出校园,走出高楼林立的城市,去感受大自然的美好。

随着我们前进的步伐,路两边的楼房越来越少,多的是是一份清新的空气与自然的芬香。我们眼中的绿色也渐渐多了起来。

走进南山,展现在我们眼前的是不一样的天地。两边是郁郁葱葱的树林,山谷。有时经过农田,葱绿挺拔的农作物一望无际,或有大片大片金灿灿的油菜花。山野向远处伸展,藏在山坡上的林间小路弯弯曲曲,有一种“曲径通幽”的神秘与求知。天下着朦朦细雨,给人以清爽,使人精神抖擞,雨滴在山谷中形成一道道水雾,笼罩在山林上,也别有一番美丽。

这才是济源“深藏不露”的风貌,原来我们的家乡是如此的优美!

美在文明

济源创建全国文明城市,体现的是济源人良好的素质,而这次活动,有广播电台的全程直播,一点一滴记录着我们济源人的良好风尚!

早晨,大家整齐地排好队,一班班有秩序地出发。路上,一排排,一队队,统一的校服,饱满的精神,成为济源城一道靓丽的风景线。休息时,各班在指定范围内活动,不追逐打闹,按时集合出发,这是济源人特有的团结精神!

在整个过程中,我们自己的垃圾不会乱扔,乱丢,沿途也不忘捡起路边的垃圾,每个人都用心做到保护环境,保护公共设施!牛世家,杨江浩,李鑫,李一浦等同学还热心地帮助大家收垃圾!一首首雄壮的歌,是我们的节奏,是我们的标志,我们是相亲相爱的一家人!
文明,体现在我们的行动中……

美在友谊

步行南山,这是一次困难的旅行,考验的也是我们的耐力和毅力,而最考验的是我们之间坚不可摧的友谊。

一开始,大家迈着轻松的步伐前进。可渐渐地,随着路面的起伏,我们的脚步开始沉重起来,步伐也变得缓慢,队伍开始慢慢拉长。此时是最能体现友谊的时刻。
路上,我看到有一名女同学脚受伤,一女



南山之旅
2013级(5)班 王雪琦

同学在旁边陪着她,安慰她,并有学生家长上前问候。还有两个男生在互相分担她书包的重量,老师也上前帮忙。李文杰同学,绝对是爱心大使,他一人热心帮大家背了6-7个书包。休息时,大家互相分享着食物,爬山、下坡时,同学们相互搀扶,互相鼓励。后来,雨下大了,有雨伞的同学自觉与没带伞的同学共用一把伞,我们不仅是“淋雨一直走”,更是“淋雨一起走”!

这就是最美的友谊,她叫分担、分享、互帮、互助!
美在老师
能支持我们走下去的,最重要的是时刻给予我们关怀的老师。在行走的过程中,历史老师赵红志会轻轻弯腰捡起垃圾,为我们树立好榜样。在我们走得脚疼时,政治老师马艳让同学坐在地毯上休息,为我们加油鼓励。还有我们的班主任,不仅陪我们走完全程,还要管理班级秩序。她指挥着“队首”前进,照顾着队尾走得慢的同学不要掉队。

如果我们是这次活动的受益者,那老师就是为我们付出,默默保护我们的人,是我们的坚强后盾。感谢老师的支持和帮助,让我们因为这些最美老师点个赞!

这次活动,是一次艰辛的旅程,她让我们懂得了坚持,更让我们懂得了坚强。一直在保护我们的“济水一中中学生徒步南山走进承留”车和特警车也让我们感到温暖和安心。这是我们永生难忘的一次经历,也必将成为我们中学生活留下一段最美好的回忆!
(辅导员:张小悦)

悠然见南山

清晨，淡淡的薄雾夹杂着馥郁的氤氲芬芳，淅淅沥沥的雨珠轻轻弹在指间，又伴随着阵阵微凉的混着湿润泥土气息的清风，洋洋洒洒的，映衬着浩浩荡荡的“长龙”，好似一幅淡雅的水墨画，点缀在雨中，好不迷人。

谈笑声，歌声充斥于整个队伍，欢乐和向往洋溢在我们的心田，就连一向严肃的老师也春风解冻，绽放出了迷人的笑靥，微笑着望着遥不可及的朦胧的山峰，殊不知，严峻的考验正要席卷而来。

一公里，两公里，三公里……时光飞逝，转眼间已不知是多少分过去，蓝空也百无聊赖的停止了感叹，淡淡的注视着这条朝气蓬勃的“长龙”，黑黄交辉的校服在和煦的清风中飘逸，使得一成不变的蓝空得到了调剂。渐渐地，碧绿的苍翠的树林代替了林立的楼房，散发着生命的醉人活力，粗壮的身躯上弥漫岁月的刀痕，盘虬卧龙般的枝干上点缀着绿的发亮的碧叶，好似街上年逾古稀的前辈，少了几分城市的肮脏，多了几分自然的美感。

朦胧之间，树木彻底代替了喧闹的城市，眼前只剩下一条长长的，宛若森无尽头的黄河一般的道路，在峰峦间时起起伏伏。最前方的一袭红旗在风中猎猎作响，淡淡的挑畔早已压制不住内心无限渴望与不屈的我们，总想我们脱离了队伍，两人结伴向前方奔去。十几里的路途早已使得双腿酸痛，寒冷的狂风在这嶙峋的山间酣畅淋漓，划过脸颊带来丝丝凉意。

熙熙攘攘的人群中，我们结伴而行，臃肿的身材在人流的夹缝中寻求曙光无疑是困难的，体内近乎匮乏的力量宛如囚笼一般牢牢地嵌在我们的躯壳上，沉重的宛若千钧。浩浩荡荡的队伍也是如此，低落而又疲惫，在风的嚎叫中渐渐放慢。这种情绪宛如跚跚之蛆一般，死死的咬住并且贪婪的吞噬我们早已羸弱的雄心壮志，蚕食我们无法言状的身躯。

天公也不作美。漂泊的大雨有意无意地戏弄着我们这些脆弱的人，无情地打在身上，在我们本就漫长的道路上增添了几分泥泞，几分湿滑，前进不得不暂缓。脚上，腿上仿佛灌了铅一样重若千钧，那散光景又怎能不让人心生苦涩和无奈？

但，我又怎能轻言放弃，又怎能使这次远足落下一个无法弥补的遗憾？也不知是哪里的冲劲儿，竟又大跨步的向前跑去，不顾漫天雨珠淋漓发梢，不顾神经未梢传来的阵阵麻木，不顾全身细胞大声的抗议竣工，就这样笔笔直直地向前跑去。一座山峰又一座山峰，梦寐中的大巴车似乎已沦陷在数不清不清道的十公里中，但心中的信心与坚定总能在此刻迸发出一种坚韧的力量，鼓舞着我，激励着我，使我奋发向前，悠然的面对以后的坎坷与遥远。

路越来越泥泞，但理想的大巴车却越来越真实，它们静静地伫立在石山之间，格格不入却又倍感温馨，看着自己一身的狼狈，再看看眼前触手可及的追求，或许，这才是真正的悠然吧！回味着曾经的坚定，心情愉悦的进入大巴，渐行渐远……

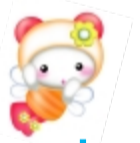
(八(12)班家长志愿者：乔树立)

心灵的震撼

2015年4月18号济水一中举办“绿色，和谐，励志”南山远足行。我有幸参加了这次活动，途中给我太多的感悟和震撼。徒步30公里看似简单却不容易，只有你亲身参与其中才会感受到同学的团结、坚持、勇往直前，老师们的大爱无私，还有家长志愿者的默默坚持和无声鼓励。行进中有太多感人的场景：比如谭雨霏同学帮助体弱者扛书包，还有同学们相互牵手一起走。在行进的途中我有多少次想退缩，但看到同学们灿烂的笑容，听到同学们嘹亮的号子，老师们忙前跑后的身影，这一切给我极大的鼓舞，我还有什么理由去退缩呢？行者九十且半。

老天有意考验我们的耐力和信心，行走最后几公里天开始下雨了，孩子们的脸上分不清是雨水还是汗水，衣服被雨水打湿了，双脚沾满泥巴，可没有一个同学叫苦和埋怨。还是互助互励，同甘共苦，勇往直前坚持走到最后。这次活动让我看到济中的校风，班貌，我们八六班是一个团结，互助，阳光的班集体。我们八六班的老师都是最优秀的，我们八六班的孩子都是最棒的。作为八六班的家长我感到骄傲，感到自豪。

(八(6)班家长志愿者：黄永强)



家长志愿者说

古人云：读万卷书，行万里路。意思是与其死读万本书，不如走万里路，增长见识，开拓视野。

2015年4月18日这天，济水一中就响应了这句话，组织了初二学生的远足活动。做为学生家长的我有幸参与这次活动。

早上，天空阴沉沉的，偶尔还下着小雨，但学生们兴致很高，个个都精神抖擞，在学校领导的带领下，开始了从学校到革命老区留庄长达32公里的远足旅途。

第一段的十多公里左右的路程还是比较轻松愉快的。10点多到济源六中歇后，马上开始第二轮的远足暴走。第二轮的10多公里路途全是丘陵山区，道路崎岖，除了上坡就是下坡，虽然路边山花怒放，油菜花遍野，但同学们都无暇观赏，都是在匆匆的赶路。在下午1点多的时候，赶到了第二段的目的地卫佛安村。在那里同学们又都把自己带的食品拿出来进行了补给，这时候学生们好像没啥感觉，但有几个家长，包括我在内，在地上坐一会起来后，竟然走不成路，两腿发麻，脚板发疼，几经活动才好起来。

这第三程是最痛苦最难走的了，路依然是山路，但我们的体能都受到了严重的挑战，我看到有几个学生因为体力严重消耗，竟然流了鼻血，虽然有救援车，但仍然坚持走路。有的体能好点的，帮体能差的背背包，甚至互相搀扶着鼓励着，看到孩子们的团队合作，我心里真的非常感动，虽然我做为家长，但体力也有所透支，我问了包括我儿子在内的好几个学生说帮他们一把，他们竟然都不让帮，最后的3公里，说句心里话，我是实在走不下去了，脚只要着了就钻心的疼，看着孩子们的坚强和惊人的毅力，我也是咬着牙一步一步的走完了全程。

经过这次远足暴走，我看到了济水一中领导们的良苦用心，这次活动不仅磨练了孩子们的意志，还让他们明白了只要坚持不懈，永不言弃，没有什么困难能够阻挡前进的脚步，让孩子们在以后的学习生活中，人生道路上遇到困难，就会想起这次远足暴走，就会明白“坚持不懈，永不言弃。”

(八(8)班家长志愿者：杨卫东)

南山行

赴南山，子前行；千余众，往矣，要环保。

校组织，举双手；姜志愿，同往行；互帮扶，到终点；闻

后之，心中畅；更喜雨，励同学；知子行，无

懈惰；行进中，助同窗；子成长，吾甚慰。

去之时，怕不行；吾亲检，查负重；路途遥，无轻载；少

男子，必锻炼；励躯体，健身心；锻心智，成自

盼儿子，知学业；路虽坚，要坚行；登高处，回首望；一

路行，有吾辈。

知了鸣；高富氧，成往事；回

(八(13)班家长志愿者：孟小光)

敢问路在何方

——随行济水一中南山徒步有感

昨晚我在外陪客人吃饭的时候，女儿打来电话：“老爸，老师给你布置了个任务，就是把那天我们学学徒步南山的感受写一写。”我的个乖乖呀，周末走完三十三点八公里，累的腰酸腿痛脚掌起泡，气还没喘过来，现在又得动脑筋舞文弄墨，真是麻烦呀！但女儿的话就是命令，老师的安排就是圣旨，谁让咱是孩子他爸，谁让咱参加了这次活动呢？

我是当过兵的，在部队也进行五公里越野，夜间奔袭，但烟雨蒙蒙中徒步走8个半小时，还是大姑娘上轿——头一次，也是感到最累最锻炼意志的一次。刚开始从济水一中校园出发的时候，看着小同学们如出一辙的小鸟叽叽喳喳蹦蹦跳跳，那一份天真烂漫着实可爱。一路上同学们有说有笑，天空中不时飘过些许小雨为大家祝福加油，走沁园路，穿黄河大道，过虎岭集聚区，到承留六中歇脚，稍稍休息后同学们又举起大旗直奔南山。

“三班的来一个，来一个三班的！”四班的同学们唱完《绿色军营》之后向其他班级发起了挑战，歌声此起彼伏，响彻山谷。“加

油，加油，李小楷加油！”当一个同学走不动的时候，全班同学为他鼓劲。“爸爸，老师让我们回去后写日记，你说咋写呢？”和我携手共进的女儿虚心的向我请教。

我略有所思，看着路边香气四溢的油菜花说：“人生其实就跟我们今天行走的路一样，弯弯曲曲漫漫长长，充满艰辛困苦，但你看同学们你拉我我扶你，互相鼓励互相帮助携手共进，这条路走起来也就不难了，就像我在部队摸爬滚打，在单位工作受挫一样，只要意志坚定，勇于开拓，积极面对，一路也就欢歌笑语了！”

女儿懂事的点点头，高兴的说：“那我就把这篇日记标题为《敢问路在何方》好吗？我要积极的面对我人生的路！”我为女儿有些豪气大方的想法而感到高兴。

“路边的油菜花也向我们挥手致谢呢！”女儿兴致勃勃补充着。

离终点还有两公里的时候，雨像断了线的珍珠一样哗哗坠落，女儿拉起我的手奔跑起来，我们在雨中汗水中狂奔着、奔跑着，路就在脚下……

(八(4)班家长志愿者：段双成)

亲爱的女儿：最初听说学校要组织初二的学生们徒步穿越南山，我不屑一顾。你们这些在蜜罐里长大、从小养尊处优的孩子们，要徒步行走30多公里，有几个人能坚持下来？特别是看了天气预报说周六有小雨到中雨，我更相信自己的判断：你们这次活动肯定得“流产”。

令我没想到的是，你周五回家带回消息：远足活动照常进行。我更没想到的是，你们这些看似娇生惯养的孩子，竟然全部坚持下来了！从济水一中到坡头留庄，不是三里五里，而是六七十里；也不是走两个小时，而是九个小时！但你们竟然坚持下来了！这件事在许多成年人看来都不容易的事，竟然被你们这些看似娇生惯养、弱不禁风的孩子们完成了！

看来，我们得换一种眼光来看待我们的孩子了。是的，孩子，你们不是我们想像的那么娇嫩。有人说，现在的孩子就像温室里的花朵，根本经受不了风雨。尽管你们的个头已经比我们高、身体比我们壮，但在我们的潜意识里，你们依然是孩子。我们时常担心你们遇到外来的各种危险，不愿意让你们离开我们的视线，甚至恨不得时时刻刻不离你们左右。但是，此次远足活动，让我看到了你们坚强的一面。一次次上坡、下坡，你们许多人的脚磨破了，腿酸疼了，但你们依然顽强前行；天下了雨，有的人没带雨衣，但你们没有停下脚步；在来自后勤服务保障车的诱惑面前，你们毅然选择了拒绝。你们的坚持，注定了你们的成功。

是的，孩子，你们也不是我们想像的那么自私。有人说，现在的孩子多是独生子女，从小自私自利，心里容不下别人，但这次活动让我对你们有了全新的认识。上山时，弯多路陡，你们互相搀扶、鼓励，不让一个同学掉队。为了激发大家的斗志，你们唱歌，你们赛跑。活动的最后两

小时，也是最艰难的时刻，加上淅淅沥沥的小雨，对你们都是严峻的考验，但你们没有一个人中途放弃。你们相互扶助，互相激励，没有落下一名队友。

是的，孩子，你们更不是我们想像的那么没有社会责任感。节约、低碳、环保，这都是你们挂在嘴边的字眼。徒步30多公里已使你们身体疲惫，但你们没有随意丢弃手中的垃圾，反而主动弯腰捡拾路边的垃圾。你们走过的路，干干净净。你们的行动让我看到，你们是有责任感的一代人。

是的，孩子，你们已经羽翼渐丰，正在成长为翱翔蓝天的雄鹰。而我们所能做的，就是尽可能地创造更加洁净的蓝天，放手让你们去飞。哪怕风吹雨打，哪怕雷鸣闪电，要知道，这都是你们所必须经受的。

人生之路漫漫，唯有上下求索。这条路，需要你们用脚步丈量。亲爱的孩子，这次远足活动对今天的你来说可能只是开端，你无法判断将来的路是否会比这好走。但是，无论将来遇到什么样的困难，无论它需要付出多大的努力，只要你有今天这种精神，只要你心存努力，就一定会将困难踩在脚下，登上更高的山峰！

(八(12)班家长志愿者：冯淑娟)

用脚步丈量人生路

——致女儿的一封信

“低碳、绿色、环保”之行

四月十八日，在第46个“世界地球日”即将到来之际，开展“低碳、绿色、环保”宣传大行动，共同体验“绿色、和谐、励志”的教育真谛。当日一早，全体师生以及家长志愿者一起走进大自然，感受生机勃勃的春天。我作为志愿者家长，参与其中。

在南山行的路上，同学们朝气蓬勃、精神抖擞，尽情享受春天的气息，接受大自然的绿色教育和自我意志的磨练。同时利用随身携带的垃圾回收袋，沿途捡

拾和回收垃圾，自觉宣传和践行当代中学生的环保价值观。

一幕幕动人的情节，感动了我；各班拉歌，唱出了不屈的精神，让我回忆起了当年年少轻狂的自己；捡垃圾，捡出了一片美好的明天，为济源的文明创建增光添彩。师生一家人，互帮互助，脚磨破了，腿抽筋了，我

以为他们会放弃，但不管男孩女孩，这些在我们眼中娇生惯养的少爷小姐们，他们没有一个人言败，他们的表现令我吃惊，这是

他们平时的表现么？不经历风雨，怎能见彩虹？不管在以后的学习和生活中，希望我们的孩子，以征服南山的精神，笑对人生。

在南山行活动中，我们挑战极限，挑战自我，我相信，在今后，事情不论多么艰难，只要他们爆发出南山行的正能量，没有什么拦路虎可以难倒他们！孩子们，加油！

(八(1)班家长：苗志强)

