

## 孙玉敏

首师大附中永定分校语文教师

## 锻炼+做教案,这个春节过得有滋有味

□本报记者 任洁

跑步、打羽毛球、做教案……我是首师大附中永定分校的语文教师孙玉敏,河北承德人,今年是人生当中第一次不回家过年。我不想虚度假期的大好时光,于是把每天的生活安排地井井有条,想让这个年过得有滋有味。

作为“90后”女孩,我有一个和睦的四口之家,2020年11月我成了一名光荣的人民教师。为响应政府号召,今年我和在通州工作的哥哥都选择留京过年,与远在老家的父母相隔两地。起初想到这一点,我的心情有些低落,但考虑到这样做是个人对疫情防控的小小贡献,也是为了在下学期尽快投入正常教学工作,一切为了学生,我很快调整好心情,在学校领导的关照下开启别样放假生活。

春节七天,我的日程表排得很有

规律:每天7点半起床,先绕着学校跑上一两圈。回来吃过早餐后,9点开始阅读高一上册教科书,思考并撰写教案。因为我负责带学校的“1+3”人才培养试验班,初三下学期和高一知识点有衔接部分,我希望能带领学生取得突破,就需要自己更努力,所以工作以来一直根据整体知识结构,去做两个年级的教材整合工作,参考其他优秀教师的教案,以及近年来的高考模拟题,制定适合班级的教案。目前整体框架基本搭好,还挺有成就感的。

到了下午,我会放松身心,和留校的两位同事约着去学校体育馆打羽毛球。我在大学取得过校运会羽毛球女子单打比赛第一名,同事单独打不过我,一番行云流水的挥拍扣杀,球



在空中划过一道道弧线,别提有多么酣畅淋漓了。感谢学校给我们开放了体育馆、图书馆等场地,我们不用外出就能锻炼身体,为新学期储备体能。

过年七天,虽然我不像往年那样与亲戚相聚吃饭、聊天,但过得非常充实、有意思,每晚22点上床休息,比平时睡得早,相信开学后我能以最饱满的精力投入工作。

学校很关心我们三个留校过年的教师,不仅免费提供精致的一日三餐,

还亲自上门给我们发放节日大礼包,里面有坚果、牛奶、鸡蛋、熟食等好吃的。除夕上午,徐骏校长和我们一起贴春联、窗花;晚上,校长和我们一起吃年夜饭、包饺子,就像父母一样关心我们的生活。家人得知后特别欣慰,妈妈说:“疫情是暂时的,回家随时都可以,有领导和同事的关怀陪伴,我非常放心啊!”是呀,能得到这么多温暖相伴,无论在哪里过年我都收获了满满的爱,丝毫不会感到孤单。

## 赵海霞

和利时科技集团有限公司党委委员、党群办公室党群主管

## “骑行,让我的春节过得很牛”

□本报记者 陈曦

我们单位在亦庄,腊月二十九中午放假,之后我就和几个小伙伴相约,一起从亦庄骑车到了位于石景山的首钢大桥。

当天,我们1点左右出发,3点半就到了首钢大桥。原来计划来去4个小时。结果,到了那,心情太好,看冬奥会的训练场馆、看颐和园,拍照、聊天,结果忘记了时间。回过神来回赶,发现体能真的不如来的时候,而且路上开始堵车了,我们还骑错了路。7点多才回到亦庄。大家一起吃了饭,缓了缓,9点多我才回到家。虽然很累,但是感觉这一天很充实。

从去年4月份骑行以来,我骑行60公里到过天安门、骑行70公里到达过

通州大运河,这次骑行到首钢大桥,距离有100公里,体验一次比一次大胆,感觉自己越来越“无敌”了。其实,我以前就热爱运动,喜欢打羽毛球。有了孩子以后,尤其是有了两个孩子以后,打羽毛球就变成了一项奢侈活动。因为,要找专门的时间才能完成,而且时间短了还不过瘾。后来,我发现骑行不错。利用上下班的路途就完成了,而且是户外、绿色的通勤方式,似乎也符合疫情防控的要求。

我老公参加过铁人三项比赛,他有一个公路自行车,但车把是弯的。我觉得这样的车把比较难控制,后来,在老公的鼓励下,我试了一次,感觉不错。于是,就开始骑公路自行车。



以前,总是别人超我,换了这个车后,我发现我也能超别人了。

后来,我们单位同事,一位公路自行车资深人士,发现我在骑公路自行车,又得知我是初学者,就主动带我骑,还给我讲了好多骑公路自行车的动作、姿势。比如遇到什么情况用什么手势,什么情况需要变速,我越听越觉得有意思。之后,我开始自己买装备。我换了更好的“座驾”,露指

手套、眼镜、头盔、骑行裤、骑行服等都配齐了,我感觉自己很酷。

春节假期这几天,我每天都在运动,基本上是在家周边,骑20公里自行车,或者跑步5公里。我今年也给自己定了一个小目标,减掉小肚子。所以除了骑行、跑步,我还增加了腰腹训练。

骑行,让我的春节很愉快2021年,我要把对骑行、对运动的这份热爱保持下去,牛气冲天!

## 王霞

嘉盛兴业品质部经理

## “云”上联欢过大年 大伙儿乐不停

□本报记者 白莹

我叫王霞,是一个川妹子,自2015年进入嘉盛兴业,至今已有六个年头,我从一名普通员工,一路以来凭借自己不断努力,如今已经晋升为公司的品质部经理。在接到公司响应国家号召:非必要不离京的通知后,我毅然决然地退了已经购买好的车票,得到家人们的理解后,我开始走访每一个项目,引导大家响应公司号召在京过大年,鼓励职工们自娱自乐云端年会练起来,保障公司云上新春联欢活动办起来。

大年三十,我来到华瀚国际项目跟住宿员工一起动手剁馅包饺子。人多热闹,很快,微信群里各个项目也都发来了年夜饭的照片,一桌桌丰盛的年夜饭

让人看了真是垂涎欲滴。大家做的有川菜、东北菜、鲁菜,吃年夜饭的时候,大家共同举杯祝福。此后,每一个项目的小家长都带领住宿的全体员工,一起在手机里拜年,一起祝愿新年快乐,牛年大吉,好不热闹!

我是公司公认的“嘉盛布莱尼小甜甜”,一首《常回家看看》拉开了云上嘉盛春节晚会的序幕,把所有留京员工的热情打开。随后我带大家跳广场舞,兄弟姐妹一起扭起来,大家唱歌跳舞,期间我们打开抽奖箱,员工有的抽到现金,有的抽到才艺表演,有的抽到罚酒一杯,就这样大家在欢乐的气氛中结束了年夜饭。

你以为就这样结束了吗?我们还



有更精彩的节目,就是每年除夕晚上公司老板和高管们的“红包雨”。我邀请了几个跟我一样不能回家的小姐妹,来到我的住处,到了20:00来自公司群内的上百个红包雨一直下到新年的钟声敲响,小姐妹们这一夜好不热闹,时而兴奋跳起来、叫起来,时而比比谁是手气王,给这个除夕之夜留下了别样的味道。

虽然北漂多年,从未有过春节不回家的经历,但今年的留京过年,让我没有感到孤独,反而更加充实,更加丰富。我祝福奋斗在一线的防疫医护人员平安健康,同时对防疫在一线的清洁人致以最崇高的敬意。在疫情最为严重的时刻,我们清洁人不但能做好消毒防疫工作,更能不折不扣完成国家垃圾分类的工作。