

教育一线

春风送暖归有期 龙光焕发启新程 城西小学 开学第一课 启幕

本报讯(通讯员 吴梦莹) 告别了多姿多彩的寒假生活,怀着激动的心情,一张张可爱的笑脸再度汇聚城西小学。该校开启 开学第一课。

该校校长方杰锋给全校学生带来题为《你的努力,将不负伟大的时代》的开学思政第一课。方杰锋回顾了2023年学校的各项工作成果:管理不断完善,各类学科竞赛、学校综合考评、教育科研等方面都取得了佳绩,学校的的社会影响力不断攀升。在回顾过去一年的成绩后,他又紧紧围绕 努力 这个话题,勉励学生们要牢记使命,树立远大理想,不负时代,不负韶华。希望学生们目光向上,脚步向前,心有向往,向着更广阔的未来砥砺前行,人人争做 晨曦好少年。

本着 生命至上 安全第一 的理念,城西小学副校长胡伟鹏根据《中华人民共和国未成年人保护法》《未成年人网络保护条例》等相关法律法规,并结合典型案例以及当下的一些热点问题,用通俗易懂的语言给学生们宣传讲解,让他们从小树立 学法、



图为城西小学学生在开学典礼上进行舞龙表演

尊法、守法、用法 的意识。同时,各班积极开展安全教育,加强学生交通安全、预防春季传染病、垃圾分类等意识。

为做好学生开学心理调适,让他们以更加饱满的状态步入新学期,回归美好的校园生活,各班教师精心策

划,用精彩的 开学心理健康第一课 开启新学期新征程。

各班还积极开展 请党放心,强国有我 党史小故事分享会。此次活动让学生们意识到:党创造了一个让我们茁壮成长的优越环境,我们要珍惜来之不易的生活,努力学习。

辰龙迎新 思政先行 人民幼儿园教育集团思政第一课开讲

本报讯(通讯员 蒋佳汝) 育人育心,思政先行。近日,人民幼儿园园长李红巧以 弘扬教育家精神,做新时代好老师 为主题对全体教职工开讲思政第一课。

李红巧从教育家精神引出,提倡大家要做有理想信念、道德情操、扎实学识、仁爱之心的好教师。作为一位老师,要把爱国精神融入日常教学工作中,把爱国的种子播撒在孩子心

中。她说,弘扬教育家精神,要从四个方面着手:做时代追梦者,每个人都有梦想,教师的梦想是如何做好教育,只有勤钻研、多学习、肯努力,才能教育好孩子;做躬行实践者,确定目标就要脚踏实地,坚持去做,日积月累,离成功会越来越远;做善于思辨者,信息时代要有较强的思辨能力,工作中要学会思考,勇于创新和挑战自我,让自己成为有想法的教

师,做优秀合作者,在集体中要学会换位思考、和平沟通,只有大家凝心聚力,才能共进共赢。

李红巧还以 五星红旗,我爱你 为主题对全体幼儿开讲思政第一课。通过升国旗、唱国歌,教师和幼儿们一起认识五星红旗,了解红旗的红色和五星的意义,引导他们从我做起,从小学好本领,长大成为有用之人。

龙年龙文化 爱党爱祖国 大司巷幼儿园开学典礼精彩纷呈

本报讯(通讯员 潘秀静) 开学啦!日前,大司巷幼儿园小朋友们穿着喜庆的新衣,提着龙灯早早回园。

入园后,幼儿们纷纷在龙形身高柱前拍照留念。游戏场地上,幼儿们拿着套圈,在各式心仪的礼物面前跃跃欲试,接过礼物的同时,也收到了教师浓浓的祝福。

当天上午,2024年春季开学典礼暨思政第一课如期而至。大(1)班

的小旗手们帅气出场。伴随着国歌激昂的旋律,鲜艳的五星红旗冉冉升起。全体师幼怀着崇敬与自豪的心情面向国旗行注目礼。

大司巷幼儿园以 龙年谈龙文化 为主题,开展开学第一课的系列活动。中国人为什么喜欢龙?我们的生活中有哪些和龙有关的故事、民俗活动?通过互动问答的形式,教师和幼儿们一起梳理有关龙的各种知

识,品读传统文化。龙文化是东方文化重要的组成部分,中国人自豪地把自己称为龙的传人。

随后,在教师们铿锵有力的伴奏下,幼儿们的舞龙表演隆重登场。大家在丰富多彩的活动中,欣喜地感受龙文化内涵与时代精神。

最后,在《龙的传人》音乐声中,全体老师和幼儿挥舞手中的五星红旗,齐声喊:童心向党!强国有我!

新春岁首除隐患 守好校园安全关 实验幼儿园教育集团开展春季开园安全系列活动

本报讯(通讯员 曹杰) 新学期伊始,为了营造安全、文明、健康、和谐的环境,实验幼儿园教育集团以 安全 为主线,开启一系列安全活动。

在消防安全讲座上,相关负责人播放了近年来发生的重大消防安全事故典型案例,从思想上强化 安全第一,预防为主 的安全意识。该负责人结合消防器材,介绍了灭火器的

种类以及 一提、二拔、三握、四压 等基本动作,让教职工们更全面地了解灭火器的使用方法及注意事项。

教职工们提早回到幼儿园,有序进行各项开园准备工作,只为给幼儿提供一个更加安全、舒适、整洁的生活和学习环境。

全体教职工严格按照要求对全园上下进行细致清扫和消毒。教师们对班级活动室等重点区域进行全

方位清洁和安全排查。生活教师对玩教具等进行了清洗与消毒,对班级的地面、门窗、灯具进行了擦拭,高质量完成各项整理、清洁、消毒工作。

安全小组对幼儿园户外活动场地、大型玩具、屋顶、消防器材、消防通道、厨房等进行了细致排查,自上而下,纵向到底,横向到边,确保安全并正常使用,做到 不漏一个环节,不留一个死角,不放过一个隐患。

开学季 学生如何培养 健康生活方式

寒假后的开学季,学生们应及时调整生活习惯,培养健康生活方式。通过减少电子屏幕使用时间、合理饮食、增加运动量等,学生们可以更好地迎接新学期挑战。

预防近视,呵护明亮双眼

长时间使用电子设备容易导致眼睛疲劳。为了预防近视,我们需要采取健康的生活方式进行预防。

控制电子屏幕使用。尽量减少持续注视电子屏幕的时间。多阅读纸质书籍,并合理安排学习和娱乐时间。

增加户外活动和体育锻炼。多进行户外活动,如散步等,让眼睛得到充分休息。体育锻炼也有助于改善血液循环,对眼睛健康有益。

注意环境照明。避免在昏暗或强烈的光线下阅读或使用电子设备。

定期眼科检查。每学期进行一次眼科检查,及时发现并处理近视问题。

控制体重,避免营养失衡

饮食不规律和运动缺乏容易导致学生体重增加,进而引发超重肥胖。过度饮食控制可能造成营养不足。因此,我们要尽快调整并保持健康生活方式。

注意合理饮食。减少高热量、高脂肪食物摄入,保证优质蛋白、蔬菜、水果和全谷类食物摄入的同时,控制总热量,避免暴饮暴食。

增加运动量。每天至少进行60分钟的中等强度运动,如快走等。

规律作息。保持规律的作息时间,避免熬夜和睡眠不足。

注重体态,保护脊柱健康

保持正确姿势是保护脊柱健康的关键。我们需要做到:

强化锻炼与户外活动。多参与体育锻炼,增强肌肉力量。同时,经常参与户外活动,让身体得到全面锻炼。

注意日常姿势,保持健康体态。无论在学习还是生活中,都要保持正确的坐姿、站姿和行走姿势。避免长时间低头、弯腰或扭曲身体。

定期休息。长时间保持同一姿势容易导致肌肉疲劳和脊柱压力增加。要经常起身活动,做一些伸展运动,缓解肌肉紧张。

关注心理健康,培养阳光心态

学习压力过大和人际关系紧张等都可能对学生的心理健康造成不良影响。为了维护心理健康,我们要做到:

保持积极心态。遇到困难时勇敢面对,寻求解决方案。可以尝试进行心理暗示,增强自信心和应对能力。

加强沟通交流。与家人、朋友和老师保持良好沟通,分享自己的感受和困惑,寻求支持和帮助。

培养兴趣爱好。参加自己感兴趣的 活动或社团,培养兴趣爱好,这样可以转移注意力,减轻学习压力。

主动寻求专业帮助。如果感到情绪低落或焦虑,可以及时寻求心理咨询或专业帮助。

(来源:科普中国 微信公众号)

走近科学
永康市科学技术协会
特约栏目