游艺舞蹈 看科技大片 最“食”尚行动

开学第一课，特色一箩筐

今日女报 / 凤网记者 章清清

开学啦！告别欢乐的暑假，8 月 31 日，各地中小学迎来了开学的日子。新学期、新气象、新起航，鲜艳的旗帜、五彩的气球，为欢迎“神兽”归来，很多学校都用心地准备了新鲜有趣又仪式感十足的开学典礼，游艺舞蹈、看科技大片、宣誓光盘行动……孩子们在多姿多彩的活动中上了新颖的开学第一课。

扫一扫，转发分享

开学第一天，燕山二小的“小燕子”们积极投递劳动技能小卡片，传递“勤俭节约不浪费”的精神。

天天向上 乘风破浪

阳光下，两米多高的七色棒棒糖下面悬挂着“乘风破浪我真棒”的炫彩背景，家长、老师们穿着整齐统一的文化衫和孩子们一起乘风破浪过关斩将……这是长沙市开福区三角塘小学新学期开学的第一天。

“我是小学生啦！”伴着欢快的旋律，一年级的新同学与家长手牵手，迈着整齐的步伐走向舞台中央，他们天真活泼的笑脸在阳光映衬下显得格外灿烂。

在班主任的带领下，一年级新同学还开展了丰富有趣的游艺活动：写人字，寓意学习棒棒；亲子传球运动，寓意身体棒棒；贴心愿卡，寓意未来棒棒。

完成三项活动的孩子们还收到了老师精心准备的棒棒糖和卡片，满满的仪式感让孩子们对新的学习生活充满期待。

随后，在老师的带领下，全校师生集体表演舞蹈《天天向上 乘风破浪》，孩子们载歌载舞，活力十足。三角塘小学校长范宏琳寄语孩子们：“身体勤锻炼、学习有信心、未来有憧憬，要不畏艰辛，勇往直前。”以饱满的精神在新的起跑线上用自己的勤奋与智慧书写新的篇章。

三角塘小学一年级的新生与家长带着欣喜走进校园。

全校师生集体表演舞蹈《天天向上 乘风破浪》。
供图 / 受访者

大同小学孩子们集体收看科技“大片”。

岳麓区青山中心小学全体师生宣誓签名厉行节约，反对浪费。

点亮科技梦，一起最“食”尚

而在长沙市大同小学，今年基于疫情防控的需要，在开学典礼上校长通过校园闭路电视给孩子们送去了新学期的寄语。开学第一课，孩子们集体收看科技“大片”——《我是接班人》，这是一部讲述我国北斗导航系统研发故事的科技短片，让孩子们探寻卫星导航奥秘的同时，也感受祖国科技腾飞的强大。

为更加深入浅出地让孩子们了解北斗导航卫星通信和火箭发射的相关知识。大同小学的老师们还提前根据这个主题拍摄了科学小短片，更让孩子们喜闻乐见。

今年秋季开学，“勤俭节约”无疑是最热门的主题，“厉行勤俭节约、反对铺张浪费”成为各学校开启新学期的行动公约。

开学第一课，长沙市雨花区育新小学以“勤俭节约，从我做起”为主题，从孩子们齐声诵读唐诗《悯农》开始。课堂上，班主任老师各用妙招解读“节约”——图文课件讲解、趣味知识互动问答、动手实践体验等多种形式让孩子们沉浸其中。

“厉行节约，反对浪费，光盘行动，从我做起！”在开学第一课上，长沙岳麓区青山中心小学全体师生宣誓承诺后，更纷纷签上了自己的姓名，表达了对“光盘行动”的坚定信心；天心区实验小学的老师们则早早迎候在校门口，为同学们送上新学期的见面礼——一颗颗代表“环保、勤俭、文明、劳动”的种子。

亲子宝典

如何让宝宝远离扁平疣

文 / 陈莎（湖南省儿童医院感染科）

宝宝扁平疣应当怎样进行预防呢？下面的小经验一起分享。1. 在日常生活中要注意防护，避免让宝宝进行有危险的活动等。如果发现宝宝身体损伤要及时对伤口进行消毒，并用纱布等包扎，防止扁平疣病毒侵入宝宝体内。2. 避免让扁平疣患者接触宝宝，也避免使用扁平疣患者使用的物品工具等，以防止间接进行传染。3. 此外要让宝宝多多锻炼身体，提高免疫力。4. 如果家中有人是扁平疣患者，家中常用的器皿应定时彻底清洗并消毒，扁平疣患者的餐具、洗刷用品及衣物要与其他人分开，防止交叉感染。5. 如果发现宝宝患有扁平疣，父母要注意不要让宝宝去抓挠，及时带宝宝到专业医院进行治疗。

如何让宝宝眼睛更健康

文 / 方波（湖南省儿童医院眼科）

1. 新生儿眼屎多不能忽略：眼屎多可能是结膜炎或泪囊炎，如果不早治疗，可能会发展成角膜炎，如果角膜出现由黑变白的现象，形成的白斑会给宝宝视力发育带来严重影响。2. 新生儿的角膜和结膜表层较娇嫩，强光刺激会给宝宝视网膜带来损害。因此在给宝宝拍照时不要用闪光灯，避免使用浴霸来加温，且不能放任孩子长久看电视，睡觉时开灯的灯光可能会使宝宝患近视的概率增大，自然光线对宝宝眼睛发育有积极影响，所以出门时不应该一直给宝宝戴墨镜。3. 吃奶的时候，宝宝会窥视周围的物体及光亮。如果宝妈固定某个姿势喂奶，宝宝就会长期定在一个姿势上喝奶，可能让宝宝发生斜视。

宝宝翻身前的几个信号

文 / 吴丽霞（湖南省儿童医院骨科）

宝宝什么时候会翻身呢？以下细节就是宝宝翻身的信号。1. 仰卧时脚上扬或抬脚摇晃。宝宝在不能很好地转动身体时，会通过脚去翻动身体，这时家长可推一下宝宝屁股，让宝宝体会翻身的过程与愉悦感，如果宝宝翻过去时，胳膊被身体压着拔不出来哭闹时，家长需适时地帮助宝宝。2. 趴着时头部与胸部抬起来。当宝宝趴着时，能将头部与胸部抬起来，说明宝宝的颈部与肌肉的力量已差不多能支撑宝宝翻身，宝宝在好动翻身时，千万不要离开宝宝身边，以免翻身下床伤着。3. 朝着同一方向侧躺。如果宝宝总朝同一方向侧躺，表示宝宝想要翻身，这时候家长可牵着宝宝的手，朝着宝宝侧躺的位置翻身移动。

三点举措让宝宝健康成长

文 / 叶敏（湖南省儿童医院新生儿四科）

宝宝的健康成长涉及很多方面，以下几点很关键：1. 过量吃甜食。宝宝都抵制不了甜食的“诱惑”，而家长也舍不得不给宝宝吃，但要控制好“量”。宝宝总过量吃甜食，会抑制宝宝的食欲。即使到了该吃饭的时候，宝宝没有“饿”的感觉，也不会想吃其他食物。2. 常处噪音中。有些家长喜欢带宝宝到热闹场所。若宝宝经常受到噪音侵袭，肯定会使脑细胞受到损伤。3. 限制宝宝的游戏。很多妈妈都把宝宝玩水、玩泥巴、玩沙子、玩石子等看成是“瞎玩”。其实智力是在玩中发展起来的，宝宝只有在玩的过程中通过触摸事物、动手摆弄和操作来认识世界。对宝宝来说，周围的一切环境都是学习的对象。