

非遗点燃开学礼，中小学“花式”迎新

长沙中小学开学报到，新学期15分钟“加长版课间”已开启



长沙市望城区师大附中星城实验青石学校为孩子们精心准备了各式各样的水果玩偶。
记者 刘镇东 摄



“plus”版课间休息、非遗项目进校园……今年，长沙市中小学的报到有点不一样！2月9日，长沙市各中小学迎来返校报到日。今年开学，新学期有什么新气象？一起来看看吧！
■文/视频 湖南日报全媒体记者 蒋诗雨 刘镇东 杨斯涵

课间15分钟普遍落实

“妈妈，快看！我们的课间休息延长到15分钟了呢，这下我们能尽情玩游戏啦！”长沙市开福区清湘第二小学的校门口，五年级的邓丽满心欢喜地举着学校小志愿者赠送的“开学惊喜”——最新版的作息时间表，兴奋地向妈妈展示。

今年年初，湖南省教育厅部署，开学一个月内，全市义务教育学校课间休息时间延长至15分钟，并保证每天30分钟大课间时长和两次眼保健操（包含在课间时间内）。

对此，长沙多所学校已经调整了校内作息时间表。例如，长沙市岳麓区麓山国际实验小学率先发布新版校园时间表，课间活动时长均已调整为15分钟，原来的30分钟大课间活动时间不变。此外，该校还规定一二年级学生可在9:20上第一节课，让低龄学子告别“起床困难”，保障充足睡眠。

课间休息时间加长了，同学们该怎么过？记者了解到，长沙市天心区仰天湖桂花坪小学计划在开学第一周内，收集各班学生喜好，踢毽子、抽陀螺、滚铁环……针对性地设计、打造大课间活动；长沙县长郡双语星沙学校在走廊、爬梯室等区域，给同学们增加了地面游戏的设置，还将下午第一节课后服务调整为特色操活动，满足同学们在校参与体育活动的需要与时长；长沙市望城区长郡月亮岛学校还在教学楼走廊等区域绘制了跳房子、跳绳等游戏场地，并准备了围棋等棋类游戏器材，真正让课间十五分钟成为欢乐一刻”。

非遗走进中小校园

乙巳蛇年春节是“春节”申遗成功后的首个春节。记者了解到，报到日当天，长沙多个中小学引入非遗项目进校园。

2月9日，麓山国际实验小学校园内锣鼓喧天，欢声笑语。随着铿锵有力的鼓点声，一场气势磅礴的舞狮表演点亮开学礼，金红相间的醒狮翻腾跳跃，时而“采青”送福，时而与孩子们亲密互

动，将新学期的吉祥如意传递给每一名师生。

除了舞狮，麓山国际小学还设置了多项非遗体验项目。皮影戏区域，孩子们围在幕布前，聚精会神地观看《西游记》经典桥段，感受传统艺术的独特魅力；糖画摊位前，手腕轻转间，蛇、龙等图案跃然案板，引得孩子们连连惊叹；泥塑区，孩子们发挥想象力，用泥巴塑造出各种可爱的造型……

面塑、核雕、掐丝珐琅……仰天湖桂花坪小学今年共引入了12种非遗项目迎接学子们返校，学校还特别邀请了非遗传承人到现场，亲自带领孩子体验非遗魅力。

清湘第二小学还开展了非遗知识大比拼活动，“今年恰逢首个非遗版春节，我们希望通过‘非遗进校园’活动，让传统文化在孩子们心中生根发芽，培养他们成为非遗的守护者和传承者。”清湘二小校长李慧说。

学校“花式”迎新

“嘭、嘭、嘭！”2月9日，长沙市望城区乔口田心小学的报到仪式不一般，一摔“嘭”出好彩头，孩子们在校门口以“摔炮”替代形式象征破除旧习。

在长沙市天心区湘府英才益清小学，报到日当天最引人注目的，当属一台会说话的机器人。它热情地和孩子们打招呼，新奇又有趣。学校精心安排这一特别的“迎接使者”，正是希望借科技的魅力，点燃孩子们内心的热情，激励他们新的学期里拼搏奋进，勇敢逐梦。

柿子寓意“柿柿如意”，橙子象征“橙意满满”，苹果祈愿“平安喜乐”，石榴祝福“石来运转”，杨桃寄望“扬眉吐气”，梨子期盼“理想成真”……果果们齐出动！长沙市望城区师大附中星城实验青石学校为孩子们精心准备了各式各样的水果玩偶。这些充满巧思的礼物，承载着学校对孩子们新学期的美好祝愿：愿他们在新学期里收获满满，梦想成真。

新学期，新起点，乙巳蛇年，期待所有学子能健康快乐、茁壮成长！

立春后仍要警惕呼吸道疾病

三湘都市报2月9日讯 春节前的一波流感潮，让不少返乡人担心疫情的传播。据国家卫生健康委消息，随着学校的放假，聚集性疫情减少。但因春节人员流动增多，国家流感中心最新数据显示，近期流感样病例有反弹。

湖南疾控中心今日提醒，虽然流感病毒“喜冷怕热”，市民仍不能放松警惕。春暖花开的季节，呼吸道病毒的“可乘之机”也多了起来。

长沙多家医院接诊量平稳

国家流感中心最新数据显示，1月27日至2月2日一周，我国南、北方省份哨点医院门急诊病例中流感样病例的占比高于前一周，且高于2022年至2024年同期水平。

今日，记者从长沙市多家医院、社区卫生服务中心了解到，因提前积极部署应对，整个春节期间接诊量平稳，没有出现感染人群大幅增加的情况。

据湖南省疾控中心专家团队评估，湖南省流感疫情预计将于元月底到二月上中旬达到流行高峰，之后逐渐下降，至3月份降至常规水平。

暖春要警惕呼吸道疾病

立春之后，春天的脚步悄然而至。湖南省疾控中心提醒，虽然流感病毒“喜冷怕热”，市民仍不能放松警惕。春暖花开的季节，呼吸道病毒的“可乘之机”也多了起来。

在呼吸道病毒中，流感病毒和新冠病毒并非“主角”，还有很多病毒也非常活跃，包括腺病毒、鼻病毒、副流感病毒、呼吸道合胞病毒、普通冠状病毒等。

其中，腺病毒擅长“捣乱”嗓子、肺、眼睛，有时还会引发腹泻；鼻病毒是普通感冒的“常客”，喜欢让你打喷嚏、流鼻涕，也会引发肺炎等严重感染；副流感病毒的拿手好戏”是让孩子出现喉炎、咳嗽；呼吸道合胞病毒特别爱给婴幼儿“找麻烦”，容易引发毛细支气管炎或肺炎；普通冠状病毒也会让你感冒，虽不那么“著名”，但不容小觑。

服务

远离呼吸道病毒 感染呼吸道疾病这样应对

疾控专家介绍，想让这些呼吸道病毒无从下手，以下几招一定要记牢。

保持双手干净：用肥皂或洗手液清洗至少20秒，或使用含酒精的免洗手消毒剂。科学佩戴口罩：在人群密集场所、就诊或乘坐公共交通工具时，口罩是防病毒的好帮手。健康生活方式：均衡饮食、适量运动、充足休息，增强免疫力。定期通风换气：让家里的空气流通起来，清新空气病毒少。积极接种疫苗：每年接种流感疫苗，按需接种新冠疫苗，尤其适合老人、儿童、孕妇和慢性病患者等高危人群，为自己筑起一层“防护墙”。

如果市民不小心“中招”，收好下面这些“应对锦囊”。一般治疗：多休息、多饮水及保持室内通风，大多数呼吸道感染是自限性的，7—14天就会痊愈。对症用药：比如发热时可以用退烧药，但要记得遵医嘱。及时就医：如果是老人、孩子或免疫力弱的人，症状严重时别拖，赶紧去医院检查。

■文/视频 全媒体记者 李琪 通讯员 龚静芸