



8月31日,嘉禾县珠泉完小,学生领到新课本后,开心地在校园里奔跑。
黄春涛 曾莉娜 摄



8月31日,开学第一天,长沙公安交警加强全市172所学校护学安保工作。
图:长沙公安交警

开学第一课,看看书记校长们都说了啥

“开学能量包”已送达:健康、热爱、担当“一键三连”,为青春成长注入精神力量



扫码看新闻

8月31日,长沙多所中学迎来开学第一课!各校书记、校长轮番开讲,抛出满满青春干货。

从“野蛮其体魄”到“身心健康是一种了不起的才华”,从“青春就要创”到“守住一份热爱”,再到把个人成长汇入家国时代,校长们把运动、心理、创新、担当打包成“青春成长说明书”。拒绝emo、不做“脆皮”,愿每位少年新学期眼里有光、脚下有风、心里有火,带着健康和热爱奔赴山海!

■湖南日报全媒体记者 杨斯涵 通讯员 龙子瑶

【向阳而生,健康而行】

长沙市第一中学校长 羿涛

健康是成长的底色,没有健康的身心,再耀眼的成绩也只是空中楼阁。今天,我从三个维度和大家谈谈“健康第一”的内涵。

第一,野蛮其体魄,筑牢身体健康之基。无体育,不青春;无体育,不一中。希望大家走出教室、走上操场,在奔跑跳跃中强健筋骨,在运动中感受多巴胺带来的快乐。

第二,强韧其心灵,守护心理健康之光。承认脆弱不可耻,寻求帮助是勇敢。成长路上若遇风雨,请记住老师、同学和整个一中,永远是你依靠的港湾。

第三,端正其心志,涵养思想健康之魂。健康从来不止于身心,更在于思想与精神的丰盈端正。青年人贵在明辨是非、立身持正,更贵在心怀家国、勇于担当,将个人成长汇入时代洪流。

【身心健康是一种了不起的才华】

长郡双语实验中学中学校长 黄斌

今天我所讲的“健康”,不止不生病、不虚弱。它是体质健康、心理健康、道德健康与社会适应能力的统一,是我们终身成长、从容应对一切挑战的底气和资本。

围绕这份“大健康观”,我送大家三句话——

一、身体,是你对自己最诚实的投资;运动,是对生命最质朴的热爱。我倡导全体师生:每天锻炼一小时,幸福生活一辈子。让跑道见证你的坚毅,让球场磨炼你的反应——强健的体魄,是你奔赴远方最可靠的行囊。动起来,生命才更精彩!

二、会休息的头脑,才能高效思考;能独处的心灵,才能沉淀智慧。心理的健康,不是永远紧绷,要学会张弛有度、自知自爱。同学们,睡得好,才能想得透;稳得住,才能走得远。

三、心里的事,说出来就小了一半;肩上的担,有人分担就轻了一半。一个真正健康的人,既能照顾好好自己的内心,也能温暖身边的世界;既能独立前行,也懂得并肩作战。让我们说出来,心里舒坦;帮一把,彼此照亮!

【热爱成就卓越,情义书写担当】

湖南师大附中梅溪湖中学校长 胡承志

站在2026年这个不平凡的秋天回望,今年,我们共同见证了一个又一个让人难忘的人和事。今天,我想和大家分享三个让我感动的故事。

第一个故事,关于“极致热爱”——张雪与他的机车梦。张雪用他的坚守告诉我们:当你找到那件让你愿意“死磕”到底的事情,请像他一样,一往无前,坚持到底。

第二个故事,关于“努力与卓越”——我们的校友易烱千玺。易烱千玺用自己的努力证明——卓越,从来不是天生的,而是一步一个脚印走出来的。他的成就背后,是无数个不懈努力、打磨演技的日子。而卓越,正是努力开出的花。

第三个故事,关于“担当与情义”——《给阿嬷的情书》。同学们,在你们成长的道路上,也请珍惜身边的每一份情义——父母的养育、老师的教诲、同学的陪伴。做一个有担当、有情义的人,你的人生才会有温度、更有厚度。

【九秩长征传薪火 百廿周南启新程】

周南中学党委书记 陈新春

2026年,是国家“十五五”开局之年、教育强国建设攻坚之年,也是红军长征胜利90周年。

站在九十年交汇的坐标上,当以何赓续血脉、传承风骨、续写荣光?我以三句诗为引,与大家共勉。

第一句,“红军不怕远征难”,走好磨砺成才之路。求学之路,何尝不是一场青春版的“长征”?愿你们于课堂深耕学识,于运动锤炼风骨,于坚持成就不凡,奔赴滚烫热烈的青春远征。

第二句,“万水千山只等闲”,走好笃行坚守之路。红军这份“只等闲”的从容,放到今天,就是于喧嚣中不迷失,于浪潮中不盲从,于变局中守住自己。愿你们善用科技而不会被算法裹挟,追逐理想而不为功利牵绊,在不确定的世界做一个确定的自己。

第三句,“雄关漫道真如铁”,走好报国担当之路。长征的战场在变,青年报国的使命从未改变。新时代的你们正以自己的方式发出青春宣言:强国有我,周南少年,当仁不让!

链接

护学岗启动 信号灯调整

新学期长沙校园周边
交通模式有变化



扫码看视频

8月31日,开学第一天,校园周边人流、车流密集起来,长沙市公安局交警支队全面压实护学勤务,守住校园出行安全关口。校园周边

路段交通信号灯启用“开学模式”,全市重点学校周边203个路口的信号灯进行专项优化。

7时40分,开福区湘江路清湾小学路段,无人机升空在路口喊话提醒。校园周边路段,执勤的交警示意送学车辆尽快驶离,护送学生至安全区域。当天上午,开福交警大队马厂中队的民警来到该校开展“开学第一课”交通安全宣传活动。记者从长沙公安交警了解到,交警部门常态化落实护学岗机制,扎实做好全市172所学校护学安保工作,在各校门口及周边重点路口、关键路段定点值守、动态巡控,全力疏导高峰时交通。

交警部门持续加大校园周边交通违法查处力度,重点查处电动车不戴头盔、超员载人、占道行驶、非法改装,机动车不礼让行人、飙车炸街,校车不按规定路线行驶、超员等各类交通违法行为。联合教育、城管、交通等多部门整治校园周边占道经营、乱停乱放等交通乱象,全面净化校园道路交通环境。

校园周边信号灯启动“开学模式”,全市34处暑假黄闪信号灯恢复为“红黄绿”正常管控模式。对109所学校周边的信号灯增加了行人过街时间。如长沙市实验中学、马王堆小学周边的马王堆路古汉路口,行人过街绿灯增加15秒。校园周边路口设置了行人专用相位。如芙蓉区实验小学周边的尹家湾路藟子园路口,信号灯出现“四面全绿”的情况,即机动车信号灯四面全红、行人过街信号灯四面全绿,将人车分开放行,保障学生过街安全。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 魏灿
通讯员 文子俏 蒋慧婷