



# 有一种仪式感叫做“开学第一课”

## 长沙中小学新学期第一天,节约粮食、热爱劳动成主题

又是一年开学季,近日,长沙中小学陆续开学。记者发现,不少小学将劳动教育、传统文化作为孩子们重要的开学第一课,还有的学校以一种魔幻的形式开启新学年,通过各种活动让第一课过得充实而有意义。



### 节约粮食、热爱劳动成主题

为让孩子们增强节约意识,养成节约的好习惯,开福区清水塘江湾小学以《养成节约习惯,珍惜幸福生活》为主题给孩子们上了一堂生动的开学第一课。进入校园,同学们纷纷拿出准备好的创意“米粒”板展示在展板墙上,走近一看,“米粒”板上都是关于节约粮食倡议口号、餐饮文明宣传、节约习惯小妙招等。除此之外,学校前坪摆放了播种、农耕等场景体验点,学生们跃跃欲试,感受农耕的辛苦,增强学生的节约意识。学生进入班级后,每位同学需要展示关于节约粮食的诗词、谚语、歌曲、图画等多种形式的密码进行通关,开启新学期特色大礼包。

雨花区砂子塘吉联小学则让学校2至6年级的部分学生代表走进了学校的劳动实践基地,在采玉米、收豆子、除杂草中开始了不一样的“开学第一课”。

### 循古礼,埋下立志的种子

“弟子规,圣人训。首孝悌,次谨信……”在麻园岭小学的开学第一课中,该校一年级新生迎来了“写好人生第一笔”的开笔礼。正衣冠、叩拜先师、朱砂开智、击鼓明智、启蒙描红……一系列仪式感满满的环节,告诉孩子们如何为人、如何为学,如何尊师重教,同时,让他们感受到传统文化与知识的魅力。

而在清水塘小学的一年级新生遇见了一场学校精心为他们准备的入学仪式。他们首先遇到的是校长们为其轻点朱砂,寓意开启智慧,并给每个学生送一支铅笔和立志礼成卡,欢迎孩子们入学。当孩子们踏上红毯的那一刻,便需经过问好礼、行走礼、如厕礼、洗手礼、保洁礼、护绿礼、立志礼、排队礼8个关卡,每完成一个寻礼关卡可得到一个印章,集满8个印章即完成寻礼闯关。

“魔法学校”把孩子们迷住了

### “魔法学校”把孩子们迷住了

哈利波特也是孩子们很喜欢的作品。这个新学期,长沙青竹湖湘一外国语学校变身为孩子们最爱的魔法学校。进门处,神秘的魔法城堡正敞开大门,迎接每一位年轻“魔法师”的到来。

8月31日上午8时8分,开学典礼的大片在学校魔幻上演。“三、二、一!”主席台上,小学部、七年级、八年级和九年级四大学部的分部领导及各自带领的一名“小巫师”,在该校校长武建谋的统帅下,将手中的魔法杖一挥,一点,“嘭”!15柱彩虹喷气以喷薄之势祥云之姿直指苍穹。开学铃声响起,5000余名师生在欢乐和期待中共同迎来青竹湖湘一15岁的新学年。

■记者 刘镇东 黄京



8月31日,开福区清水塘江湾小学,同学们纷纷拿出准备好的创意“米粒”板展示在展板墙上。记者 杨斯涵 摄

## 向祖国“表白”,向劳动致敬……长沙中学的第一课,满屏都是正能量 暖心又热血!开学典礼上,校长“金句”频出

又是一年开学季,每学期开学典礼各校校长都会为全校师生上“开学第一课”。近日,长沙中学陆续开学,各个学校的校长发言也成为了大家关注的焦点。记者发现,劳动、担当、家国、自我价值成为了他们第一课中的热门词汇,下面让我们一起来看看校长说了些什么吧。



### 美好生活靠自己争取 靠劳动创造

湖南师大附中校长 谢永红

新的历史时期,附中人应树立怎样的劳动观?第一,要投身劳动实践。“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行。”只有亲身实践,才能丰富劳动体验、掌握劳动技能、享受劳动愉悦、懂得劳动意义。第二,要珍惜劳动成果。“谁知盘中餐,粒粒皆辛苦。”同学们要厉行节约,以勤俭节约为荣,以奢侈浪费为耻。第三,要勤于学习劳动。第四,要乐于劳动分享。“独乐乐,不如众乐乐”。我们要始终抱持服务社会、服务他人之心,乐于分享劳动成果,乐于回馈社会、回馈他人。

### 在沉静之下 摒弃浮躁,永不言弃

长郡中学校长 李素洁

校训“朴实沉毅”中的“沉”字告诫我们:求学行事要沉着稳重,不可浮躁;沉静致远,厚积薄发。高一的同学们,面对新同学、新老师和新环境,要沉勇果敢,抒己所长,尽快适应,接受新挑战;高二的同学们,你们完成了一次重要选择,只有沉毅笃行,才能有的放矢,步步为赢;高三的同学们,你们已经来到了高中提升的冲刺阶段,只有沉稳有序,稳扎稳打,才能百战不殆。

### 保持赤子之心 不忘桑梓之地

雅礼中学校长 刘维朝

我们每个人都向往着用脚步去拓展人生的远大前程,在不断地行走中,去发现世界的美好,推动社会的进步,实现生命的价值。行走得越远,所涉足的山峰与河流会越多,所见过的繁华盛景会越多,所领略过的风土人情会越多,然而,当走向的大地越发辽阔,心中越需要留存并丰富着一些精神、一些信念、一些情怀。愿我们的风华学子,及时奋发精神,树立人生的志向,夯实学业的基础,奠定可赢未来的素养,在担当起推动社会发展的时代使命时,常怀赤子之心,回馈桑梓之地。

### 砥砺前行 开启青春新篇章

麓山国际实验学校校长 邓智刚

希望你们练就健康身心。身体是革命的本钱,在今后的生活中,希望同学们能够坚持锻炼、规律作息、按时就餐、保持整洁,时刻呈现良好的身心状态;希望你们塑造高尚品格。无论顺境逆境,都要始终保持进取之心,勇于战胜和超越自我,永不放弃,永不止步;希望你们涵养家国情怀。爱国是一个时代永不懈怠的精神状态和一往无前的奋斗姿态。

### 智慧学习

### 成就智能时代的生命气象

长郡双语洋湖实验中学校长 周文美

人工智能时代下的传统学习已经发生深刻的变革,我们需要更新学习观念,成为智能时代学习的主人。

在智能时代,根据学习需求选择适合自己的学习方式将成为新趋势,我们除了在课堂中的接受式学习外,我们还可以根据自己的兴趣爱好选择自主学习,通过构建学习共同体的合作式学习,利用研学实践开展探究式学习、项目式学习等等。

### 今天所做的一切 都是为了明天的你

湖南师大附属颐华学校校长 彭荣宏

第一,为了明天的你,要爱我中华。我希望你们把自身的前途和命运与民族复兴大业紧密关联起来,和时代共成长,与祖国同发展。第二,为了明天的你,要颐养芳华。生命在于颐养,一要养心,二要养言,三要养智,四要养体,五要养趣,六要养行。践行“六养”,就是坚持人的全面发展。第三,为了明天的你,要不负韶华。

### 长风破浪潮头立 雅人逐梦正当时

长雅中学校长 许庆丰

经历了庚子新春的新冠肺炎,让中国青年一代更加深刻认识到祖国的崛起和强大。不能胜寸心,安能胜苍穹。在这个百舸争流、千帆竞发的新时代,你们在祖国的庇护下迎着朝阳生长,待他日祖国需要你们壮大时,能为之添砖加瓦,做历史的参与者,更做历史的创造者。 ■记者 刘镇东 黄京

### 健康提醒

## 孩子一开学就生病?怎么破

### 儿科专家:既要防疾病,也要防“心病”

本报8月31日讯 开学季,结束了暑假的学生们要返校了。但很多家长,尤其是幼儿园的家长有这样的经历,孩子在学校的时候,会比平时在家更容易生病。

今天,省儿童医院医生提醒,家长一定要有心理准备,一旦进入幼儿园或学校等集体环境,孩子生病比以往频繁属于正常现象。而一些防病的知识,家长也需要掌握。

不少幼儿刚刚入园,就开始反复生病,让家长揪心不已,那么这些原因到底有哪些呢?

省儿童医院儿童保健

副主任医师朱莎分析,这和孩子分离焦虑、饮食不当、睡眠不足、交叉感染、抵抗力不足等有关系。

孩子离开了父母入园,又开始新的饮食作息规律,可能会造成身体不适。同时,幼儿园里孩子接触的小朋友多,接触各种病原体的机会也增多。

开学后,从闲散的假期生活转到紧张的学习中,有些孩子会出现失眠、疲劳、食欲不振、厌学等现象,或出现视力下降、看黑板不清的现象。

专家提醒,规律作息,调整状态;合理膳食,适量运动;关注眼健康,减少电子产品使用时间,以更好的身体状态适应校园生活。 ■记者 李琪