

三校联欢 倡导节俭 大司巷小学教育集团开学典礼精彩纷呈

□记者 潘燕佳

本报讯 21日,大司巷小学教育集团在总校举行了以‘勤俭每一天 和悦好少年’为主题的2020年秋季开学典礼。这是一场特殊的开学典礼,因为这是大司巷小学教育集团成立后的首个开学典礼,三校师生欢聚一堂,共同开启充满希望的崭新篇章。

开学典礼在永祥校区学生表演的婺剧经典折子戏《杨门女将》中拉开序幕。在跌宕起伏的故事情节中,小演员们接连完成侧翻、劈叉、侧空翻等高难度动作,引得现场掌声不断。值得一提的是,该曲目在前不久金华市第五届中小学婺剧汇演中荣获了一等奖。

接下来,舞蹈、诗朗诵、独唱等节目精彩不断,将开学典礼推向高潮。由新进教师带来的集体诗朗诵《大司新风采》,诵出了新大司人的自豪,道出了新大司人的抱负。学校舞蹈队带来节目《爱惜粮食》,用充满童趣的方式向在场学生宣传‘吃饭当节俭’,不浪费每一粒粮食,不辜负每一份辛劳。

“夏风吹动谷连天,麦浪金波万里绵;华夏人民勤劳作,中华昌盛庆



永祥校区学生表演的婺剧经典折子戏《杨门女将》

丰年。’来自八字墙校区的学生们,有的挑着箩筐,有的拿着簸箕,有的拖着竹筛,向舞台中央走来,他们肩上担着粮食。八字墙校区用这一方式,生动地向学生讲述粮食来之不易,在分享丰收喜悦的同时,也要注意节约粮食。

“今天,我郑重地向爸爸妈妈老师同学承诺:今后我要努力成为一名讲文明、讲卫生、讲节俭、爱学习、爱劳动的好学生……”在开学典礼上,一年级新生代表朱芷萱的发言表现出了大司少年志向远大、勇于担当的一面。

校长黄伟星向新生们提出四点希

望:爱国家,勇于担当;爱自己,身心俱健;爱学习,扬长补短;爱粮食,培养习惯,努力争做‘学高品优 文理兼长 身心俱健’的和悦少年。

开学典礼结束后,大司巷小学全体一年级新生还进行了“节约光荣,浪费可耻,勤可补拙,俭以养德,光盘行动,倡树新风”的宣誓,加入“光盘行动”。

此次开学典礼,大司巷小学教育集团将两所分校的学校特色一起搬上舞台,让分校学生有了展示自我的机会,强化学生对优秀传统文化的认知,达到美育目的。

人民小学关注 学生脊柱健康



□通讯员 王晨珏

本报讯 18日下午,人民小学邀请脊正国际讲师徐艳雅、方文通,开展青春期脊柱健康教育知识讲座,为六年级毕业班学生送上一份特殊成长礼。

讲座中,方文通用接地气的语言介绍了脊柱侧弯的形成、危害、预防和治疗,耐心解答了学生们提出的关于青春期方面的疑惑。这种寓教于乐的方式深得学生欢迎,大家在轻松愉快的氛围中,将脊柱健康相关知识铭记于心。

现场,徐艳雅为学生进行脊柱评估筛查(如图),并针对每名学生情况,量身定做了一套脊柱矫正治疗方案。她深入细致地讲解了女生青春期的身体变化特征、心理特点、生理期的注意事项等,让女生更科学地了解青春期的健康知识,还提醒女生要正视自己青春期的变化,养成良好的生活习惯和卫生习惯。

此次讲座,为学生揭开了青春期敏感而神秘的面纱,解除了许多因生长发育带来的困惑与苦恼,引导学生顺利走过人生转角。

云山骨伤科门诊部支招 上班族颈腰椎痛 医生教你小妙招

□通讯员 童洁梅

目前,很多上班族都饱受颈椎病困扰。由于久坐不动,时间一长容易出现腰酸背痛、颈肩疼等症状,颈椎病成了年轻白领的职业病。今天就请云山骨伤科门诊部负责人吕锋来聊一聊如何预防颈椎病。

吕锋说,办公室白领特别容易出现脖子疼现象。虽然脖子疼不等于患上颈椎病,但若长期脖子疼而又得不到有效缓解的话,脖子频繁遭受劳损,就会发展为颈椎病。

那么,该如何消除脖子疼呢?

1.自然站立,两脚打开,距离与肩膀同宽。以左手在上、右手在下姿势,两手掌在颈后部互扣,同时注意收腹、挺胸,两手尽量往后拉伸,保持数秒后,换另一侧重复动作。此方法有助于放松颈背部肌肉,缓解肌肉酸痛症

状。

2.自然站立,两脚打开,距离与肩膀同宽。两手往背后方向伸直,然后十指相扣,收腹,两肩膀尽量往后打开,让绷紧的背部肌肉得到拉伸放松。

3.在椅子上坐直,左手手掌放在右侧肩膀上,右手放在头顶处,注意放松颈部。接着右手使力,把头部拉向右下方,直到左肩胛以及左后颈部等感觉被充分拉伸为佳。保持动作15秒,放松,如此重复5次。

针对一些长时间面对电脑及伏案工作的人群,缓解肩膀疼痛最好的运动就是抡胳膊。在运动时,可以正抡40下反抡40下,两臂各抡一遍,通常情况下只需要坚持一到两个月时间,肩部不适的症状就可以得到明显缓解。除此之外,还可以进行爬墙动作,面对墙壁双手爬墙至最高的高度。

不少长时间坐着办公的人都有过

这样的经历,腰总是酸疼,还浑身乏力,影响了工作效率也威胁健康。

如何消除腰痛呢?吕锋建议试试以下三种方法。

托天转腰:开步站立,与肩同宽,两手交叉尽量上举直至极限,做缓慢的腰部左右转动30次。

侧身牵腰:身体往一侧弯曲,对侧腰肌有牵拉感后,坚持5秒,回到站立位,再做另一侧,重复30遍。

回头望踵:弓步站立,挺胸抬头,以左脚在前为例,上身向左转,眼望右脚跟,同时右手向上,左手向下成牵拉之势。坚持30秒,再换另一边做30秒。



公 告

因永康市精品街区二期工程建设需要,现对沿线道路人行道进行围挡施工,通告如下:

施工范围:南苑东路(丽州路至城南路段)、城南路(紫微路至丽州路段)、松石西路(紫微路至飞凤路段)、三马路(九铃路至城北路段),本工程计划工期2020年9月25日-2021年1月25日。

围挡进场施工时间:南苑东路 9月22日
城南路 9月22日
松石西路 11月15日
三马路 11月21日

请途经以上路段的市民提前做好出行规划,注意绕行,由此引起的不便,敬请广大市民理解和支持。

永康市公安局交通警察大队
永康市综合行政执法局市政管理处
永康市城市建设投资集团有限公司
2020年9月21日

招标公告

永康市石柱镇俞溪头交通运输服务站工程(造价1601571元),向社会公开招标,请具备建筑工程施工总承包叁级及以上资质的单位,于9月22日-9月24日带相关资质复印件加盖公章到总部中心金州大厦12楼报名(以招标文件为准)。详询 0579-89285589

永康市城乡公共交通有限公司
亿诚建设项目管理有限公司浙江永康分公司
2020年9月21日

更正公告

刊登于2020年9月19日《永康日报》第八版永康五金跨境电商创业园大厅LED显示屏系统项目招标公告中:详询电话应更正为0579-86515282;经销商或代理商报名时无须提供生产商出具的授权书;报名时间顺延至2020年9月23日;其他内容仍按原招标公告。

浙江中国科技五金城集团有限公司
浙江鼎峰工程咨询有限公司
2020年9月21日

信息我们提供
永康日报广告中心
地址 望春东路88号

机会请您把握
0579-87138766
(永康日报大楼一楼)