

花式美食品年味 歌声嘹亮颂党恩

市机关幼儿园开学第一课从传统习俗和爱国教育抓起

融媒记者 章芳敏

新学期、新挑战、新希望、新梦想。1日,市机关幼儿园的小朋友们开开心心地迎来了开学第一课。幼儿园里,彩旗飘扬,灯笼高挂,处处洋溢着红色喜庆的气氛。

春节是我国的传统佳节,今年又正值建党一百周年。市机关幼儿园将年俗文化和爱国教育融入开学第一课,让小朋友们在品美食唱红歌中快乐成长。

尝美食品年味 弘扬传统文化

1日上午,机关幼儿园俨然成了一个欢乐的大家庭:有的小朋友身穿传统服饰庆新春,有的小朋友敲鼓迎接幼儿入园,有的小朋友手提灯笼送祝



尝美食品年味

福,老师们还为每一位小朋友送上祝福红包。欢笑声此起彼伏,好一派其乐融融的景象。

麻酥、发糕、切糖、桂圆、红枣、馒头一走进机关幼儿园,首先映入眼帘的便是各式各样散发着年味的食物。许多小朋友情不自禁地驻足品尝美食回忆年味。

这些美食是开学报到时候小朋友从家里带来的。小朋友们把自己觉得体现年味的食物带过来和大家一起分享。市机关幼儿园老师介绍,我们通过让幼儿在尝美食、选礼物中回味年的甜蜜味道,让他们满怀期待、开开心心地开启新学期。

这样新颖独特的开学第一课也让小朋友觉得很开心。大班小朋友应心逸说:我觉得上学很开心,特别喜欢今天这样的开学第一课。



庆祝建党100周年

唱红歌学党史 献礼建党百年

除了弘扬传统文化外,机关幼儿园还把红色爱国教育作为开学第一课的主要内容。

红星闪闪放光彩,红星灿灿暖胸怀。当天的开学典礼上,小朋友们除了参与升旗仪式,还齐唱《红星闪闪》,庆祝建党100周年。

随后,小班段、中班段以及大班段还分别开展了红色主题教育,如我爱祖国妈妈之听红歌、祖国妈妈真伟大之听红色故事以及观看电影《闪闪的红星》等。小朋友们在愉快的氛围中增长了见识。

这样意义非凡的开学第一课也得

到了不少家长的点赞:机关幼儿园的园长和老师们都很用心,教育理念也很先进,从小就培养孩子们爱国主义情怀,还让孩子们在愉快地品美食活动中传承传统文化。孩子们能够在这样的幼儿园上学,我们家长都很放心。

市机关幼儿园是爱的摇篮,是梦开始的地方。机关幼儿园园长李梅枝说:亲爱的孩子们,在甜甜的年味中迎来了新学期!2021年是伟大的中国共产党成立100周年,没有党就没有新中国,没有党就没有我们今天和平、安宁的生活。孩子们,让我们怀着感恩的心祝福我们伟大的党,让我们快乐地学习、幸福地成长,用自己的进步迎接党的生日吧。

青少年近视防控20问

10.家庭夜晚学习时,照明只需要台灯就可以了吗?

不可以。夜晚看书写字宜同时使用房间顶灯和读写作业台灯,读写作业台灯放置在写字手对侧前方。使用色温可调的LED读写作业台灯,夜晚宜将色温调至4000K以下,色温不可调且色温高于4000K的LED读写作业台灯不宜在夜晚使用。此外,不宜使用未带灯罩的裸灯照明。

11.在家使用近视防控产品有用吗?

不一定。握笔器、读写坐姿纠正器等工具有可能起到辅助孩子养成正确读写姿势的作用。而其他很多在市场流动的近视防控相关产品,尚缺乏是否有效的依据;一些伪科学的近视防控方法或产品,不但无效反而有害。要科学防控近视,建议咨询医疗机构专业医生,在医生的指导下选用适合孩子的防控措施。家长也应主动学习近视防控知识,提高识别近视防控伪科学产品的能力。

12.假日在家需要做眼保健操吗?

眼保健操是缓解眼疲劳、放松眼睛的一种眼保健方式,可在近距离读写

30分钟 40分钟或视屏活动20分钟 30分钟时,选做接触式眼保健操或非接触眼保健操。

接触式眼保健操:根据日常在校时的眼保健操步骤,共包括按揉攒竹穴、按压睛明穴、按揉四白穴、按揉太阳穴刮上眼眶、按揉风池穴、揉捏耳垂脚趾抓地6节。做眼保健操之前应剪短指甲,清洁双手,并确保认真闭眼。做眼保健操时应找准正确的穴位,手法轻柔,以轻微酸胀感为宜。

非接触眼保健操:不仅能避免因手部接触眼睛造成的感染风险,为因时制宜休息眼睛提供了新方式。具体步骤包括:开合双眼(闭上眼睛四个节拍再张开眼睛)、十字运动(双眼左、右、上、下看)、双眼画圈(双眼逆时针、顺时针转动)、远近交替(手臂向前伸直,眼睛交替看拳头和远方)4节。

13.偏食对视力有影响吗?

眼睛的生长发育需要丰富的营养,均衡饮食,不挑食、不偏食。多吃水果蔬菜,以及摄入鱼类、豆制品和鸡蛋等优质蛋白,也可注意食用胡萝卜、蓝莓等富含对眼睛有益维生素的食物,对维持眼正常生长和视功能有积极作

用。建议少吃甜食和含糖饮料。

14.睡眠行为会影响近视吗?

研究认为睡眠时间越少、夜晚睡眠时间越迟都会增加近视的发生风险。因此,建议每日睡眠时间小学生不少于10小时,初中生不少于9小时,高中生不少于8小时。避免晚睡晚起,养成规律性的作息。

15.保持手卫生也是视力保健行为吗?

一些传染病病原体可通过接触传播,保持手的清洁,减少碰触门把手、电梯按键、桌面等,并避免用手揉眼睛是预防一些传染病如新冠肺炎的重要措施。

做到饭前便后、外出回家后及时洗手,做眼保健操前、摘戴角膜接触镜前及时洗手。使用七步洗手法,清洁双手,洗手时间不少于20秒(相当于唱两遍《生日快乐歌》)。(持续)



人民幼儿园开展消防安全培训

通讯员 胡慧萍

融媒记者 潘燕佳

本报讯 开学第一天,人民幼儿园组织全体教职工开展消防安全知识培训。

为深入做好此次培训,该园邀请到市消防大队负责消防培训的李馨,让她带领全校教职工了解常见的火灾隐患,学习火灾初期的处置方法。她结合真实火灾案例,让大家知道当火灾发生时应保持沉着、冷静,通过学到的消防知识进行自救。

讲座结束后,李馨还现场演示了灭火器的正确使用方法。幼儿园的教职工也进行了灭火器使用的操练(见下图)。

本次消防培训活动,大大提高了全体教职工的消防安全意识,同时也让教职工充分掌握了保护幼儿逃生的方法,提升了对于突发事件的应对能力,为孩子们创设安全的教育生活环境、打造平安校园提供了有力保障。



党参红枣粥

主料:党参20克,红枣10颗,粳米150克,白糖15克。

制法:先将党参洗净,润透,切成4厘米长的段状,粳米淘洗干净,红枣洗净去核。然后将粳米、党参、红枣同放铝锅内,加入水置武火上烧沸,再用文

火煮1小时,加入白糖搅匀即成。

功效:滋补气血。气虚乏力、腹胀便溏、妇女月经量少、带下之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供