



多彩第一课 点亮新学期



●老师为学生鼓舞打气
本报记者 李梦娜 摄

本报讯(记者 朱旭敏 李梦娜 马佳敏)3月2日,按照乌兰察布市教育部门统一部署,各幼儿园、中小学同步开启2026年春季新学期。开学首日,集宁区各学校结合不同年龄段学生特点,精心策划了形式多样、内涵丰富的“开学第一课”,帮助学子快速适应新学期,以良好状态开启新的成长旅程。

在集宁区第七幼儿园,绿色的塑胶场地被精心布置成“成长闯关赛道”。跨栏障碍旁,粉色气球随风轻摆,营造出活泼喜庆的氛围。伴随着欢快的音乐,孩子们在家长的陪伴下,依次参与“勇跨成长栏”趣味体能游戏。一名小女孩身穿浅紫色棉服,专注地抬脚跨越横杆,身后的家长与老师则用掌声与鼓励为她加油,现场充满了童真与活力。

“看着孩子勇敢跨越障碍的样子,既欣慰又感动。”陪同孩子参与活动的家长冯慧说,“这样的开学仪式不仅有趣,还能锻炼孩子的勇气和协调性,让他们更快适应集体生活。”

在园内另一侧的“民俗祈福区”,一张张木桌上整齐摆放着大葱、白菜、大蒜、苹果等寓意吉祥的物品。孩子们在老师的引导下,好奇地触摸、观察这些“开学吉祥物”,在家长的陪伴下完成打卡,感受传统民俗的魅力。“大葱代表聪明伶俐,白菜寓意百事顺遂。”陪同孩子参与活动的家长李先生表示,“园方把传统文化融入开学仪式,让孩子在潜移默化中了解民俗,这种教育方式很有意义。”

集宁区第七幼儿园园长刘凤霞表示,开学首日的活动,旨在通过游戏



老师向学生讲解消防安全
本报记者 马佳敏 摄

化、沉浸式的体验,帮助幼儿适应幼儿园,快速融入集体生活。同时,将传统民俗与教育相结合,让孩子们在感受传统文化魅力的同时,树立积极向上的成长心态。

集宁区永安路小学各班级则紧扣“安全第一、健康成长、立志笃行”主线,开展特色班会与实践。课堂上,老师们重点讲解交通安全、校园活动安全、消防安全、防欺凌与自我保护等知识,通过案例讲解、情景模拟、互动问答等方式,让安全意识入脑入心。各班还组织学生制定新学期个人目标,从学习习惯、行为规范、阅读运动、品德成长等方面立下小目标,鼓励学生脚踏实地、循序渐进,以清晰规划助力成长。针对一年级新生,学校侧重开展适应教育,帮助孩子们快速融入校园生活,养成良好作息与课堂习惯。一年级教师葛海霞表示:“我

们把安全守护、习惯养成、温暖陪伴放在首位,用生动有趣的方式讲安全、教方法、立目标,让孩子们爱上校园、学会保护自己、懂得努力方向。”

与此同时,集宁区怀远路小学五三中队教室里气氛热烈,班主任老师引导同学们分享假期生活,同学眉飞色舞地讲述与家人出游的见闻,自豪地展示假期学到的新技能。随后,老师结合图片与真实案例,为同学们细致讲解交通安全、校园安全、文明礼仪等内容。

集宁区第五中学则为学生发放了“北疆小雷锋”助学作业本,并开展了“安全同行 守护未来”主题活动,组织学生观看交通安全、消防安全等方面的直播课程,班主任现场示范楼道消防栓内消防器材的使用方法,同学们认真观摩学习,将理论转化为实操技能。

之后,全体学生高举右拳庄严宣誓,承诺遵守安全规则、珍爱生命,铿锵誓言回荡教室。

集宁区第五中学负责人表示,新学期伊始,举办这样的开学典礼和安全第一课意义重大。学校希望通过这些活动,让学生们在新的学期里,既能怀揣梦想努力拼搏,又能时刻牢记安全第一。接下来,学校还会持续开展各类安全教育活



●小朋友沉浸式体验开学仪式感
本报记者 朱旭敏 摄

动,将安全理念深入每一个学生的心中,为他们的未来保驾护航。

与中小学侧重习惯培养、安全教育不同,集宁区第四中学的开学活动聚焦高三学子备考冲刺,以“乘吉量赴山海以青春赢未来”为主题,为即将迎战高考的学子打造了专属“开学第一课”,通过吉量信封、山海传声、青春接力、建木立志四大环节,为学子们加油鼓劲、凝聚力量。

在“吉量信封”环节,同学们伏案执笔,将理想目标、备考决心与青春期许写进信笺,郑重封存。一封封写给未来的书信,既是对高考的庄严承诺,也是对成长的珍贵记录。“高考路上,你们从来不是孤军奋战,老师会始终与大家并肩作战、全力护航。”高三四班班主任黄永鑫在“山海传声”环节深情寄语,她结合高三备考实际,鼓励同学们坚定信心、调整心态、脚踏实地,把每一次努力都化作进步的阶梯,用坚持与汗水迎接六月绽放。真挚的话语温暖有力,现场掌声不断。

“仪式感满满的开学第一课,让我重新找回了学习状态。写下理想的那一刻,我对未来更加清晰;与老师击掌的那一刻,我感受到了满满的力量。”学生刘亮动情地说。在他看来,这次活动不仅是一次励志教育,更是一次精神加油,让自己在紧张的备考中卸下疲惫、重拾信心。

集宁区第四中学负责人表示,此次活动以仪式感激发使命感,以励志教育凝聚奋斗精神,进一步坚定了师生迎战高考的信心与决心。下一步,集宁四中将继续聚焦立德树人根本任务,抓实抓细高三备考各项工作,用心用情为学生成长成才保驾护航。

我们的节日

赏灯过节啦! 察右后旗元宵灯海氛围感拉满



●马型花灯
实习记者 翟辉 摄

□实习记者 翟辉

正月十五元宵佳节,万千花灯点亮了察哈尔右翼后旗的元宵夜色。璀璨灯火映照团圆的笑脸,大街小巷满是浓郁的年味与市民的欢声笑语,整座旗城沉浸在喜庆祥和的节日氛围里。

夜幕降临,华灯初上,察右后旗察哈尔广场化作一片五彩斑斓的灯海。道路两侧的树木间,缠绕的五彩灯串流光溢彩,粉紫、明黄的灯带如繁星点缀,搭配悬挂的荷花灯、福字灯,光影交错间,为广场增添了几分灵动与暖意。赏灯区域内人头攒动,市民扶老携幼,结伴而行,在灯火中感受节日的欢乐氛围。广场上,一座融入蒙古族特色元素的巨型马匹花灯拱门格外亮眼,灯组以蓝紫为主色调,搭配祥云等传统纹样与金黄装饰点缀,灯光流转间尽显浓郁民族风情,成为市民赏灯打卡的热门点位。两组大型民族人物花灯也吸引了不少市民驻足,身着民族服饰的人物形象栩栩如生,灯光透过绢布勾勒出细腻的轮廓,尽显草原文化特色。

色。

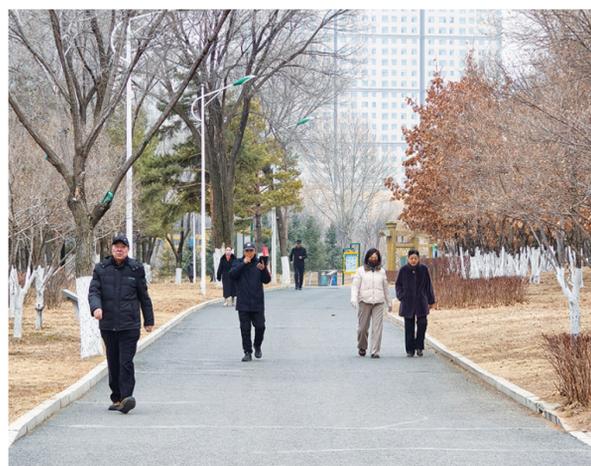
2026年元宵主题灯组前同样人气十足,金色骏马造型昂首挺立,与炫彩的年份数字造型相得益彰。市民纷纷停下脚步,有的举着手机拍摄全家福,有的调整角度定格灯组美景,孩子们在灯组旁奔跑嬉戏,清脆的笑声在广场上空回荡。

“今年的花灯特别有特色,既有咱们本地的民族风情,还有马年的专属造型,拍出来的照片也很好看。”市民马萍带着家人一同赏灯,脸上洋溢着幸福的笑容。不少市民表示,元宵节赏灯是传承多年的传统习俗,今年的灯展内容丰富、创意十足,在璀璨灯火中,真切感受到了传统节日的魅力和浓浓的团圆氛围。

据了解,察右后旗此次元宵节灯展紧扣丙午马年与民族文化两大主题,通过多组不同造型的花灯,既展现了本地地域文化特色,也传递出对新一年的美好期许。璀璨的花灯不仅点亮了察右后旗的元宵夜空,更让市民在赏灯游园的过程中,品味传统文化的深厚底蕴,共度一个喜庆、祥和的元宵佳节。

民生视角

气温回升,市民健身热情高涨



●市民在公园散步
本报记者 刘佳鑫 摄

本报讯(记者 刘佳鑫)随着天气回暖,春意渐浓,中心城区的公园、健身场馆及公益健身点人气逐渐回升。市民走出家门抓住春日时光规律锻炼,以“春日健身”开启新一年的生活。

在人民公园内,市民或悠闲散步、或伴着欢快音乐整齐起舞,大爷大妈精神饱满,舞步轻盈,成为春日里一道亮丽风景。街边、树下,不少市民结伴漫步,放松心情。晨跑爱好者张亮早已踏上熟悉的跑道,迎着晨光匀速奔跑。“过年吃得少,动得多,整个人都有些懒散。”他告诉记者,“恢复晨跑后,出一身汗,整个人精神多了,工作和生活也更带劲。”坚持运动,让他对新一年的健康生活充满信心。

“拳友们早上好!明天恢复晨练!”随着乌兰察布市文化馆太极拳公益培训微信群通知发出,沉寂多日的群聊瞬间热闹起来,拳友们纷纷留言响应。“过年家里忙,顾不上锻炼,才停几天就觉得浑身发僵,不自在。”太极拳爱好者丽萍表示,“太极拳舒缓柔和,既能舒展筋骨,又能调养身心,恢复晨练真是太及时了。”不少太极拳爱好者表

示,坚持打太极,不仅是锻炼身体,更是一种健康的生活习惯,新的一年也要继续坚持。

与此同时,健身房内运动氛围浓厚,跑步机、力量器械等各类健身设备有序运转,健身爱好者们身着轻便运动装备,专注地投入到各自的锻炼中,用科学运动调整身心状态。市民刘宇鑫特意与同事一同前来,他表示,自从天气变冷后一直没有锻炼,整个人状态不佳,希望通过规律锻炼减脂、恢复体能,以饱满精神投入到新一年的工作中。

据健身房工作人员介绍,近期健身房客流量明显回升,既有保持运动习惯的老会员回归,也有不少新市民加入。大家健身目标清晰,或是减脂塑形,或是增强体质,运动氛围十分浓厚。

如今,随着市民健康意识不断提升,加上公共健身设施不断完善,运动健身已成为越来越多市民的日常选择。抢抓春日好时光重启健身,既是对身心状态的调整,更是对健康生活的长期追求。市民也在运动中增强体质、愉悦身心,以更健康的体魄、更饱满的状态投入工作与生活。

小贴士 开学啦! 老师支招如何选购教辅书籍



●家长为孩子选购教辅书籍
本报记者 李梦娜 摄

□本报记者 李梦娜

新学期正式开启,乌兰察布市中心城区各大书店、书城迎来学生与家长的购书热潮,同步练习、知识梳理、专项突破类教辅资料,以及经典名著、科普读物等课外书籍备受青睐。不少家长和孩子一同到店精心挑选、理性选购,希望用适配的学习资料为新学期的学习保驾护航。各书店内书香浓郁,选购秩序井然,充满了浓厚的学习氛围。

记者在城区多家书店走访看到,店内教辅专区均按年级、学科做了清晰分区,同步练习册、单元测试卷、

文素材、工具书等品类摆放整齐,不少书店还在醒目位置设置了课外阅读专区,方便市民快速查找选购。书架前,家长和孩子或低头翻阅书籍内容,或轻声交流选购需求,收银台前也不时有市民排队结账。不少家庭抱着精心挑选的教辅和课外读物满意而归。为应对开学季的购书高峰,各书店提前加大了备货量,

优化了书籍陈列与现场服务,保障正版书籍品类齐全、供应充足,全方位满足学生多样化的学习需求。

“新学期想重点提升语文和物理两门课,特意来选适合自己的练习册和阅读训练书。”七年级学生王皓一边翻看书籍,一边告诉记者,有了针对性的教辅资料,课后巩固复习能更有方向,也能更好地培养自主学习习惯,希望新学期成绩能有新的进步。陪同孩子选购的家长王先生表示,现在选教辅更看重资料的实用性和与教材的适配性,不会盲目跟风、贪多求全,坚持买对不买贵,只有孩子能用、会用、坚持用,才能真正起到辅助学习的作用。

市民刘义君也是陪孩子前来购书的家长,除了教辅练习类书籍,她还特意为孩子挑选了经典名著和科普读物。“学习不能只局限在课本里,课外阅读既能开阔眼界,也能提升综合素养,希望孩子能兼顾课内巩固和课外拓展,做到学以致用。”刘义君说,开学季选购书籍,既是为新学期的学习助力,也是想引导

孩子快速收心归位,做好学习规划,以饱满的状态投入新学期的学习生活。

面对开学季的教辅选购热潮,有着多年教学经验的老师李利给出了专业建议。她表示,教辅资料是课堂学习的补充,而非学习的“主角”,选择教辅书籍,应坚持适配、精简、优质的核心原则。具体来说,一是要贴合教材版本与孩子的实际学情,优先选择与课本版本一致、难度匹配孩子学习基础的教辅,基础薄弱的孩子侧重巩固类资料,学有余力的孩子可选择拓展类内容,避免选择难度过高或过低的书籍;二是要坚持少而精,每一科精选1到2本主流教辅即可,把一套资料吃透,远胜过盲目做10本资料,也能提升学习效率。

针对课外阅读书籍的选择,李利也给出了具体建议。她表示,课外阅读要兼顾经典性与趣味性,低年级学生可以以绘本、童话、儿歌类书籍为主,重点培养阅读兴趣;中高年级学生可增加文学名著、历史科普、散文随笔类书籍,逐步拓宽知识边界。同时建议家长和孩子共同制订阅读计划,坚持每日阅读,让阅读成为伴随终身的好习惯。“选购热潮的背后,是每个家庭对教育的重视、对孩子成长的期待,也折射出全社会重视教育、助力青少年成长的良好氛围。科学选书、理性用书,既是提升学习效率的有效途径,也是培养孩子良好学习习惯的重要开端。”李利说。