



新学期新气象 我市多所学校“开学第一课”精彩各不同

□本报记者 徐楠 朱旭敏 郝建国 张玥
实习记者 郝茉竹

集宁区工农路小学教育集团:校区调整平稳过渡,德育课堂引领成长

今年,集宁区工农路小学教育集团完成了工农路校区、兴工路校区生源布局优化调整,工农路校区六年级整体分流至兴工路校区,两校区一年级新生整合归入工农路校区。

针对六年级搬迁,集宁区工农路小学教育集团充分考虑学生学习衔接问题,六年级英语老师与班主任随班级整体划转至兴工路校区,确保在新的校区学生和家安心、放心!

为了让学生尽快熟悉环境,进入学习状态,8月31日,集宁区工农路小学教育集团两个校区各个班级同步开展“开学第一课”主题教育。在假期分享互动环节,学生段子鸣积极和全班同学分享假期到友谊湖公园观鱼的游玩趣事。“大鱼和小鱼吃一样的食物,为什么小鱼却长不成大鱼?”同桌听完之后提出疑问。老师抓住这一契机,告

诉孩子们,每个人的成长都有自身节奏,如同鱼儿生长,都需要时间慢慢沉淀,引导学生正确看待成长的快慢。

国防教育课堂上,老师从勤学储备知识、锻炼强健体魄、学史铭记过往、心怀家国热爱四个板块娓娓讲解,向同学们普及基础国防知识,号召同学们从升国旗、爱护红领巾这类身边小事做起,树立国防意识,争做新时代国防小卫士。同时,课堂还穿插开学安全主题教育,把日常安全事项讲给孩子们听。

“新学期伴随着集团校区布局调整,部分学生迎来全新的学习环境。本次开学第一课,既是帮助学生收心归位,也是一堂思想教育课。”集宁区工农路小学教育集团工农路校区教导处马主任表示,接下来的教学工作中,会兼顾学业提升与心理关怀,帮助孩子们踏实学习,向阳成长。



●学生分享国防教育知识

本报记者 张玥 摄

集宁区新世纪小学:击鼓明志启新程,家校共育迎新生



●一年级新生在校园内玩耍

本报记者 徐楠 摄

“一击鼓,志存高远。二击鼓,勤学笃行。三击鼓,智慧启航!”伴随着洪亮鼓声,8月31日,集宁区新世纪小学一年级新生入学启蒙仪式拉开帷幕。孩子们伸出稚嫩的小手,用力敲击鼓面,一声声嘹亮饱满的鼓声回荡在校园的每个角落。

为让新生感受入学氛围、体悟成长意义,学校精心打造了特色入学体验场景,设置专属成长摸高区域,并结合校园专属IP“小乐驹”,设计系列趣味互动环节,为新生的入学初体验增添仪式感。

活动现场,孩子们抽取专属“小乐驹”贴纸后,蹦跳着、欢笑着奋力向上触摸摸高标识,努力触碰更高的成长高度,寓意着跳出局限、跃向新知、步步成长。轻盈的身影在校园里穿梭跳跃,清脆的笑声此起彼伏,孩子们在玩乐中熟悉校园、融入

集体。

在校园的另一侧,老师们精心布置的主题打卡区成为孩子们记录开学第一课的专属舞台,孩子们或是对着镜头甜甜微笑,或是俏皮比耶,家长用手机记录下一张张纯真可爱的笑脸。

启动仪式结束后,学校组织召开了一年级新生家长座谈会,老师们围绕幼小衔接、习惯培养、家校共育、校园管理等家长普遍关心的问题展开细致讲解,并分享科学的家庭教育方法,引导家长树立正确的育儿理念,搭建起家校双向沟通、协同育人的良好平台。

“孩子踏入新校园,算是正式迈出了小学生活的第一步。孩子的成长离不开学校的悉心教导,更离不开家长的用心陪伴。我们家长会全力配合学校,和老师双向同心、携手同行。”家长罗女士说。

集宁区第四中学:开学典礼树榜样,励志育人催奋进

8月31日,集宁区第四中学举行2026年秋季学期开学典礼。本次典礼以榜样育人、励志赋能为主线,为全体师生凝聚奋进力量,有效激励初一、高一新生明晰成长方向、树立新学期奋斗目标。

舞台之上,青春绽放。高二5班张奥茹、李洁同学带来舞蹈《寄明月》,衣袂翩翩、身姿温婉,尽显四中学子温润有礼、朝气蓬勃的青春气质。

在“时光兑初心、圆梦赠礼”仪式上,来自初二至高三的圆梦学子依次有序登台。他们凭借一学年的坚持与自律,兑现了自己当初许下的成长诺言。一张张青涩自信的笑脸、一份份沉甸甸的荣誉,成为全场

最生动鲜活的励志课堂,深深感染、激励着在场的初一、高一新生。

“第一次参加这么隆重的开学典礼,看到学长学姐凭借坚持收获荣誉,我深受触动。新学期我会严格要求自己,养成良好习惯,踏实学习,积极进取。”初一新生张珈爱说。

“新学期,新起点,希望同学们尽快适应新环境,新节奏,脚踏实地、持之以恒,让每一份努力都有回响。”集宁区第四中学校长高勇表示,学校将持续深耕立德树人根本任务,常态化开展思政教育、安全教育和励志教育,激励学子奋发图强,全力推动学校教育教学高质量发展。



●校领导为优秀学子逐一颁发荣誉证书

本报记者 朱旭敏 摄

集宁新世纪中学:急救实训进课堂,安全教育护成长



●高一新生初次尝试正确救援动作

集宁新世纪中学供图

8月31日,集宁新世纪中学为高一新生开展应急救护主题开学第一课。不同于常规文化课教学,本次课程邀请集宁区红十字会讲师现场授课,帮助新生掌握基础自救互救技能。

“如果身边同学突然晕倒失去意识,第一时间该做什么?”“吃饭、跑动时异物卡喉,错误的施救方式会造成什么危害?”课堂上,讲师围绕课间活动、体育运动、外出活动中容易出现的突发晕倒、异物卡喉等意外情况展开讲解,并通过现场提问的方式,指出学生日常存在的急救认知误区。

授课过程中,讲师分步拆解标准化急救流程,细致讲解人员意识、呼吸、脉搏的判断方式,规范演示胸外按压、人工呼吸的操作标准,同时讲解海姆立克急救法的发力技巧与

操作禁忌,让学生清晰掌握每一项实操要点。

理论讲解结束后,现场开展实操演练。学生依次使用模拟教具练习急救操作,练习过程中,部分学生出现按压位置不准、力度不足、动作不规范等问题。讲师现场逐一纠正错误动作,一对一指导实操细节,各班班主任全程在场配合管控、督促练习,确保每位学生掌握标准操作方法。

“本次活动是为了进一步提升高一学子的安全防范意识与应急自救互救能力。”集宁新世纪中学德育处主任韩志坚说,今后学校将常态化开展各类安全教育与应急演练活动,将安全意识、避险技能融入学生日常,引导学生学会自我保护、敢于互助施救,全方位提升学生安全综合素质。

小贴士



●刘俊文正在给市民做内科体检

实习记者 郝茉竹 摄

“我们是单位统一组织的定期体检,项目都是单位提前选好的,主要就是做一次普通筛查。”近日,在乌兰察布市第三医院健康管理中心,正在等待检查的市民张森告诉记者,他希望通过这次常规检查了解一下自己的身体状况。

如今,市民健康意识逐步提升,但体检认知误区依然普遍存在。记者走访发现,多数职场人群的体检几乎完全依赖单位统一组织,日常很少主动开展个人健康筛查。不少市民还存在侥幸心理,觉得身体硬朗、没有不适症状,就认为不需要单独体检,觉得体检是多此一举。大家普遍抱着“无病不检查”的心态,常年忽视体检,往往等到身体出现明显酸痛、乏力等不适症状时,才就医检查,殊不知很多潜在健康隐患早已长期潜伏。另外,很多市民参加单位组织的定期体检时,往往按照单位提前确定的套餐完成检查,很少会主动根据自身情况增加项目。仅凭身体无不适就能判定完全健康吗?不同年龄、不同职业、不同身体状况的人群,在体检时应该重点关注什么?体检发现异常后,又该如何正确对待?

乌兰察布市第三医院健康管理中心负责人告诉记者,目前健康体检一般包括血常规、尿常规、肝肾功能、血糖、血脂等基础项目,再根据个人年龄、职业特点和身体状况进行针对性选择。例如,长期高血压人群可能需要进一步关注心脏情况,已经发现甲状腺异常的人群,则应根据医生建议进行相关检查。“基础检查主要是进行普遍筛查,发现问题后,再结合个人情况进一步检查。”该负责人解释道。

采访中,乌兰察布市第三医院健康管理中心主检医生、主任医师刘俊文告诉记者,从近年来的体检情况来看,不同职业、不同生活方式的人群,出现的健康问题也存在一定差异。如长期高压工作、频繁倒班、作息紊乱、缺乏运动的群体,更容易出现体重超标、血压异常等健康问题。值得关注的是,一些过去更多出现在中老年群体中的健康问题,如今也开始出现在部分年轻人身上。

刘俊文表示,目前不少年轻人存在饮食不规律、高油高脂、长期熬夜、久坐不动等问题,日常偏爱烧

烤、夜宵等不健康饮食,闲暇时间沉迷电子产品,严重压缩运动和休息时间。长期的不良作息与饮食方式,导致超重、肥胖、血压、尿酸指标异常等问题,在年轻人的体检报告中频频出现。

“很多问题在早期没有明显感觉,正因为这样,更需要通过体检及时发现。”刘俊文表示,这些年轻人的健康问题,与生活方式密切相关,规律作息、合理饮食、控制体重、加强锻炼,仍然是保持健康最基础的方式。“有些人去年检查发现血压高、体重超标,听从我们的建议后,他自己开始调整饮食、加强锻炼,第二年再来检查,情况已经明显改善。无论工作多忙,健康管理仍需要个人的重视。”

刘俊文还提到部分市民完成体检后,不认真查看体检报告,忽视医生给出的专业建议,次年复检时,甚至遗忘往年的指标异常问题,让体检失去了预警和干预的意义。还有部分市民发现体检指标异常后,习惯第一时间上网搜索,希望通过网络判断问题是否严重。

“网上的信息可以作为参考,但不能完全代替专业医生的判断。”刘俊文表示,医生分析体检报告时,需要结合年龄、身体状况以及多项检查结果进行综合判断,而网络上的健康信息往往只是针对某一个问题进行解释。因此,面对报告上的异常指标,既不能因为网上有人说“不严重”就完全忽视,也没有必要过度恐慌。最稳妥的方式,是带着检查结果咨询专业医生,根据自身情况确定下一步检查或治疗方案。

刘俊文表示,体检的意义不仅仅是发现疾病,更重要的是发现健康风险。一些疾病或健康问题在早期并没有明显症状,如果等到身体出现明显不适后才重视,往往会错过及时干预的机会。“很多人觉得年轻就是资本,但资本也不能随意透支。”刘俊文说,对于年轻人来说,减少熬夜、控制饮食、坚持运动、保持合理体重,看似都是生活中的小事,却是健康管理中最重要的基础。身体无不适不等于绝对健康,指标轻微异常也不等于身患重病。定期体检、正视报告、遵从医嘱、调整习惯,才能真正发挥体检的预警作用,主动守护自身健康。

体检不走过场,健康更有保障

□本报记者 张玥 实习记者 郝茉竹



▲护士对体检用具进行消毒
实习记者 郝茉竹 摄

◀市民等待体检
本报记者 张玥 摄