

出发吧！新同学——多地中小学“迎新”现场扫描

丰富多彩的入学形式,各方面兼顾的入学教育内容,努力营造的家校共育氛围……开学季,多地中小学推出富有特色的迎新举措,帮助小学一年级、初一、高一的新同学们适应新环境。迈入洋溢着朝气与活力的校园,新生们正满怀憧憬站在新起点上,朝着崭新的学习生活出发。

创新入学形式 迎接新同学

踏入学校,拿到校园打卡单,在各体验区打卡,集齐印章领取开学礼……在浙江嘉兴桐乡市濮院茅盾实验小学,一年级新生入学时通过这一套趣味流程认识新环境。在图书馆挑选感兴趣的图书,在体育馆打球跳绳挥洒汗水,在美术教室和琴房感受艺术魅力,孩子们在打卡体验中玩得不亦乐乎。

“各体验区都有老师介绍校园场地,一些高年级学生也参与引导,新生们在此过程中能很快熟悉校园,为校园生活做好准备。”学校一年级教师费秋萍说。

正衣冠、点朱砂、击鼓明志、赠笔仪式……在海口市玉沙实验学校,小学一年级新生通过“开笔礼”在传统文化熏陶中开启人生第一个重要学习阶段。“‘开笔礼’在古代是孩子们正式进入学堂时的传统教育礼仪。新生们在其中可将自己代入,感受启蒙教育。”学校一年级一班班主任李芳说。

“新生入学时的仪式感能帮助他们增强自我意识,明确角色定位,更加主动适应新的学习生活。”浙江大学教育学院教授肖龙海说。

为使新生尽快适应新的学习生活,中小学纷纷结合自身实际推出各具特色的引导措施。湖北省武昌实验中学组织高一新生开展综合实践活动,包括校史讲座、心理健康指导等,帮助学生在校前完善思想认知,做好心理调适。成都七中初中附属小学围绕学生学习兴趣培养、学习习惯和行为习惯养成、师生情感交流,在开学第一周制定“学习准备期”课程。在浙江,遂昌县实验小学开展幼小衔接新生暑托班,通过礼仪、运动、艺术等多方面课程,让孩子了解并喜欢上学校的学习生活。

丰富教育内容 开启新阶段

“新生入学教育是其迈入全新学习阶段后‘第一粒扣子’,对后续学习生活有重要影响。”华中师范大学教育学院教授罗祖兵说,学校在此时可加强理想信念教育,帮助学生确立新阶段的学习生活目标。

开学首日,迎着朝阳,湖北省武昌实验中学校长汪拥军在新学期开学典礼上寄语新生规划好高中生活,做独立思考的探索者,胸怀家国,接过时代的接力棒。

台下,高一新生姚亦尧对未来充满期待:“我对理工科非常感兴趣,以后想报考人工智能相关专业。”他希望能将个人人生目标融入国家发展需求,以后为科技进步作贡献。

校园安全、科技创新、传统文化等主题,让新生入学教育内容更丰富。

四川省凉山州,一场主题为“防汛防地灾暨校园安全”的开学第一课日前在西昌市大箐小学各班举行。课堂上,一年级新生通过生动的方式学习避险自救知识。学校教师沙马比尔说,学校地处山区,自然灾害发生频率较高,希望通过这样的活动提高他们的安全 and 自我保护意识。

在成都七中初中附属小学,一年级新生在高年级学生志愿者带领下,游览学校人工智能馆、航天馆等,打卡完成各场馆闯关任务。学校学生家长发展中心副主任杨欣竹说,其中的科创体验有助于开启孩子们在学校创新创造的大门。此外,学校还设计了“诗词天宫”体验活动,新生在老生带领下朗读古代诗词名篇,亲近、体验中华优秀传统文化。

家校共同努力 书写新篇章

对于家住浙江丽水市的妈妈叶艳景来说,这个开学季有点特别:女儿纪昀朵上了小学一年级,儿子升入初中开始住校,两个孩子各自开启了人生

新旅程。作为新生家长的她该如何做?为此,她聆听了学校的家庭教育讲座,希望能获得更多教育灵感,增强孩子面对新学期新挑战的信心。

李芳认为,和其他年级学生家长相比,新生家长对孩子情况容易着急敏感,这就需要老师带领家长了解孩子心理变化,共同陪伴并帮助孩子顺利开启人生新阶段。

开学季,中小学通过多种方式对接新生家长,促进家校共育。在湖北省武昌实验中学,老师在新生家长会上介绍高中阶段孩子们的身心特点,让家长一同适应新阶段的新变化;在桐乡市濮院茅盾实验小学,家庭教育指导课、相关视频和学习手册齐上阵,强调亲子关系的重要性。

人大附中海口实验学校小学教师梁昌丹认为,家长在孩子启蒙阶段有重要作用,应当重视亲子阅读,以多种游戏形式加强孩子专注力训练,培养积极情绪,帮助孩子养成良好习惯。“新生入学仪式、开学第一课很重要,但更重要的是重视平时教育教学过程。”肖龙海说,老师和家长在其中应共同引导孩子,给予支持鼓励。他建议家长加强对孩子在校情况和心理状态的关注,潜移默化做好榜样示范,帮助孩子学有所获、快乐成长。

(新华社北京9月3日电 记者张晓洁 邢拓 赵叶苹 万凡琦 袁睿)

2023北京文化论坛将于9月14日至15日在京举办

新华社北京9月3日电 (记者杨淑君 彭韵佳)由中共中央宣传部、北京市委、市政府共同主办的2023北京文化论坛,将于9月14日至15日在北京举办。

2023北京文化论坛以“传承·创新·互鉴”为永久主题,以“传承优秀传统文化 促进交流合作”为年度主题,以深入学习贯彻习近平总书记关于社会主义文化建设的论述、全面落实党的二十大关于文化强国建设战略部署为主旨,打造文化建设成果的展示平台、文化建设经验的交流平台、文化创新发展的合作平台、文明交流互鉴的传播平台。

论坛包括开幕式暨主论坛、5个平行论坛及相关惠民文化活动,邀请国内外嘉宾围绕文化遗产保护与利用、文化与科技深度融合、文学艺术与社会生活、文化与旅游融合发展、世界文明交流互鉴等议题开展

深入交流,为建设中华民族现代文明、促进人类文明共同进步汇聚智慧力量。论坛将发布《中国文化发展研究报告》和“全国文化中心建设2022年度十件大事”等重要成果,邀请国内外重要嘉宾演讲、对话。

论坛举办前后,将开展丰富多彩的群众性文化活动。在北京冬奥会标志性景观首钢大跳台举办文艺晚会,邀请论坛嘉宾和社会观众观看。举办“大戏看北京”展演季、北京惠民文化消费季、十月文学月、“书香京城”全民阅读活动,重启“我与地坛”北京秋季书市,吸引群众广泛参与。

据了解,论坛将邀请中央和各地宣传文化单位负责人,知名专家学者、作家、艺术家和行业领军人物,以及国际政要和文化领域国际机构负责人等600多名中外嘉宾出席。目前论坛各项工作正在抓紧筹备。

防蓝光眼镜能否缓解视疲劳

有我们希望的那么大。”《华盛顿邮报》报道称,当人们使用电脑时,会出现眼睛疲劳症状,原因是当人们紧盯屏幕时,眨眼次数会少于平常,眼睛会变得干涩。此外,紧盯近距离的物体会导致眼部肌肉收缩。短时间内,这会导致用眼过度。而长时间后,这会加剧近视。

一些证据表明,傍晚暴露于蓝光环境中会打破我们的睡眠-觉醒周期。但你并不需要特殊眼镜来解决这一问题,美国眼科学会建议晚上干脆把电子设备设置为深色模式,并在就寝前一两个小时完全避开屏幕。该研究作者、澳大利亚墨尔本大学验光与视力科学副教授劳拉·唐尼说:“我们的研究不支持用蓝光过滤眼镜来减轻使用电脑引起的眼睛疲劳,如果你是健康成年人的话。”

这项新研究也有其缺陷。参与者少、时间跨度短等限制了评估人员判断这些眼镜从长远看能否显示出明显益处。

全国击剑冠军赛总决赛:福建队包揽成年组花剑金牌

新华社青岛9月3日电 (记者董意行 张武岳)3日,2023年全国击剑冠军赛总决赛迎来倒数第二个比赛日,福建队夺得女子花剑团体冠军,包揽本站比赛全部四枚成年组花剑金牌。

福建队由新科亚锦赛个人冠军陈情缘领衔,队中还有即将出战杭州亚运会个人及团体赛的黄芊芊,整体实力强劲。对手广东队由本站比赛青年组女花个人冠军宋玥率先出战。福建队开局后牢牢把握住场上节奏,始终保持领先,最终以45:32夺得冠军。

除广东选手莫梓维和江苏选手石玥曾各自夺得一枚男、女花剑个人金牌外,福建队横扫本年度三站比赛的剩余四枚个人及全部六枚团体金牌。

“今天整体打得比较积极主动,一直都想着重要冲击对手,打出气势给后面的队友创造优势。从备战亚运会的角度来讲,发现了一些平时在队内发现不了的问题,回去还需要深刻总结,同时对不同对手做好战术准备。”陈情缘赛后说。

女子重剑团体决赛由北京队对阵辽宁队。邢瑶首先出场为北京队

取得领先,但辽宁队在第二局反超比分。邢瑶第五局打出8:2的表现,帮助本队重新取得领先。带着1分的微弱优势,邢瑶最后一局面对国家队队员余思涵,最终帮助北京队以总比分41:38战胜对手,斩获首枚全国冠军赛总决赛女子重剑团体金牌。

邢瑶赛后表示,经过前两站比赛的适应,本站比赛自己呈现出了更好的状态。“比赛中我们都做到了扬长避短。(第五局的)对手是李柄劼,我利用自己手上优势打出了有效的压迫。感谢队友让我带着比分优势进入最后一局,让我更有力量。”

男子佩剑团体决赛在上海队和广东队之间展开。上海队开局落后,但本站收获个人亚军的颜颖慧第二局便反超比分,此后上海队的年轻队员顶住了广东队的反扑,以45:40获胜。这样上海队在本站包揽了男、女佩剑团体冠军。

“对手的速度非常快,教练让我们对攻的时候不能犹豫,准备得更快一点。我们战术执行得非常好。回到北京之后稍微休息调整一下,就会上强度备战亚运会了。”颜颖慧说。4日将进行收官战——非奥项目成年组混合团体赛。

口腔健康 全身健康——老年人口腔健康核心信息



一、维护口腔健康，促进全身健康

口腔健康是全身健康的重要组成部分,龋病和牙周疾病是细菌感染性疾病,可危害全身健康,影响生命质量。

一些全身疾病可在口腔出现相应特征,例如糖尿病与牙周疾病密切相关。因此,要做好口腔健康护理。

二、坚持早晚刷牙,选用牙间隙清洁工具

老年人只要口内还有牙齿,就应每天早晚刷牙,晚上睡前刷牙更重要。

老年人需根据牙缝大小选用邻面清洁工具。可选用牙线、牙间隙刷,并根据牙缝大小选择不同型号。

三、假牙也需要每天彻底清洁

无论种植牙、固定假牙或活动假牙,都和天然牙一样每天需要清洁维护。

四、局部用氟,合理膳食,预防根面龋

老年人多有牙龈萎缩、牙根暴露,由于清洁不到位,牙根处容易发生龋病,即根面龋。

预防根面龋可采取局部用氟方法,如使用含氟牙膏刷牙,定期到医院接受牙齿涂氟等;合理膳食,控制甜食摄入量总和频率,多吃新鲜蔬菜与水果。出现根面龋应及时治疗。

五、关注牙龈出血和牙齿松动,预防牙周疾病

牙周疾病是导致牙齿缺失的主要原因。如果老年人有牙龈红肿出血、口腔异味、牙齿松动与移位等问题,应及时就诊。

六、拔除无法保留的牙齿,及时修复缺失牙

老年人如果有无法保留的牙齿应及时拔除,如残留的牙冠、牙根,或特别松动的牙齿。牙齿缺失后一般在拔牙2-3个月后进行修复。修复缺失牙的方法有活动修复、固定修复、种植修复。

七、关注口腔黏膜变化,防止发生口腔癌

老年人应关注口腔黏膜变化,发现口腔内有两周以上没有愈合的溃疡、口腔黏膜有硬结、白色或红色斑块等异常表现后要及时就医。

八、每年进行口腔健康检查,至少洁牙一次

老年人口腔疾病的患病率高,发展速度快,自我修复能力弱。因此,需每年至少进行一次口腔健康检查,有利于早发现、早治疗口腔疾病。

乌海市精神卫生中心
乌海市疾病预防控制中心
乌海市卫生健康宣传教育中心
乌海市海勃湾区疾病预防控制中心

9月巧遇茉莉花茶的春天

春茶季,长于高山的大白茶树作别一冬的疏懒,向春笋芽所成茶叶一向用作特种茶坯,但这些采自高山的春日精粹还要制茶师傅一道道拣选挑剔,谨守福建传统烘青绿茶工艺才焙制成茉莉花茶的茶坯。上好的茶坯,骨子里已透着春日的甘醇。茶虽成,但此刻还不到时候,且让它稍稍沉寂、封存,等候7月的酷烈到来。

为什么是7月?

茉莉5月、6月即有花开,但那还是“雨恨云愁”时节,密集降雨,花香亦沾染水气,未至纯净的花香怎能窖制,而花与茶的相遇全然容不得有一丝瑕疵。

唯7月后,随着三伏天到来雨量减少,却也迎来盛花期。制茶人至爱的茉莉花才堪堪露面,但采花时机,还要再等一最佳时辰还须选在晴天午后,这意味着采花人要在近40℃高温中采摘洁白的花苞。入夜,茶师翻动花苞,筛除青蕾花蒂,细心照料直到夜里9点半左右,茉莉花开始小巧洁白的虎爪,制茶师久候的正是此刻。一层茶、一层花,均匀拌合后4-5小时静置中,时时关照让花香时刻“鲜活”流动,一再等候,茶师数十年技艺,终于得以托付那一缕花魂,剩下的唯有交付时间,静静地配合茶与花的交融。伺花、起花、伴花、通花、烘焙,一整夜的守候,只换来朵朵茉莉花茶的窖制,最高达到了10窖。

由春入秋,这一口跨越大半年的鲜灵,香朵朵茉莉花茶,敬你花样年华。





一品香茶莊
Dingding yipinxiang chazhuang



国家职业资格证书
丁新亮同志:
依据《中华人民共和国劳动法》、
按照国家职业技能标准,经考核鉴定合格,
特颁此证。
证书编号:2033363
发证日期:2023年03月



一品香茶莊
Dingding yipinxiang chazhuang

总店地址:一品香茶莊(西湖品质茶)2061993
分店地址:一品香茶莊店 2033363
家有茶香一品香 茶庄

便民信息港

面向广大读者

刊登商业广告、分类栏目广告

收费标准请咨询 0473-2028915

出租房屋 京海城小区步梯(五楼)111平方米,三室两厅,家具等设施齐全,拎包入住。 联系电话:13514732771	出售车位 陶然印象小区地下停车位3个(挨在一起)。每个车位14万元,可议。 有意者联系:13904739678	出售房屋 位于海勃湾区三厂附近,3500平方米工业用地,2000平方米厂房,三相电,内有20米跨度10吨行吊,大车出入方便,非诚勿扰。联系电话:13947310245	乌海市金荣钢构彩板制品有限公司 承接设计:安装加工钢结构、储煤棚、厂房、临建办公室、防风网、轻钢造型、防盗门、窗户、设备制品、土建等工程。(集装箱房、市政围栏现货租售) 地址:海勃湾区机场路3km处(9号巷-2) 联系电话:0473-8888088 18847379888	超亮LED显示屏公司 代理:强力巨彩LED显示屏,大华拼接屏,全息投影,海信一体机广告机。招聘业务员,待遇丰厚。 联系电话:15332736780
出租 位于海勃湾区依林A区西门对面有占地5亩的院落,可作停车场等,租金面议。 联系电话:18347355555	租售房屋 美林国际商务中心A座18楼东户400平方米,紧邻新天地市场、万达广场,交通便利,可以用作写字间、培训教育,宜商宜居。联系电话:13204730070 陈先生	出售房屋 呼和浩特市赛汗区公检法小区144平方米3楼(共6层),3室2厅2卫,带一停车位,精装修,未入住,家家家电齐全,售价135万,紧邻金桥小学。 联系电话:18004731777	风帆蓄电池乌海总代理 风帆有限责任公司乌海地区指定代理商,负责风帆电瓶在乌海地区销售与售后,享受全国联保,拒绝假货,请从厂家授权代理商处进货。 联系电话:0473-6902885 15647381335 15647351015	 服务
出售房屋 海达街原海达幼儿园三楼两个房屋(面积分别为60平方米、70平方米)出售,目前房子正处于出租期间,接手即可经营。联系电话:13245169731	出租房屋 丽日花园小区(步梯)92平方米,两室两厅,紧邻市一中、海勃湾区第二小学,家具等设施齐全,拎包入住。 联系电话:15174739565	仓库大院出租 位于乌海电力加油站东侧内蒙古华立建设工程有限公司供应大院18间库房,面积30至220平方米不等,对外出租,租金面议。联系电话:13304731380 金先生	绿化好消息 乌达区雨壮花木苗圃出售爬山虎、杨柳树、松柏树、丁香等20多种当地树苗。提供绿化优质服务:一、树木花草种植、修剪、喷洒农药。常年一条龙服务,省力省钱省心。二、安装喷滴灌、假山喷泉、升旗台和石雕石刻等园林景观设计和施工。欢迎新老客户光临! 地址:原乌达农场加油站房后 联系人:冯宽13947323699 冯三宽13847366938	 服务
出售房屋 通用时代广场B座6楼70平方米复式楼(住宅)欲出售,证件齐全,拎包入住,非诚勿扰。 联系电话:13904731606	分类广告 您身边的广告	专业刮腻子 专业刮腻子,价格合理。 联系电话:15504733148		

遗失声明

●因不慎将张锦程的出生医学证明丢失,编号:U150115829,性别:男,出生时间:2020年12月3日,声明作废。
●因不慎将海勃湾区晨菲串串店食品经营许可证(副本)遗失,编号:JY21503022019755,声明作废。
●因不慎将海勃湾区张龙鸡蛋灌饼店食品经营许可证(正/副本)遗失,编号:JY21503020055379,声明作废。
●因不慎将乌海市海勃湾区马家私房面骊都国际店食品经营许可证(正/副本)遗失,编号:00505,声明作废。
●因不慎将崔晨宸的出生医学证明遗失,编号:U150115122,性别:男,出生时间:2020年10月4日,声明作废。
●因不慎将内蒙古耐思特科技工程有限公司的开户许可证遗失,核准号:J1930001750802,账号:150833969045,开户银行:中国银行股份有限公司乌海市海勃湾区支行,声明作废。

声明

乌海市乌达区滨海街道办事处往来收据1本,票号:00232601-00232650,现已丢失,声明作废。

乌海市乌达区滨海街道办事处

2023年9月4日

便民服务电话

报警电话

匪警110

火警119

交通事故报警122

急救中心120

医疗服务电话

市人民医院急诊:

2035347

市蒙医中医医院急诊:

6987120

市樱花医院急诊:

2017120

监督投诉举报电话:

12345

通信服务电话

中国移动客户服务

热线:10086

中国联通客户服务

热线:10010

中国电信客户服务

热线:10000