

全区各中小学校纷纷开展丰富多彩庆祝活动喜迎国庆节

本报讯 记者俞小芳报道：祖国华诞、普天同庆、颂爱中华！为激发学生爱国热情，引导学生增强民族自豪感，我区各中小学校纷纷开展丰富多彩、形式多样的庆祝活动喜迎国庆节，表达对祖国母亲的深深祝福。

“我和我的祖国，一刻也不能分割，无论我走到哪里，都流出一首赞歌……”9月30日，在芦林学校操场上，全校3700多名师生手挥国旗，放声歌唱《我和我的祖国》，向祖国深情告白，祝福祖国妈妈生日快乐，永远繁荣昌盛！连日来，该校还举行了“我和我的祖国”歌唱比赛，孩子们用深情饱满的歌声歌唱对祖国的爱和自豪感！用最美好的祝福献礼祖国71华诞。

“你们是一排排的前浪，将中国一年年地推向繁荣富强，我们是一簇簇的后浪，心里有火，眼里有光，我们将追逐着前浪，勿忘国耻，振兴中华，让我们的祖国永远屹立在世界的东方。”9月30日下午，在永丰小学举行的“勿忘国耻，振兴中华”国旗下讲话活动现场，孩子们声情并茂地诵读着。活动中，校辅导员老师向孩子们讲述历史故事，教育学生铭记历史，勿忘国耻，激发广大学子爱国热情。孩子们纷纷表示，要继承优良传统，弘扬革命精神，以崇高的理想、顽强的斗志、拼搏的精神投入到学习中。

连日来，区实验幼儿园组织开展了“迎中秋，庆国庆”亲子制作活动，为祖国妈妈送上生日礼物！活动中，家长们走进幼儿园，走进课堂，带领孩子们一起体验“探月”（探寻中秋来历及相关文化）、“咏月”（诵读和赏析中秋相关名篇佳作）、“寄月”（为家人制作中秋贺卡，与家人一起品月饼感悟举家团圆的幸福）活动。该园还举行了“我是祖国好宝宝”主题教育活动，孩子们通过绘画、舞蹈、歌唱等形式，表达对祖国妈妈的无限热爱。

“五星红旗，我为你自豪！”9月30日，区实验小学举行了“童心祝祖国，稚手传旗帜”主题教育活动。通过讲述国旗、党旗、队旗的由来和象征意义，以及传送中华人民共和国国旗的方式，进一步培养少先队员的爱国情怀，增强他们的历史使命感和社会责任感，让五星红旗飘扬在每个人心中。

“没有国，哪有家？唯有以史为鉴，才能面向未来。”“山河安在，锦绣繁华，如你们所愿，吾辈定当自强！”9月29日，萃始小学举行了“领中心向党、赞歌颂祖国——迎国庆”诗歌朗诵比赛，孩子们用诗歌表达对祖国、对家乡、对亲人的美好祝愿。

9月30日，城南小学举行“与祖国同行，为祖国点赞”主题升旗仪式，在场全体人员肃立行注目礼，齐唱国歌，通过升旗仪式为伟大祖国送上最美好的生辰祝福。期间，还组织全体师生诵读《可爱的中国》，表达对先烈的缅怀，对祖国的拳拳热爱之情。

9月30日上午，区十四小举行“向祖国致敬”迎国庆升旗仪式，并利用“红色血脉赓续传承”主题国旗下讲话，向同学们介绍了中国不屈不挠的抗争史，由站起来到富起来，再到强起来的历史，激发同学们的报国之志。升旗仪式后，该校还组织开展“祖国在我心中”朗诵比赛，《我骄傲，我是中国人》、《厉害了，我的国》、《我的祖国》等精彩篇目在孩子们稚嫩童声的朗诵下，久久回荡在十四小的上空。

9月29日，贞白小学举行“我为祖国献礼”迎国庆主题系列活动，激发孩子们热爱家乡、热爱祖国的热情。低段年级举行了“尊师有礼，礼传天下”一年级新生入学礼，全体学生齐喊“爱党爱国”“立德修身”“学而不厌”，击鼓三声以示从今立志。中高年级举行了“知行合一，歌颂祖国”主



图为壶桥小学开展“喜迎国庆，我与祖国共成长”主题活动现场。

题作品拍摄活动，孩子们用镜头记录精彩瞬间、生活图景，通过一幅幅摄影作品，为新中国成立71周年献礼。

9月30日上午，商城小学举行“家国情怀——迎中秋·庆国庆”升旗仪式，共同庆祝祖国母亲71岁生日。还举行了以“向国旗敬礼——红领巾致敬祖国”为主题的国旗下讲话，加强对学生的传统节日文化熏陶和爱国主义教育，坚定同学们努力学习的决心。

9月30日，下溪小学以班级为单位，重温入队誓词并与国旗合影，孩子们手持国旗，先后摆出71和爱心等队形，表达了浓浓的爱国情。

9月30日上午，五都小学举行“缅怀革命先烈，同庆祖国生日”主题教育活动。“升国旗、唱国歌……”，学校利用国旗下

讲话，对孩子们进行爱己、爱家、爱校、爱国教育。活动中，全体师生共同唱响《歌唱祖国》，用歌声礼赞新中国。

9月28日，铜钹山小学举行“迎中秋、庆国庆、话幸福”座谈会，学校行政领导和部分少先队代表参加了座谈会。座谈会上，大家学习了全区创文会议精神，部署学校当前各项重点工作。围绕“争做铜小追梦人”主题展开讨论发言，孩子们畅所欲言，话语间无不表达了自己对党、对祖国、对人民的深厚感情。“从小学做人，从小学立志，从小学创造，牢记习爷爷的教导，听党的话，跟党走，为建设社会主义现代化强国，实现中华民族伟大复兴的中国梦，做好全面准备！”座谈会上，孩子们还重温了入队誓词。



9月29日，广丰报社志愿者到包保小区开展创文入户宣传活动。活动中，包保干部分组走进临街商铺、居民家中、辖区道路，向居民群众宣传社会主义核心价值观、文明公约等创文工作，发放市民文明手册，开展文明城市问卷调查，倡导大家从自身做起，讲文明，树新风，以实际行动支持参与我区创文工作。徐卫红/摄



秋分节气健康养生知多少？

一、秋分气候与养生特点

“秋分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。”秋分时节，天气晴朗而降，地气清爽而升，秋高气爽，昼夜平均，人们在养生中也应本着阴阳平衡的规律，使机体保持“阴平阳秘”的原则，按照《黄帝内经》所说：“谨察阴阳所在而调之，以平为期”，阴阳所在不可出现偏颇。

在饮食调养方面，宜多喝水，多食酸味甘润的果蔬食物，如芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、乳品、梨等，可以起到滋阴润肺、养阴生津的作用。

起居作息宜顺应自然界阳气由疏泄趋向收敛、闭藏的原则，“早卧早起，与鸡俱兴”，以利阴精收藏。

精神调养方面，最主要的是培养乐观情绪，保持神志安宁，避肃杀之气，收敛神气。

二、秋分饮食养生

1.可食可药的菊花：《神农本草经》把菊花列为上品，说久服能轻身、耐老、延年。把菊花饮用于日常饮食中，也就成了古人的一种养生之道。诗人苏洵说得好：“古来鹤发翁，餐英饮其水。”屈原在《离骚》中也有“夕餐秋菊之落英”的诗句。时至今日，菊花茶、菊

花酒、菊花粥已成为人们喜爱之品。

2.降脂佳果柿子：柿子含蛋白质、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素、膳食纤维、维生素E、抗坏血酸、维生素B、钙、钠、镁、铁、锰、锌、硒、碘等营养成分。中医学认为，柿子有清热解毒、凉血止血、生津止渴、降低血压等功效。

3.秋天奇果——罗汉果：秋天，是罗汉果收获的季节。罗汉果，与其称为水果，不如说是饮料。食用时取其烘干果实，剥碎煎、冲饮，既甘醇可口，又有清热、止咳、开音等功效。

4.假期出游多吃大蒜防腹泻：吃大蒜是民间常用于治疗腹泻的偏方和验方。我国很早就运用大蒜治疗痢疾。唐代孙思邈用大蒜治疗泄泻暴痢，明代李时珍则用大蒜治疗霍乱和泻痢。古人还主张将大蒜作为旅游时必备的药物。元代王祯在《农书》中说，将大蒜“携之旅途，则炎风瘴雨不能加，食之腊毒不能害。”（内容由区健教所提供，下期刊登《身体缺水会造成什么后果？》）

健康教育

