



一对哑铃。

手工摆台。

索朗曲尼展示西藏的特色美食。

行李箱里都有啥

汉江师范学院学生开学季上演“搬家式”返校

■文、图/记者 吕世银

本报讯 新春伊始,万物复苏,汉江师范学院迎来了新学期的勃勃生机。返校学生们的行李箱里,装的不仅是生活必需品,更是家的味道。

走在校园的小道上,随处可见拖着沉重行李,满脸疲惫却又不失兴奋的学生们。他们的行李箱里,到底装了些什么宝贝呢?牛奶、泡面、辣条、土特产、卤菜……这些看似平常的食物,却是学生们开学必备的“战略物资”。更有甚者,锅碗瓢盆也不落

下,仿佛要把整个家都“搬”到学校里来。

“家人怕我刚到校吃不习惯,就给我塞了很多本地特产。”来自西藏的学生索朗曲尼打开行李箱,牛肉干和手工奶酪等把箱子塞得满满当当。

除了吃的和用的,还有一些学生的行李箱里装满了“心意”。学生汪晓涵的箱子里,几件手工制作的小摆台格外醒目。“这是过年时,我特意给室友做的,每一件都有特别的寓意。”她拿出其中一个小摆台,上面画着可爱的卡通小蛇,旁边还写着祝福的话

语,年味十足。

当然,除了这些“吃货”们的必需品,还有一些同学选择了更实用的装备。比如,来自荆州的大三学生张袁龙,他的行李箱里竟然装了一对15公斤重的哑铃。原来,张袁龙在去年底迷上了健身,寒假在家时买了哑铃锻炼身体。开学后,他决定把哑铃带回学校继续锻炼。

“哑铃加上箱子里的生活用品,超过了20公斤,但我丝毫不觉得费力。”张袁龙笑着说,“就当是锻炼身体了,每天锻炼半小时左右,可以保持好身

材。”他的这番话,引得周围的同学纷纷投来敬佩的目光。

在校园里,这样的场景随处可见:有的同学从行李箱拿出真空塑封的卤菜,请室友品尝;有的同学则忙着整理从家里带来的衣物和日用品,脸上洋溢着对新学期的憧憬。

“行李箱再重,也重不过家人的爱;路再远,也远不过青春梦想。”开学季的行李箱,装满了家乡的味道、家人的牵挂和青春梦想。每一件物品都承载着学生们对家的思念和对未来的期待。

为家长、学生和学校提供全方位的健康指导

我市多部门联动举办“开学第一课”活动

多部门联动,提高覆盖面和影响力

据悉,此次“开学第一课”活动是市卫生健康委员会全面落实2025年全国卫生健康工作会议及全国妇幼健康工作会议精神,坚持大健康观,深入推进儿童友好城市建设的重要举措之一。

全市各中小学校和幼儿园积极响应此次活动,学生、家长和老师同步观看直

播。通过专家的讲解,教师们对学生的心理发育特点和常见健康问题有了更深入的了解,能够在日常教学中及时给予正确的引导和支持。

市卫健委妇幼健康科科长段梦圆表示,此次活动的成功举办得益于各部门的紧密配合和资源共享。这种多部门联

动的模式不仅提高了活动的覆盖面和影响力,也为今后类似活动的开展提供了宝贵经验。未来,市卫健委将继续联合相关部门,举办更多类似的健康科普活动,走进校园,帮助更多家长掌握科学育儿知识,为儿童和青少年的健康成长保驾护航。

直播内容丰富,专家讲解深入浅出

此次“开学第一课”直播活动分为上午和下午两场,分别针对中小学生和幼儿园儿童。

上午场由市妇幼保健院儿童心理专家刘芳主讲,围绕中小学生学习心理发

育特点、常见心理问题及应对策略展开讲解。刘芳通过生动的案例和实用的建议,帮助家长和学生更好地理解 and 应对心理问题。

下午场由市妇幼保健院儿童营养

专家纪宏先主讲,重点讲解了儿童生长发育特点、营养搭配及常见健康问题的预防措施。纪宏先从饮食习惯、预防保健等方面入手,为家长提供了科学且实用的育儿建议。

家长反响热烈,科学育儿知识得到普及

本次活动通过十堰日报社各媒体平台同步直播,同时在线观看人数超过4万。

一名中学生说:“专家的讲解让我明白了如何更好地管理自己的情绪,也知道了如何通过合理的作息和运动来保持身心健康。”

幼儿园的小朋友们在家长的陪同下积极观看,初步了解了健康饮食和良好

生活习惯的重要性。

此次活动特别注重家长的参与,旨在帮助家长掌握科学育儿的知识和方法。直播结束后,许多家长纷纷表示受益匪浅。一名小学生家长说:“通过这次活动,我对孩子的心理发育有了新的认识,也学到了很多帮助孩子缓解学习压力的方法。”另一位幼儿园家长则表示:“今后我会更加关注孩子的营养摄

入,确保他健康成长。”

今年,我市将开展“儿科和精神卫生服务年”行动,围绕“健康母婴保障体系”“增强儿科服务供给”“加强危重症新生儿救治中心建设”等工作持续发力。市妇幼保健院作为湖北省儿童早期发展示范基地,将发挥龙头作用,利用全市妇幼健康服务网络,传播科学育儿知识,助力提升全市儿童健康水平。

2月15日,由十堰市卫生健康委员会联合茅箭区教育局、张湾区教育局、十堰经济技术开发区公共事务局主办,市妇幼保健院和十堰日报社承办的“开学第一课”准时开课。

本次活动主题为“从心出发,助力开学季”。活动旨在通过多部门联动,为家长、学生和学校提供全方位的健康指导,促进儿童和青少年的身心健康发展,取得了良好的社会反响。

■记者 王琪