



启新程 展新容 出新彩

本报记者 李杨

“热辣滚烫”新学期

热闹喜庆的舞龙舞狮表演迎接学生的到来，躲春、戴春、插春、点春等迎春开学礼氛围感十足，孩子们以过龙年“跨栏”的方式步入充满期待的新学期……开学季，我市中小学、幼儿园师生们在一场场传统文化盛宴中迎接新的开始。

在这充满希望和活力的开学季，各校老师寄语广大学生，给出新学期建议，鼓励他们心怀梦想，向光而行。孩子们也满怀期待立下自己的小目标，元气满满地开启新学期。



金水区黄河路第三小学龙年吉祥物“小龙人”热情迎接师生

花式迎开学



高新区春藤路第一幼儿园亲子嘉年华



跨过寓意着平安康乐、茁壮成长的“小跨栏”，金水区金沙小学的学生走向新学期

朝气蓬勃启新程

来，热情地与孩子们相拥问候，让孩子们感受到浓浓的温暖与爱。孩子们走上红毯，一跨龙门，寓意“鲤跃龙门学业有成”；二摸龙头，寓意“手摸龙头万事不愁”；三打龙鼓，寓意“龙鼓声起一鸣惊人”。满满的仪式感让孩子们对新学期充满期待。

挑花灯、佩戴龙头头饰、送祝福……郑东新区锦绣小学的同学也在别样的惊喜中走进新学期的校园。为迎接同学们的到来，老师们精心准备、用心布置，校领导在每位同学胸前都贴上了新学期的期望与祝福，同学们在欢快欢快的歌声中，迈着阳光而又自信的步伐陆续进入校园。整洁的教室、干净的书柜、洁白的墙壁和明亮的窗户，让同学们对新学期充满了希望与憧憬。在开学第一课上，各中队辅导员与同学们畅聊假期、制定新学期计划、进行校园安全教育以及心理健康辅导，为新学期打下坚实基础。

为了让孩子们感受到幼儿园的温暖和成长的快乐，郑东新区商都第一幼儿园举行了以“春风有信 花开之期”为主题的“迎春”开学礼。一场仪式，一份美好，给回归幼儿园的孩子们带来了不一样的仪式感。躲春、咬春、戴春、插春、点春、惜春，让孩子们在满满的惊喜中共同描绘新学期的美好篇章。

郑州实验外国语第一附属小学的同学们在开学典礼上参与了“集福兑换”活动，用自己寒假作业中集得的“洞心福”“健体福”“善思福”“力行福”换取学校为大家精心定制的新学期礼物——书签。据介绍，同学们在寒假中通过“集福”的任务驱动，合理规划假期时间，积极进行“阅读”“运动”“思考”“创新”，不断充实自己，在每一项任务中都获得了丰富的体验。拿到书签，同学们都很开心，并表示对新学期充满期待。

缤纷“龙”重开学礼

浓浓的年味还未散去，校园里随处可见的“龙”元素让新学期的开启格外热闹。

2月26日上午，金水区经三路小学的校园里热闹非凡。校门口吉祥龙一黄一红逗趣可爱，校领导与礼仪队员手举祝福手牌热情迎接同学们的归来。看到眼前的景象，同学们兴奋不已，纷纷上前和可爱的吉祥龙击掌。校园里金龙齐舞，腾挪翻滚，引爆全场，尽显非遗文化进校园教育成果。丰富多彩的开学活动，让同学们在感受新年欢腾气氛的同时，共同展望新学期的美好。各班还精心策划了“开学第一课”“龙的精神”“寒假生活”“新学期计划”“校园一日行为规范”“心理健康”“安全教育”等方面对学生教育，引导学生以积极健康的心态、规范良好的习惯开启新学期，健康快乐地成长。

2月26日清晨，金水区外国语小

学也精心准备了一场精彩纷呈的舞龙舞狮盛宴，为孩子们归来增添了无限欢乐与喜庆。快看，那色彩斑斓的巨龙在空中盘旋，栩栩如生；威猛的雄狮在上下翻跃，气势磅礴。龙狮队都以昂扬姿态展现新年精气神，以精彩的醒狮，向全校师生传递美好祝愿。同学们围绕着龙狮，有的兴奋地欢呼着，有的参与其中，与龙狮共舞，还有的兴奋地说：“舞龙舞狮太精彩了，我感受到了传统文化的魅力！”

创意暖心第一课

为了让孩子们感受返校回“家”的温暖，增强对新学期的向往，金水区工人新村小学举办了别出心裁的入校欢迎仪式和开学典礼。2月26日清晨，校门口就迎来了两位特殊的朋友——“小龙人”和“国宝熊猫”，他们又蹦又跳，与返校学子击掌拉手，逗得大家哈哈大笑。学校领导和教师代表早早站在大门口迎接孩子们的到



高新区外国语小学学生快乐交流开启新学期

寄语新学期

校长有话说

郑州市第四十七初级中学校长 夏霞：
春天孕育无限希望，草木萌动，皆蓄势待发；奋斗创造无限可能，青春有为，当昂扬生长。新学期再启新征程，希望同学们能志存高远，胸有格局，挺膺担当，以爱国之心谱写奋进华章，矢志强国；希望同学们能躬耕学海，厚积知识，身体力行，知行合一，以勤奋努力浇灌梦想之花，静待花开；希望同学们能自强不息，锐意进取，砥砺品格，以铿锵力量达成万里之行，飞驰人生；希望同学们能创新思维，抓住机遇，乘势而上，以扶摇之声唱和时代强音，超越自我；希望同学们能心怀热爱，眼里有光，涵养厚德，以不懈追求奔赴灿烂山海，不馁于心。人勤春早，正是人生好时光，愿你们以热血滚烫之心向着春天进发，以春潮涌动之势朝着梦想奔跑，由春而始，领略人生最美的风景！

郑州大学实验小学教育集团校长 刘洋：
愿你们能矢志不渝做脚踏实地的“躬行实践者”，在学习生活中抛弃好高骛远，选择脚踏实地，做好每一件小事；愿你们能大胆质疑做主动思考的“创新创造者”，借助人工智能的力量，不断探索创新，成为未来需要的人才；愿你们能坚持不懈做善于思辨的“精神独立者”。

不盲从，对任何事物都充满好奇心，并不断探索和自省；愿你们能持之以恒做人我合一的“优秀合作者”，学会换位思考和和气沟通，深知兄弟同心，其利断金，凝心聚力，共进而共赢；愿你们能始终如一做通达乐观的“心怀善意者”，在人生困境中永远保持通达乐观，时刻谨记做一个善良的人。愿你们踏歌而行，乘风而往，培养自己的思维与创新能力，身心所及，闲庭信步，纵然疾风四起，也能昂首阔步，百尺竿头更进一步。

二七区长江西路小学校长 李芳：
新的学期已经到来，每一段新生活开启的瞬间，都蕴含着无尽的希望与前行的动力，共进而共赢；愿你们能始终如一做通达乐观的“心怀善意者”，在人生困境中永远保持通达乐观，时刻谨记做一个善良的人。愿你们踏歌而行，乘风而往，培养自己的思维与创新能力，身心所及，闲庭信步，纵然疾风四起，也能昂首阔步，百尺竿头更进一步。

二七区幸福路小学教师 赵丽：
新学期开始了，我想在运动与健康方面给大家一些建议。首先，让运动变得有趣。无论是跑步、跳绳、踢足球还是打篮球，选择一种你们喜欢的运动，每天都参与其中，让运动成为你们的乐趣。其次，保持活跃的生活方式，尽量多参加户外活动，享受户外的新鲜空

名师有建议

郑东新区云台小学教师 原晓琪：
春色如许，书香氤氲，少年读书正当时。新学期的新计划不妨从打开一本好书开始。首先，我们要学会挑选有益的图书，从挑内容、挑经典、挑类别到挑质量，千淘万漉后，总会有一本好书于幽微处闪着光等待走进你的心门。其次，要掌握有效的读书方法，静心、善思、勤查、熟记、精读，将摘抄与创造结合，新知与拓展联系，在读厚又读薄的过程中去粗取精，化繁为简。最后，要学会将书中的知识学以致用，让书和生活相连，和社会相连，更和精神相连，从书中探寻千古先贤的共鸣，领略万里山河的浩瀚。愿春暖花开时，少年沐书香，拥充盈灵魂，获无尽意趣！

管城回族区紫荆中学教师 宋豆豆：
新学期，希望同学们能够调整习惯，创造仪式感。整理个人仪表，保持整洁舒适、阳光大方的学生形象；适当运动，分泌多巴胺，舒缓心情；和电子产品说“拜拜”。积极的心理暗示有助于调节情绪。给大家推荐一种情绪调节小妙招——“SWTC”情绪调整法：STOP“停”——中断负面思维；WRITE“写”——勇敢表达负面情绪；THINK“思”——开启理智积极思考；CHANGE“换”——换一种思路。大家可以根据实际情况制定具体、可检测、可实现的近期学习目标，以日历打卡或与同伴“签约”等形式互相监督，共同进步。

气和阳光。此外，养成良好的饮食习惯。每天摄入五谷杂粮、蔬菜水果、肉类和奶制品等营养食物，尽量减少高糖饮料和垃圾食品的摄入。营养均衡的饮食可以给你们提供足够的能量，让你们在体育活动中更有活力。我相信，只要积极参与，享受运动的乐趣，你们会在新学期中变得更加健康、有活力和快乐！

航空港区实验小学学生 张晞越：
新的学期和万物蓬勃的春天一起来了。新学期，我希望能从三个方面有进步：学习方面，保持好的学习习惯，能够在课内知识掌握扎实的基础上拓宽课外知识面；身体方面，坚持体育锻炼，提高跳绳和跑步成绩；生活方面，培养自理能力，课余时间承担更多的家务。新的学期努力成为德智体美劳不偏科的小达人！

郑州市创新实验学校学生 路子乐：
新年伊始，万象更新，在新的学期，我对自己有一些新的期待。首先，我要继续坚持阅读，在书海中接触更广阔的世界。其次，我要做时间的主人，合理规划时间并坚决执行，做一个不被各种诱惑裹挟的人。最后，我要继续坚持运动，保持充沛的精力。为了成为一个“受欢迎，有力量”的创新学子，我将在新学期继续努力！



金水区外国语小学学生展示巧手制作的花灯

学子有期许

郑州市第五十七中学学生 王禹尧：
新学期到来，我确立了两个目标：一是通过更刻苦的努力，持续提升学习成绩；二是在数学方面继续突破，凭借自身的数学实力触摸数学竞赛的门槛。理想毕竟只是方向和目标，实践方可助其实现。新学期的航船向光辉远方渐没，我期盼跟随它抵达荣耀彼岸。