

广州市小学四五六年级师生今日返校复课

小小“老朋友”见面： 激动到体温上升 测了5次才正常

“神兽”激动得体温升高

一早7时30分，广州大学附属小学第一批学生开始返校，天空下起了淅淅沥沥的小雨，虽然需要打伞，但没有对孩子们返校造成困难。

“老朋友”见面太激动，两位四年级同学在洗手处，就开始迫不及待地搓手边聊天。四年八班梁蔚楠同学很激动，“见到我最好的朋友毛方远了，但我们只是眼光交汇，保持距离的。”

六年一班几位同学激动得体温上升，班主任陈博文好笑地赶忙安抚，让大家平静，“有个同学测了5

家长喜送“神兽”拍照留念

家长喜送“神兽”，忍不住拍照留念。在东风东路小学校门口，一些家长纷纷给孩子拍照，或家长之间互拍。

“非常开心孩子能返校！”一位家长说，过去几个月只能自己带着孩子在小区里做些简单的运动，孩子有些孤单。不过她也担心学校人多，孩子

广大附小：“神兽”套六色手环 “归属地”一目了然

广大附小给每个孩子定制了“复学能量手环”，六个年级六种颜色，对应不同年级的楼梯、活动区域颜色，让神兽的“归属地”一目了然，

东风东路小学：承诺星

进入校门后进课堂前，每一位同学把自己的“承诺星”放入相应的承诺瓶中。满瓶的星星见证着孩子们的“一诺千金”。六年六班杜同学放了健康星，学习星等四颗星星，这是新学期的承诺。

送餐责任一肩挑！9时45分，一位保安大哥挑着满满当当8大包的面包上楼，这是逐一派给各班的课间餐。保安大哥承担了“送餐员”的工作，先把面包扎好，挂在每个班门口墙上的挂钩上，待孩子们第一节课间的时候进行能量补给。

次，体温才降下来符合要求。”

华景小学五年四班的陈柯庆同学说：“漫长的宅家生活，让我更加珍惜和爸爸妈妈在一起的时光，解决了以前的一些矛盾和冲突。在家里空闲时间，我也动手做了很多吃的，也长胖了不少。”

华师附小五年级谢舒凡同学说：“别看我表面波澜不惊，内心还是挺激动的，终于见到可爱的小伙伴，可是好担心戴着口罩互不相识，或者发生认错人的尴尬。”

六年一班几位同学激动得体温上升，班主任陈博文好笑地赶忙安抚，让大家平静，“有个同学测了5

们会聚集。

华景小学门口50米处有一家麦当劳，这个学生喜欢的“好去处”成了家长担心的地方，“千叮万嘱孩子放学直接回家，不要去外面跟好朋友聚集。”一位家长说。

亮点

华景小学：发魔方

孩子普遍比较好动，如何能让他们在课间“坐下来”？华景小学给每位同学发一个魔方，让大家“挑战不可能”。“魔方是单人游戏，这种方法一方面让同学们能够少走动，另一方面也能培养学生的自控力和专注度。”校长黄瑞萍表示。除此之外，华景小学的老师还自编了拉伸操、手指操，供同学们进行选择，课间还有老师在过道上举牌提醒学生不能串班，尽最大努力让同学“坐下来”。

华师附小：小象“迎归”

华南师范大学附属小学（以下简称“华师附小”）校门口，放了两只喜感十足的充气“小象”，它们在门前“摇摆”身体、“晃动”长鼻，和教职员员工一起，迎接首批返校的学生们。

华师附小副校长张锦庭告

诉记者，勤劳能干、聪明灵性的“象”在中国传统文化里与“祥”字谐音，故被赋予了吉祥和力量的寓意。“我们希望孩子们返校开始，如意吉祥、万象更新。”

学生提高免疫力该怎么做？专家表示：
米饭馒头等主食要多吃
每天至少半小时高质量运动

羊城晚报记者 张华 通讯员 粤卫信

18日，广州小学4—6年级学生返校，25日1—3年级学生返校。疫情之下复课，学生如何提高免疫力，抵抗病毒侵袭？

17日上午，由广东省国民营养健康指导委员会指导，省卫生健康委员会同省教育厅联合主办的2020年广东省全民营养周“5·20”中国学生营养日主题宣传网络直播云启动仪式举行。有专家表示，从营养饮食上提高学生的免疫力需要关注两个问题，一是合理营养，二是食品安全。

注重日常饮食合理和安全

中山大学公共卫生学院营养系主任、广东省营养学会副理事长兼秘书长朱惠莲说，按照《中国居民膳食指南》饮食，可全面增进营养健康状况，有利于提高免疫力和抗病能力。米饭、馒头等主食要多吃，蔬菜和水果必不可少，适量吃肉类鱼类和蛋类，经常吃奶类坚果和大豆。三餐要定时定量，每天吃早餐，早餐营养要充足。

朱惠莲提到，学生最好不要挑食节食，因为偏食、挑食和节食会影响各种营养素的摄入，容易出现营养不良，降低身体的免疫功能，增加病毒感染的机会。同时提醒学生每天要喝6—8杯水（以白开水为主），以加快体内代谢物的排出，预防多种疾病，促进

健康。

复课后，饮食安全对于学生的免疫力也十分重要。朱惠莲说，首先要养成良好的饮食卫生习惯，饭前便后以及吃零食前，一定要用流动水和肥皂洗手。生吃水果时要清洗干净，千万不能擦擦就吃，防止病从口入。在学校时，要亲密有间，不与同学共用餐具。

提高免疫不能只靠蛋白质

在给孩子提供膳食补充营养时，家长常常也会出现一些误区。记者根据近期专家的建议，梳理出几个普遍问题。

广东省营养学会副理事长，中山大学公共卫生学院流行病学系陈裕明表示：“能量和蛋白质是免疫物质形成的基础。充足优质的蛋白质食物只是提高免疫力的基础，正常免疫功能需要均衡的营养，维生素A、锌、铁等，蔬菜水果等抗氧化营养物质高的食物也是提高免疫力必不可少的。”

影响人体免疫力的因素众多，比如精神心理压力、睡眠、运动、膳食和营养等。饮食只是维持良好免疫功能的一个方面，专家建议学生，平均每天30分钟以上的高质量（如健歌高强度）的运动，尤其是户外活动。为了防止新冠病毒的传染，长期待在室内也不利于健康，在有安全间隔的前提下，应多点户外运动。

广州小学4—6年级共49万学生今起返校复课 前期课程不赶进度 作业收发“无接触”

羊城晚报记者 蒋隽

又一批“神兽”归笼！18日，广州市1100余所小学（含一贯制学校小学部及小学分校区）的4—6年级师生返校复课，预计返校学生约49万人，教职工约5万人。据了解，多数小学复课前一两周，课程安排不赶进度，以学生适应环境为主。

广州市教育局数据显示，加上此前第一、第二批返校的中学生

和部分在穗大专院校、中职学校、技工院校学生，广州返校学生总人数接近120万人。25日，广州市小学1—3年级学生也将返校。

口罩收纳袋 需注明姓名学号

返校要自备哪些物资？各小学对于学生返校必备物资进行了明确规定。如东川路小学规定，学生需自备2个口罩、1支小于200毫升免洗洗手液、1包消毒湿巾、1包纸巾，并准备2个收纳袋，一个用于存放使用中口罩，一个存放备用口罩。东风东路小学明确，学生准备的口罩收纳袋需写好班级和学号，避免遗失或弄混。

对于学生入校后的学生的日常行为规范，各校制定了相应的细则。海珠区实验小学将原先讲台的书柜，改为“无接触作业收发处”，学生排队轮流将各科作业放在书柜上。广州大学附属小学提出，音乐课以欣赏为

今天
消息

统筹 / 羊城晚报记者 蒋隽
文 / 羊城晚报记者 蒋隽 陈玉霞 孙唯 陈亮
通讯员 凌旖
图 / 羊城晚报记者 林桂炎

“神兽”归笼！5月18日，广州市小学四五六年级师生返校复课，天公作美洒了小雨滴给孩子们降温祛暑。小小“老朋友”们终于见面，有孩子激动得体温上升，平复5次才过关。羊城晚报记者兵分多路，直击广州多所小学的返校第一天。



广州东风东路小学的学生返校复课

今天
消息

“5·18国际博物馆日”
广东文博界线上直播
与观众“云逛馆”
广东主会场活动今早启动

博物馆338个，其中中国博物馆238个、非国有博物馆100个。

记者在现场了解到，与往年相比，今年的“国际博物馆日”主题宣传活动亮点多多。其中，相约“云端”，多平台开展丰富多彩的线上活动是一大亮点。省文化和旅游厅与媒体联合打造博物馆日线上宣传活动，包括一批广东省弘扬社会主义核心价值观主题展览推介、一期文博名家讲座、一条红色主题博物馆研学线路推介、一场“粤文创花街”线上展示、一系列云游博物馆活动等，进一步增强公众对博物馆的了解、参与和关注。

“5·18国际博物馆日暨5·19中国旅游日系列活动”今日启动

广州文旅融合展示“云端”魅力

年前三个统计，广州市200多场线上文博活动吸引3000多万人次参与，“通过在未来更多采用线上线下互动的形式，广东文博的市场空间将会无限放大。”

据了解，作为线上代表活动，于今天首发的“胸怀大地 逐梦远方”有声明信片，集结了市文广旅局党组书记、局长刘瑜梅和广州11家市属博物馆馆长亲自推介市内各博物馆、景区的音频，同时发布的“羊城瑰宝”音频则通过“小穗”老师带领孩子们观看大元帅府文物“求是碑”的对话，让观众了解羊城文物的前世今生。此外，孙中山元帅府纪念馆“逸仙人的家国情怀”专题展览于5月18日起可在网站上呈现，观众可“云端”观看。

广州市文化广电旅游局副局长柯显东现场介绍，疫情期间，线下活动受限，文旅线上活动参与人次超出现场参观人次十倍以上。柯显东透露，根据今日发布的广州红色之旅主题巴士一日游首发团在活动现场启动，组织数十名游客前往烈士陵园、广州起义旧址纪念馆等地参观。同时发布的广州红色旅游资源普查试点成果《广州市红色旅游资源图文集》显示，目前广州共普查出红色资源619项（其中物质遗产类526项，人文活动类93项）。结合主题巴士活动，将重点推出6条红色旅游精品线路。

大湾区资本项目便利化改革再提速
助企解决资金使用难题
节省业务办理脚底成本

羊城晚报记者 戴曼曼

近日，央行、银保监会、证监会、外汇局四部门联合发布了《关于金融支持粤港澳大湾区建设的意见》。《意见》提出的26条具体措施中明确，推进资本项目便利化改革，在粤港澳大湾区内地统一实施资本项目收入支付便利化试点，简化结汇和支付管理方式，完善操作流程，加强事中事后监管。这将给大湾区的企业带来哪些便利？日前，外汇局广东省分局有关负责人在接受记者采访时对该政策进行解读，并用具体案例说明，资本项目收入支付便利化等举措将节省企业业务办理“脚底”成本，帮助企业解决资金使用难题。

资本项目收入支付便利化试点进展顺利

人民银行广州分行有关负责人曾表示，《意见》26条举措中，一些举措已试点落地，其中包括资本项目收入支付便利化试点。

据介绍，资本项目收入支付便利化是指，符合条件企业的资本项目外汇收入（包括外汇资本金、外币外债资金和境外上市调回外资资金等）及其结汇所得人民币用于境内支付使用时，可凭《资本项目外汇收入支付便利化业务支付命令函》直接在符合条件的银行办理，无需事前逐笔提交真实性证明材料。该试点政策已于2018年先后在深圳前海深港现代服务业合作区、广东自贸区广州南沙新区和珠海横琴新区片区落地实施。截至4月末，粤港澳大湾区内地城市已有300多家企业办理资本项目外汇收入支付便利化业务，支付金额超过40亿美元。

另据记者了解，允许粤港澳大湾区内地符合条件的非银行债务人直接在银行办理外债注销登记，取消粤港澳大湾区内地企业办理外债注销登记时间限制。对此，外汇局广东省分局表示，这一措施的落地将进一步提升广东跨境投融资便利化水平，为广东稳外贸、稳外资工作提供政策支撑。

据悉，这一政策于2018年6月开始试点。试点政策实施后，企业办理资本项目收入支付便利化业务的最后一笔还本付息业务、关闭外债账户，即可按规定向银行递交外债注销登记申请，由银行直接为其办理外债注销登记手续，无需“再跑一次”当地外汇局办理，实现“一点受理，全程跟进”，节约企业的时间成本及脚底成本，减轻了企业经营负担。

截至目前，广东省内已有681家企业在银行办理了1140笔外债注销登记业务，注册资本为3亿美元，已投注额约金额折合244亿美元。