

坚持「健康第一」,促进全面发展

代表委员热议守护学生身心健康

促进学生身心健康、全面发展,是党中央关心、人民群众关切、社会关注的重大议题。农历马年刚刚开工,教育部举行“新春第一会”,发布《教育部关于全面推进健康学校建设的指导意见》(以下简称《指导意见》),全面部署推进学生身心健康工作。

代表委员们表示,要以健康学校建设为引领,强化五育并举、推进五育融合,推动“健康第一”教育理念落地见效。

以小谋大,精准施策破难题

全国两会召开前夕,围绕学生身心健康工作,教育部召开深入落实“健康第一”工作部署会,并举行新闻发布会发布《指导意见》,介绍教育系统落实“健康第一”理念工作情况。

稍早前,2025年10月、11月,《进一步加强中小学心理健康工作十条措施》《关于实施学生体质强健计划的意见》相继出台,共同勾勒出新时代学生身心健康发展的政策蓝图。

“组合拳”已经打出,如何推动措施落地?“以‘小切口’推动精准施策”,成为代表委员的共识。

学生身心健康和学校体育活动,一直是全国人大代表、安徽省阜阳市人民政府副市长杨善斌关注的课题。2025年全国两会期间,杨善斌提出,建议在政府工作报告中增加“开展学校体育活动”表述,最终被采纳。

如今,杨善斌为一系列新部署欢欣鼓舞。“政策已经出台,关键是落实。”杨善斌建议,要坚持目标导向、效果导向,以精准的“小切口”作为支点,如大力整治占用压缩中小学体育课时现象、配齐配足体育专业教师等,系统性破解长期存在的深层难题,切实推动好的政策落地实施。各地各校要以建设健康学校为契机,强化顶层设计、完善评价机制,加大资金投入,强化家校联动,更好呵护儿童青少年健康成长。

寒假期间,全国人大代表、广西崇左市高级中学校副校长黄花春又一次踏上家访的路。“孩子最近情绪怎么样,在家愿意和你聊天吗?”与家长交流时,她总会格外关心学生的心理健康。

日常教学中,黄花春注意到,在学习时间过长、频繁接触手机、家庭教育缺位等各种因素影响下,初中是学生心理状态剧烈波动的时期。如果不及时关注、干预,部分学生心理问题会日益严重,甚至患上抑郁症。“心理健康教育应成为校园里常态化、制度化的一环。我建议将心理健康检查纳入中小学生学习常规体检范畴,做到早发现、早干预。”

五育融合,身心共育促发展

不久前发布的《指导意见》,内容核心在于推动学校从“分数第一”向“健康第一”转变。对此,代表委员们纷纷表示,要在“五育并举”“深度融合”上做文章。

“学生来健康,大家都非常关注。”全国人大代表、河北省大厂回族自治县城区第二小学副校长张艳秋说,“我的实践经验是,体育活动对缓解学生心理压力、预防心理问题具有不可替代的作用。”

张艳秋所在的学校,近10年来举办了九届校园足球联赛,实现了班班都有男女足、每周都有足球课、人人都会踢足球。从近两年的心理监测数据看,学生心理健康状况明显优化。

过去一年,全国政协委员、北京第二中学艺体中心主任孟艳走访了许多学校、社区,倾听青少年的快乐与烦恼,探寻问题背后的深层原因与解决方案。

在一次调研中,孟艳认识到,“美育不是锦上添花,而是引导孩子认识世界、表达自我、构筑人格的重要通道。它不仅关乎艺术素养的提升,更关乎孩子的核心素养与人格完善。”

孟艳认为,当前美育变革的关键,在于完善评价机制和推动人工智能赋能美育浸润。“要加快科技赋能美育的创新实践,建设共享式美育数字资源平台,推动人工智能辅助教学常态化,创建多层次、全方位的美育评价框架。”

近年来,教育部在学校体育工作方面,创新实施学生体质强健计划,“开齐开足体育课”成为硬要求;在学校美育工作方面,全面实施美育浸润行动,构建“大美育观”,落实艺术课程刚性要求,开展学科美育教学改革。一系列举措,正有力提高学生身心健康水平,促进学生全面发展。

凝心聚力,优化校家社协同生态

学生身心健康的促进,绝非任何单一主体能够独立完成的任务,它呼唤一场深刻的教育生态变革。

教育部深入落实“健康第一”工作部署会提出的四项重点任务,其中之一是“塑造生态,健全校家社协同育人机制”。代表委员们对此深感共鸣。

“心理健康教育不应是‘事后救火’,而应是‘全程护航’。这需要推动全社会像重视学业一样重视心灵成长。”全国政协委员、江西飞行学院院长龙国英说。

为此,2025年龙国英推动在12345热线开设青少年心理服务专线,构建社会支持节点。该建议很快得到响应,南昌市在2025年高考期间为考生及家庭提供了心理支持,缓解焦虑情绪,很多考生和家长都给出好评。

“关注青少年心理健康问题,需要家校医社协同,形成合力。”全国人大代表、福建省泉州市晋光小学党委书记曾旭晴建议,学校要开足心理健康教育课程,健全心理监测平台;加强家庭教育指导服务,进一步完善社会心理服务保障体系;建立心理咨询机构专业准入机制,完善青少年心理门诊。

孩子健康,家之期盼;少年强健,国之根基。代表委员们的真知灼见,将有力助力教育战线护航青少年身心健康,“健康第一”的教育理念必将在校园浇灌出累累硕果。(据《中国教育报》)

教育观察

元宵节晚上,天上挂了一个“红汤圆”



AI制图

3月3日晚上,月亮变红了!不是害羞,是地球挡在了太阳和月亮中间,也就是我们通常所说的月全食。

这天正好是元宵节。天上挂着圆圆的红月亮,地上点亮了圆圆的红灯笼,为万家团圆之夜增添了一份宇宙级浪漫。

红月亮,怎么来的?

月亮本身不会发光,它靠反射太阳光才亮起来。

元宵节这天,太阳、地球、月亮运行到了同一条直线上。地球正好挡在中间,挡住了射向月球的太阳光。月球完全进入地球的本影,就发生了月全食。

但月亮并没有完全消失。它变成了古铜色,挂在夜空里。

为什么会变红?秘密在地球的大气层里。太阳光穿过地球边缘的大气层时,波长较短的蓝光、紫光被大气散射掉,波长较长的红光则穿透大气层,折射到月球表面。月球反射红光,就呈现出古铜色或深红色。

科学家说,红月亮的颜色深浅受大气状况影响。如果观测当天大气透明度高,红月亮会呈现明亮的橙红色;大气中尘埃较多,则会显得更为暗红。

所以,我们看到的,是一轮红月亮。它不刺眼,很温柔,像一盏挂在夜空里的古老灯笼。

59分钟,看月亮变魔术

这次月全食,持续了较长时间。当天夜幕降临后,月亮依次经历初亏、食既、食甚、生光、复圆等全过程。其中最壮观的全食阶段,从19:04持续到20:03,整整59分钟。

59分钟里,月亮完全进入地球的影子,呈现出完整的古铜色。

这次月全食,还有一个特别的现象——带食月出。

月亮刚从东方升起时,就被阴影“咬”去了一角。人们抬眼望见的,不是一轮圆月,而是一轮“残缺”的月亮。

它一边升起,一边慢慢变圆,同时逐渐变红,像是月亮自己正在上演一场魔术。

我国除黑龙江抚远等极东北地区外,大部分地区都能观测到月全食,只是越往西可观测的月食过程越短。不过,上海、重庆等部分地区由于天气原因,肉眼看到月全食的概率很小。

“元宵+红月”,有多难?

元宵节是农历正月十五。红月亮,必须是月全食。

月全食虽然不算特别罕见,但恰好发生在正月十五就很难了。

科学家解释,月全食总是发生在“望”(即满月)这一天——也就是月亮最圆的那天。但受农历历法规则限制,月亮最圆不一定是十五,也可能是十四、十六、十七。而元宵节总是在农历正月十五这一天,大大降低了元宵节发生月全食的概率。

综合这些因素,月全食落在农历正月十五的概率极低。21世纪100年里,这样的巧合仅发生5次:分别是2007年、2008年、2026年、2054年和2072年。

结合地理位置、月升月落时间等因素,2008年和2054年的元宵月全食发生时,

我国正值白天,因此完全不可见。

而对我国公众而言,21世纪可见的元宵月全食仅有2007年、2026年和2072年三次。因此,下一次,要等到2072年3月4日,距今近半个世纪。

这轮惊艳的红月亮,不只是属于中国的浪漫。

亚洲大部分地方、大洋洲、北美洲、南美洲……全球近60亿人,只要天气好,都能看到。

不过,欧洲和非洲的朋友这次没眼福。月亮“上班”的时候,他们那边还是白天。

今年元宵节的绝美月全食,你看到了吗? (主笔:陈霞)

新学期收获“幸福大礼包”

新学期来啦!这个学期有好多新变化,全方位守护我们健康快乐成长,简直太幸福啦!

以前总盼着多些运动时间,现在愿望成真啦!从这个学期开始,每天都能上体育课,再也不会被占用。大课间也很有意思,老师会根据我们的年龄安排排球操、武术操,还有抛绣球这种传统又好玩的运动,算下来每天总共共要运动2小时。大家跑一跑、跳一跳,不仅能锻炼身体,还能放松心情,上课也更有精神,身体倍儿棒!

午休时光也变得很舒服!新的课桌椅有了“国家标准”,好多学校都升级了午休装备。比如深圳400多所学校已经能让同学们舒心躺睡,这学期还要再增加200所学校呢!有的椅子还能调到165度,躺上去软乎乎的,高年級的哥哥姐姐用着很方便。低年級的小朋友更幸福,能在专门的午休房里使用午休垫躺睡,睡醒之后浑身暖洋洋的,下午学习更有精力。

校园餐也迎来了大升级,安全又美味!北京有1300多所学校改造了食堂,还多了许多智慧食堂,吃饭都变得高科技;福建龙岩的食堂后厨能“阳光直播”,爸爸妈妈在家都能看到叔叔阿姨做饭,干净又透明;云南还有专门

的“数字校园餐”监管平台,从食材采购到做饭,送餐都有人监督,我们吃得放心,家长也安心。

最让人安心的是,新法律开始施行,以后再也不怕校园欺凌了,要是有人欺负同学,将会受到严厉处罚。学校会变成更安全、更友善的地方,我们可以放心和小伙伴一起学习、玩耍。

新学期的这些变化是不是很开心?有好玩的运动、舒服的午休、美味的饭菜,还有满满的安全感。让我们带着期待,在新学期里健康成长、快乐学习,每天都过得充实又开心!

(主笔:刘霞)

得江上的“钢铁巨人”这样炼成

2月28日,苍容浔江大桥正式通车。这座由中交二航局承建的大桥就像一个超级厉害的“钢铁巨人”,横跨浔江,连接梧州市苍梧县与玉林市容县。这个“巨人”全长1688米,相当于1600多个小朋友手拉手排成一队。最神奇的是,它的两个“大跨步”都达到了520米,是目前全世界跨度最大的独柱式三塔空间缆索桥。

这么庞大的“钢铁巨人”是怎么造出来的呢?背后有一群充满智慧的建设者,4年时间里克服了无数难题。

在滑溜溜的江心“扎马步”

要建造这个“巨人”,首先得让它在江心站稳。可是,江底全是又硬又滑的岩石,工人们想把第一根钢管桩插进去,结果发现根本“站”不住。

他们想了个办法,先搭一个水上工作平台。但怎么把桩打进坚硬的岩石里呢?普通的振动锤不管用,他们就换一个有劲的液压冲击锤。可是这个“大铁锤”力气太大,把工作船震得摇摇晃晃,钢管桩定位频频失准。

怎么办呢?聪明的建设者在船的前后各扔下几个10吨重的大混凝土块作为“船锚”,就像给船儿系上结实的“安全带”。船稳住了,巨大的钢管桩终于牢牢地“扎”进江底的岩石里,稳稳“站”住了脚跟。

给“挑夫”的肩膀加道“保险”

大桥的南北两头,还有四个像大钳子一样的“脚掌”——锚碇,它们要深深地抓进地底。这次要求更严格:打下去的每一根桩都必须笔直,垂

直度须控制在1/400以内。也就是说,每根桩入岩400米倾斜差不超1米。

一开始,工人们像挖井一样,一层一层往下钻。可打第一根桩时,钻头遇到了软泥和硬石头交界的地方,就像一脚踩在泥里,一脚踩在石头上,钻头一歪,洞就斜了。

大家集思广益,想出了一个绝妙的点子:给钻头装一个“导航仪”。他们在钻头上加了一个“导正圈”,就像给它戴上瞄准镜,保证每一次下钻都对准同一个圆心。这样一来,从大到小,一层一层地钻下去,最后挖出来的洞就像在石头里雕刻出一个完美的“同心圆”,“巨人”的“脚掌”也就稳稳地抓住了大地。

给“挑夫”的肩膀加道“保险”

这座桥有三个桥塔,中间最高的达到108.9米,相当于30多层楼高。它就像一位力气最大的“挑夫”,用两条粗粗的“肩膀”——主缆,挑起连接两岸的“钢铁脊梁”。

可工人们发现,在安装桥面时,万一两边的重量不平衡,“肩膀”上的绳索就可能滑下来,那可太危险了!

于是,他们又发明了一个神奇的“小帮手”——限位索夹。这就像一双双有力的大手,紧紧地抓住“挑夫”肩膀上的绳索,不让它滑动。有了这道“保险”,工人们就可以安全地把一块块几百吨重的钢箱梁稳稳地吊装到绳索上啦!这项创新成果,

不仅获得国家发明专利授权,更摘得中国公路学会第六届公路微创新大赛金奖。

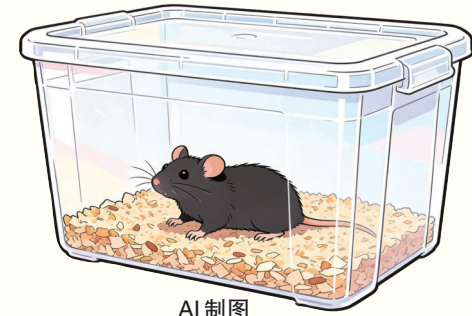
让“大力士”在江心“站稳”

最后,要把最重要的钢箱梁吊上去合龙,这个任务交给“水上大力士”——浮吊船。难题又来了:江底的岩石太滑,浮吊船自带的锚根本抓不住,就像在冰面上行走,容易晃动。

工人们动手做了12个重型锚块,每个有18.6吨重。它们就像“大铁爪”,沉入江底后稳住了浮吊船,保障了施工。

可到了最后关头,靠近岸边的地方是一个光滑的岩石斜坡,“大铁爪”放下去就像坐滑梯一样往下滑。工人们又想了个巧妙的办法:一边用岸边的东西把船拉住,另一边把“铁爪”扔到更合适的位置。然后,几台锚机像几只看不见的大手,小心翼翼地收放钢丝绳,一点一点地调整船的位置。终于,最后一块钢箱梁被完美地安放进去。

就这样,在工人们4年的努力下,这个集无数智慧与汗水的“钢铁巨人”终于诞生了!现在,它安静地横跨在浔江之上,迎接南来北往的车辆。它不仅缩短了苍梧和容县的通行距离,还将加快桂东南城镇群的发展步伐,加速广西融入粤港澳大湾区。(主笔:刘新勇)



AI制图

「航天小鼠」竟成「超级妈妈」?

还记得去年登上中国空间站的“航天小鼠”吗?回到地球才3个多月,其中一对小鼠夫妇就给科学家们送了一个大大的惊喜,它们已顺利生下三窝健康鼠宝宝。在这些航天鼠二代身上,又有哪些新发现呢?为什么要带小鼠上太空?

科学家选择用小鼠做实验,主要有两个原因:第一,小鼠的基因和人类基因很像,相似度高达85%。通过研究小鼠,科学家就能了解太空环境对人类可能产生的影响。第二,繁殖快,小鼠是动物界的“生育超人”,从怀孕到生宝宝大约需要3周时间,生产完就能立刻怀孕。而且,鼠宝宝长到2个月大就可以“生子”。正因如此,科学家在短时间里可以观察太空经历对小鼠繁殖和后代健康的影响。

最有意思的发现:上过太空的这只鼠妈妈居然比普通小鼠还能生!正常情况下,地面上的鼠妈妈一胎能生5到7只鼠宝宝。可这只“航天鼠妈妈”第一胎生了9只,第二胎生了10只,第三胎又生了9只。

对比观察这三胎小鼠,科学家们还发现,小鼠宝宝的“性格”在悄悄发生改变。

第一窝小鼠整体比较“社恐”,总喜欢用棉花堵住红房子,把自己严严实实地藏在里面,很少出来活动;到了第二窝,它们明显更放松,不再把棉花全拖进红房子,愿意主动出来跑动,探索新环境。整体来看,后出生的鼠宝宝比早出生的哥哥姐姐们更适应地面生活。这些细微变化也为研究太空生命繁衍提供了重要线索。

接下来,科学家计划让小鼠在太空待更长时间,模拟人类在太空驻留半年以上的生活,观察小鼠的身体变化,看它们能不能适应太空环境。

浩瀚征途,这些研究都在指向一个谜题:人类究竟能不能在太空繁衍生命?

如果有一天我们要去火星生活、去宇宙探险,就必须先搞清楚这个问题。所以,别小看这几只小鼠,它们可是在帮助人类探索未来呢!

(主笔:罗润秋)