

# 充分保障体育时间！ 五部门印发意见实施学生体质强健计划

新华社北京11月19日电(记者 王鹏)记者11月19日从教育部获悉,教育部等五部门近日联合印发《关于实施学生体质强健计划的意见》,提出充分保障体育时间,基础教育阶段要统筹课内外、校内外,积极促进中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时。

意见要求,要按照规定课时开齐开足体育与健康课程,充分利用课间

至少参加3次有强度的课外体育锻炼。

围绕优化人才培养体系,意见提出,鼓励各地统筹体育运动特色学校和特色班,畅通体育人才成长通道。进一步优化高等学校体育类学科专业布局,适度扩大本科和研究生招生规模。完善学生体育赛事与职业联赛的人才输送机制,为优秀学生运动员进入省队、国家队创造条件,

进一步完善优秀运动员多样化升学通道。

在加强师资队伍建设方面,意见提出,探索构建以专职体育教师为主体、体育教练员为辅助、兼职体育教师(教练员)和社会力量为补充的新型体育师资队伍。意见还要求改进体育教师考核评价办法,综合考虑体育课教学质量、学生体质健康水平、指导参赛成绩等方面,开展科学评价。



## 祖国各地欢度 “世界儿童日”

在浙江省杭州市富阳区,家长带着孩子参加“儿童友好,让杭城更美好”主题活动。

11月20日是世界儿童日。2025年世界儿童日的主题是“敢作气候担当,点亮儿童未来”。各地举行多彩活动,共同迎接“世界儿童日”的到来。

新华社发

初冬的豫中大地,暖意尚存。河南许昌禹州市方山镇杏山坡村,迎来了一辆蓝白相间的流动图书服务车。这个距离许昌市区约80公里的村庄,近日被正式纳入流动图书服务车巡回路线上的新站点。

车辆停稳后,图书管理员尹小星熟练地打开借阅系统,引导村民有序排队,扫码借阅。与此同时,流动图书服务车负责人李磊和同事们迅速布置阅读区域,接通电源,一套标准化的服务流程在这个偏远山村有序展开。

“同学们早就盼着图书车来了。”杏山坡小学教师杨佳雪带着学生提前等候。“学校藏书有限,图书车可以有效拓展孩子们的阅读视野,为此学校还专门调整了课程安排。”

车外空地上,几个孩子围坐一圈,专注地看着刚借到的图书。车厢内,仔细翻阅着《走好农业农村现代化之路》

## 车轮上的“小书屋”加速冲刺“最后一公里”

新华社记者 史林静

党的二十届四中全会提出,推动更多公共服务向基层下沉、向农村覆盖,向边远地区和生活困难群众倾斜,健全与常住人口相匹配的公共资源配置机制。

作为当地公共文化服务网络向基层延伸的重要一环,流动图书服务车常年穿梭于各个村庄,既是服务村民的“移动借阅室”,也是盘活基层书库的“资源配送站”,并通过接入政府设立的便民还书点网络,共同实现了城乡图书的通借通还。

“每次出车前,我们都会根据服务地的特点调配图书。”李磊说,“我们到

农村侧重农业技术和乡村振兴类书籍,到学校则增加儿童读物和教辅资料。”

许昌市文广旅局公共服务科科长张帆表示:“下一步我们将持续拓展线路、优化服务,推动优质文化资源直达基层,并探索‘流动车+数字阅读’等新模式,推动服务从普及向提质升级。”

如今,李磊正对着一张画满标记的地图规划新的行驶路线,“今年流动图书服务车要继续向更深处延伸,开往群众最需要的地方。”笔尖落下,又一处未覆盖的偏远村落被圈了出来。

暮色中,图书车缓缓驶离村庄。在杏山坡村的这场阅读活动中,流动图书服务车共借出图书200余册,办理新借阅15个。这些看似微小的数字,源自公共服务体系在基层的持续推进,也在山乡田野的累积中,悄然滋养着乡村的文化土壤。

(新华社郑州11月17日电)

## 生命教育,还需补上哪些课?

新华社记者 郑明鸿 周思宇 张子琪

教育部近日出台《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》,要求“加强学生生命教育、青春期教育和挫折教育,提升学生适应环境、调适情绪、应对压力等方面能力,增强心理韧性和心理免疫力”。

热爱生命、尊重生命,青少年需要接受必要的生命教育。当前中小学生生命教育开展情况如何?记者进行了调查。

### 生命教育正在兴起

2024年11月20日,贵州省纳雍县第六中学的数十名学生走进当地消防救援大队,了解消防官兵的日常训练和生活,并与他们面对面交流,探讨生命的意义和价值。面对学生的提问,多名消防官兵说,虽然消防工作很危险,但每次成功守护人民群众的生命财产安全,都让他们倍感荣耀。

拜访不同职业、年龄的群众是纳雍六中生命教育系列活动之一。近年来,该校通过开展“以生命影响生命、以生命感悟生命、以生命激励生命”系列活动,引导学生认识生命、尊重生命,绽放生命。高二年级学生杨俊杰说,这能让他感受到生命的坚韧,更能清楚该如何确定人生目标、应对困难。

记者采访发现,生命教育正受到越来越多的重视。自2004年起,辽宁、上海、湖南、黑龙江等地相继颁布了中小学生生命教育实施纲要或方案。2010年,《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》明确提出重视生命教育。

洛阳师范学院教育科学学院副院长赵丹妮说,生命教育是一种生命意义观的教育,目的是帮助学生认识、尊重、珍爱生命,促进学生主动、积极、健康地发展生命。

有的学校将生命教育融入学科教

育。贵阳市云岩区第三小学校长杨娅介绍,该校除了采取召开主题班会的形式开展生命教育外,还会将生命教育融入学校教育。该校语文教师王新雨说,在日常教学中,她会根据课文内容适时引导学生探讨生命的来之不易,从而树立“生命至上”的价值观。

有的学校将“萌宠”引入校园,开展一场以爱启智的生命教育。青海省西宁市文逸小学在校内饲养了小羊、兔子、珍珠鸡、孔雀等动物,让孩子们真切感受到生命的奇妙与温度。学校相关负责人说,孩子们了解动物生活习惯、成长过程的同时,也能缓解学业焦虑,培养团队合作能力和责任感。

有的学校将生命教育融入社会实践。在浙江省余姚市第四中学,综合实践课任课教师钱剑波从2014年开始通过“义家”项目进行生命教育,带领学生们为“无主骨灰”举行义务树葬仪式,引导学生去体会生命、尊重生命。

全国生命教育示范学校重庆市江北中学提供的数据显示,该校近5年学生轻生率为零,心理测评优良率从78%提升至93%。

### 开展生命教育面临一些困难

记者调查发现,尽管生命教育越来越受重视,但真正上好这堂课还面临一些困难,一些学校的生命教育形式大于内容,针对性、实效性不强。

——缺乏大纲指引、资金支持,课程体系不健全。

西部某县教育局副局长杨某等人反映,由于缺乏统一的教材和教学大纲,生命教育的内容碎片化,不成体系。一些地方虽然出台了生命教育指导纲要,但实际教学中仍存在“重安全、轻意义”倾向。

专家团队研究制定生命教育课程标准和工作指南,并将生命教育纳入教师教育内容和通识培训。

重庆市江北中学校党委书记王光毅等人认为,相关部门宜探索将生命教育纳入中小学必修课程体系,结合不同年龄段学生的认知特点和需求,整合生物学、心理学、伦理学等多学科知识,形成细化的生命教育实践指南,引导教师创新教学方法,让学生真正理解生命教育的内容。

有条件的师范类院校可在人才培养方案中设置生命教育课程,培养具有生命教育理念、知识、技能和素养的未来教师。”赵丹妮说,相关部门还可以在有生命教育研究基础的高校建立培训基地,在各类培训中嵌入生命教育模块。中小学校可通过专题讲座、研讨会、实践交流等形式加强教师培训,让他们掌握生命教育的方法和技巧。

在赵丹妮看来,社会各界也应营造重视生命教育的良好氛围,通过媒体宣传、社区活动、公益组织等形式,向公众传播生命教育的理念。相关部门还可以整合社会资源,为学生提供更多的生命教育实践基地,让学生在实践中感受生命的力量和价值。

杨娅认为,相关部门应鼓励教师开展生命教育的课题研究,探索更多有效的教学方法,并建立成效评价机制。“学校可以设计‘生命成长档案袋’,收录学生的助人记录、情绪管理日志等,期末以‘生命之星’徽章代替传统评语。”她说。

刘慧等人说,相关部门和学校还要加强对家长的生命教育,促进家校社实现良好协同。“家长要树立正确的教育观念,关注孩子的身心健康,与孩子进行有效的沟通和交流,引导孩子尊重生命、热爱生命。”赵丹妮说。

业内专家建议,相关部门可组织

## 糖尿病呈现年轻化趋势

### “甜蜜的负担”怎样卸下?

新华社记者 李恒 帅才

糖尿病是严重威胁人类健康的四大慢性病之一,也是多种疾病的危险因素。近年来,随着生活节奏加快和饮食结构变化,我国糖尿病发病率不断上升,且呈现年轻化、低龄化趋势。为此,记者采访权威专家,解读这份“甜蜜的负担”为何日益走向青少年、如何科学预防糖尿病。

#### 高糖高热量饮食有“风险”

在北京大学第一医院儿科内分泌门诊,13岁的川川正在接受血糖监测。确诊2型糖尿病半年来,他每天需要定时服药,严格计算每餐食物热质量和含糖量。

这个孩子身高1.75米,体重高达86公斤,BMI指数飙升至28,还出现了黑棘皮和脂肪肝。他的父亲说,过去以为糖尿病是上了年纪才会得的病,没想到孩子这么小也会“中招”。

近年来,“小胖墩”问题备受关注。中国疾控中心、中华医学会糖尿病分会等机构信息显示,我国儿童青少年2型糖尿病发病率呈显著上升趋势,发病年龄不断前移,不仅对生长发育影响巨大,而且未来发生心脑血管疾病、视网膜病变、肾病、糖尿病足等严重并发症的风险更高。

北京大学第一医院内分泌科主治医师宋丹羽指出,肥胖是糖尿病重要致病因素,高糖高热量饮食、长期熬夜等不健康的生活方式,正让越来越多青少年被糖尿病“盯上”。

糖尿病有两种主要类型。1型糖尿病患者自身通常不能分泌胰岛素,需要注射胰岛素来维持生命;2型糖尿病占糖尿病病例总数的90%左右,患者无法有效利用胰岛素。

“对于已患糖尿病的儿童青少年,需分型精准控糖。”湖南省儿童医院肝病科副主任医师郑曦介绍,1型糖尿病患者需终身注射胰岛素并配合动态血糖监测,2型糖尿病患者早期可通过饮食运动干预或口服药物延缓病情。

#### “非典型信号”要警惕

糖尿病不仅表现为血糖数值的升高,更会引起心脑血管、眼部、肾脏、足部等多个器官的并发症。早发现、早干预对延缓糖尿病进展、预防并发症至关重要。

2型糖尿病在发病早期常常缺乏典型症状,这会让日益年轻化的患者

错过最佳干预时机。北京协和医院内分泌科主任医师肖新华说,过去往往依赖典型的“三多一少”症状,即吃得多了、喝得多了、尿得多了、体重减少了判断是否患有糖尿病。但很多2型糖尿病患者血糖只是轻度升高,年轻患者身体并不会明显感觉。

一些非典型信号急需警惕,如餐前易出现心慌、出汗、饥饿感等低血糖反应;皮肤瘙痒;伤口不易愈合;手脚麻木、刺痛或感觉异常;视力突然下降或视物模糊;肥胖人群无明确原因出现体重减轻、疲乏无力等。

《全球糖尿病地图(第10版)》数据显示,2011年至2021年,我国糖尿病前期人群约为3.5亿人,远多于糖尿病患者人数。

糖尿病前期指的是个人血糖值已超出正常值,但尚未达到糖尿病诊断标准的状态。如果不对这类人群进行干预,其中超过90%的人20年后可能发展为糖尿病。而即使步入前期之列,干预得当仍有可能恢复健康。

专家建议所有超重及有家族史,或自身患有高血压、血脂异常的儿童青少年,从青春期就开始注意进行2型糖尿病检查,最好每两年进行一次。

#### 牢记“管住嘴、迈开腿”

当前,我国糖尿病患者在知晓率和整体血糖控制率方面仍不理想。

2024年7月,《健康中国行动——糖尿病防治行动实施方案(2024—2030年)》提出,到2030年将建立上下联动、医防融合的糖尿病防治体系,18岁及以上居民糖尿病知晓率达到60%及以上,2型糖尿病患者基层规范管理服务率达到70%及以上。

郑曦建议,饮食上要坚持“减糖增纤”,限制含糖饮料摄入,增加全谷物和蔬菜食用量,控制碳水化合物总量。但要注意,“少食多餐”会持续刺激胰岛素的释放,并不利于糖尿病患者控制血糖。

吃动平衡也很关键。肥胖人群积极减重5%至10%,能显著降低糖尿病发病风险;运动方面需保证每周150分钟中等强度运动,每天30分钟快走、游泳等项目也被临床证实有效。

湖南省第二人民医院内分泌科主任张海涛还特别提示年轻人调整作息,保证6小时到8小时的睡眠时间;通过音乐、冥想等放松,保持平和心态,降低升血糖的激素分泌。

(新华社北京11月14日电)



11月15日,2025青少年具身智能与人形机器人科技研讨会在首都师范大学附属中学举行。在人形机器人演示现场,一款具身智能通用机器人为“消费者”拿取订购的商品。

新华社记者 马宁 摄

## 山西稷山农村商业银行股份有限公司 翟店东街储蓄所、城东储蓄所告

山西稷山农村商业银行股份有限公司翟店东街储蓄所经国家金融监督管理总局运城监管分局批准,同意终止营业。机构名称:山西稷山农村商业银行股份有限公司翟店东街储蓄所,机构住所:山西省稷山县翟店镇东街86号,机构编码:B1624V314080005,许可证流水号:00826184(声明作废),发证机关:中国银行保险监督管理委员会运城监管分局。

联系电话:0359-5527321

山西稷山农村商业银行股份有限公司

2025年11月19日

## 遗失声明

●不慎将绛县安峪镇西晋峪股份经济合作社开户许可证丢失,核准号:J1822000678201,法定代表人(单位负责人):李东泉,开户银行:中国农业银行股份有限公司绛县支行,账号:04551101040020835,声明作废。

●不慎将万荣县永清环保设备有限公司(统一社会信用代码:9114022330483738R)公章丢失,特此声明。

●不慎将王俊鸿残疾证(证件号:14270219680107451142)丢失,声明作废。