

教育部出台十条措施进一步加强中小学生心理健康工作 鼓励每周设置一天“无作业日”

记者10月24日从教育部获悉,针对中小学生心理健康阶段性特点和突出问题,教育部日前出台《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》,其中包括鼓励每周设置一天“无作业日”、全面落实“体育每天2小时”等。

鼓励每周设置一天“无作业日”

有效缓解学生考试升学焦虑。减轻学生过重作业负担,严控书面作业总量,严禁布置机械重复、惩罚性作业,鼓励每周设置一天“无作业日”。规范考试管理,减少日常测试频次,合理设置考试难度,不得以考试成绩对学生进行排名。巩固校外培训治理成果,继续严控义务教育阶段学科类培训,规范非学科类培训,加强学科类隐形变异培训防范治理。有序推进中考改革,加快扩大优质高中招生指标到校,开展均衡派位

招生试点,缓解学生和家長升学焦虑。全面落实生命安全与健康教育进中小学课程教材指南,每月至少开展一次综合性教育实践活动,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。

全面落实“体育每天2小时”。全面推行中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时,保证义务教育阶段全体学生能够按规定课时开展体育锻

炼,普遍开展“班级赛”“年级赛”等全员性体育比赛活动,打造“能出汗”的体育课。鼓励推行“课间15分钟”,延长学生课间活动时间,丰富课后服务体育项目,增加学生户外活动时长。

保障学生充足睡眠时间。合理安排学校上下学时间,不得要求学生提前到校参加统一教学活动,有条件的学校应保障学生必要的午休时间。严格执行睡眠管理规定,坚决遏制超时学习等违规行为,防止学业过重、无序竞争挤占睡眠时间。

鼓励学生和家長共同开展“息屏行动”

培养学生健康用网习惯。加强学生网络素养教育,培养学生网络安全和网络法治意识,帮助学生养成良好用网习惯。规范管理学生带入学校的智能终端产品,严禁将手机等电子产品带入课堂。鼓励学生和家長共同开展“息屏行动”,减少对网络过度依赖。持续净化未成年人网络环境,推广应用“未成年人模式”,加强动漫、短视频、微短剧、网

络综艺和网络游戏、网络文学等管理。

关心关爱特殊学生群体。针对留守儿童、流动儿童、孤儿、事实无人抚养儿童以及单亲家庭儿童等特殊学生群体建档立卡,“一生一策”加强心理健康指导。在开学、考试、假期、升学等时间节点,密切关注特殊学生群体情绪和行为变化,针对性开展心理状况研判、个体心理辅导和情感关

怀。与学生家長或监护人保持常态化联系,对特殊学生群体每学期至少开展1次家访,及时掌握心理变化和家庭关系情况。

建立监测预警和干预机制。推进建设全国学生心理健康监测预警系统,每年组织开展1次心理健康抽样监测。国家义务教育质量监测每年监测学生心理健康状况和工作开展情况。

坚决防止各类学生欺凌行为

推进实施全员育心制度。开展心理健康教育培训,提升教师“育心”意识和能力,在学科教学中有机融入心理健康教育内容,提高对学生心理行为偏常的识别和早期干预能力。配齐配强专职心理健康教师、校医和保健教师,定期开展职业技能培训,发挥专业引领作用。构建班主任、专兼职心理健康教师、精神科医师三级心理健康服务体系,开展接力式服务。建立心理健康教

育教研制度,县级教研机构配备心理教研员。鼓励有条件的学校引进社会工作专业人员开展心理与社会支持服务。

优化校园心理支持环境。实施中小学“护苗行动”,及时化解学生间存在的矛盾冲突,坚决防止各类学生欺凌行为。开展“和谐校园”“友善班级”“温馨宿舍”建设,加强集体教育,营造团结友爱的集体氛围。发挥班(团)干部、心理委员、宿

舍长等作用,鼓励开展朋辈帮扶。学校普遍建立心理健康类、艺体类、科技类、实践类、志愿服务类等兴趣小组和学生社团,常态化组织集体活动,培养学生广泛兴趣爱好,推动“生生有社团”。利用人工智能等现代信息技术赋能学生心理健康工作,支持地方探索开发“AI心理助手”“智能减压室”,为学生提供心理问题初步识别、即时心理支持和情绪疏导等。

每学期至少组织2次家庭教育指导活动

培育家庭和谐亲子关系。推进学校持续加强“教联体”建设,密切家校协同,通过家长会、家长学校、家长课堂、家访等形式,每学期至少组织2次家庭教育指导活动,将心理健康作为必讲内容,引导家長多陪伴多关爱,注重培养子女健康身心。加强学生发展情况跟踪分析,定期向家長反

馈,帮助家長及时掌握情况,重点做好与留守儿童等困境儿童家庭沟通交流,共同做好关心关爱。

健全部门协同防护机制。依托有关单位全覆盖建设市县中小学心理辅导中心,做好知识普及、业务指导、心理咨询、师资培训等工作。会同卫生健康、公安、网信、社会工作、

共青团、妇联等建立学生重大心理问题线上线下发现机制,推进精神疾病转介就医和愈后复学机制建设,指导学校制定校园突发心理危机事件处理预案。发挥好12355青少年服务台和12356心理援助热线作用。

据新华社、中新网

全国民航10月26日起 执行冬春航季航班计划

新华社北京10月24日电(记者 叶昊鸣 王隽昊)记者24日从中国民航局了解到,全国民航将于2025年10月26日至2026年3月28日执行2025/26年冬春航季航班计划。新航季共有210家国内外航空公司计划每周安排客货运航班11.95万班,比去年同期增长1.3%。

国内航班方面,59家航空公司计划每周安排国内航班约9.8万班,与去年同期基本持平。其中客运航班每周95477班,货运航班每周2624班。39家航空公司新

开586条国内独飞航线,每周安排5198班,主要集中在西北与华东、东北与中南、西南与华东之间的干支衔接航线和支线航线上。

国际航班方面,191家航空公司计划每周安排国际航班21427班,比去年同期增长10.8%,通航83个国家。其中客运方面,通航80个国家,134家航空公司每周安排15992班航班计划,比去年同期增长5.6%。货运方面,通航49个国家,84家航空公司每周安排5435班航班计划,比去年同期增长1.7%。

17路公交线路被命名为“晓霞暖心线”



10月23日,牛晓霞分享“四弦五心”工作法。

10月23日,西安公交集团第六分公司正式将17路公交线路命名为“晓霞暖心线”,这是西安公交首次以优秀驾驶员的名字命名线路。凭借温暖人心的服务和扎实过硬的驾驶技术,牛晓霞已成为西安公交系统一张闪亮的“暖心名片”。

“希望能给大家一些启发,让十米车厢成为传递城市温度的流动窗口。”在命名仪式后的经验分享会上,牛晓霞系统总结了其独特的“四弦五心”工作法。

在十年的“传帮带”工作中,牛晓霞发现徒弟们最大的瓶颈是“不敢开口”。而她那些随口说出的暖心话——“别急,赶快坐着歇会儿。”“时间还没到,我帮您拿上去,先上车凉快着!”……正是其“五心”服务理念最快速的传递:

对待老年乘客“热情细心”,对待小乘客“呵护关心”,对待外地游客“真诚耐心”,对待特殊乘客“尊重暖心”,对待所有普通乘客也始终“和气贴心”。

暖心服务的背后,是安全行车的坚实支撑。“坐牛师傅的车,最大的感受就是‘稳’。”336路驾驶员王璞深有感触,“她起步轻柔减速平顺,从不会让乘客前仰后合。”这份“稳”,源于牛晓霞心中紧绷的“四根弦”:一是克服“急”字,早晚高峰不抢速;二是做到“稳”字,起步、刹车、转弯轻缓,让老人孩子坐得踏实;三是突出“让”字,车让人、车让车,对行人车辆多份体谅;四是牢记“法”字,严守交通规则,守住全车人安全。

文/图 本报记者 陶颖 实习生 邓巍皓

宝鸡市渭滨区:绘就秦岭北麓美丽乡村画卷

位于宝鸡市渭滨区秦岭北麓的南山美丽乡村休闲带是市区重点建设项目,该项目东起八鱼镇寨子岭村、西至高家镇上川村,沿秦岭北麓徐徐展开,全长101公里。

近日,走进南山美丽乡村休闲带石鼓段云麓·伴山塘,只见山上风景如画、远处高楼耸立,游客络绎不绝,或坐观登台喝茶,或在池塘垂钓,勾勒出一幅悠然自得的场景。

云麓·伴山塘项目位于石鼓镇刘家村,是南山美丽乡村休闲带上的重点节点。该项目秉持“生态为基、休闲为魂、体验为本”的核心理念,在渭滨城区近郊一处设立集垂钓、观景、休闲娱乐、餐饮于一体的多功能休闲娱乐场所。

刘家村村民王有勤说:“伴山塘自今年建成后,我就来这里务工了,



云麓·伴山塘项目。

既轻松又心情好,旺季工资能拿到3000多元!”

走进秦岭四季春田园综合体,在鱼菜共生项目现场,温控大棚内水波粼粼,鲟鱼在池中游弋,水培架上的

根达菜青翠欲滴,吸引了不少游客买鱼摘菜。

秦岭四季春田园综合体负责人刘云介绍:“鱼粪经微生物分解成蔬菜肥料,蔬菜净化后的水回流养鱼,全程

零化肥农药。”这种闭环模式不仅带来了良好的生态效益,还显著提升了经济效益。园区每年吸引大量游客前来观光体验,带动了周边餐饮、住宿等相关产业的发展,为当地村民创造了更多的就业机会。

太平庄村村民文芳霞说:“我在这里务工已经几年时间了,平均每月到工资2800元!”截至目前,已吸纳太平庄村、竹园沟村等24名村民和15名残疾人参与蔬菜管护、水产养殖等工作,实现了“家门口”稳定就业。

“品鱼、住帐篷,周末根本订不到位置。”在高家镇上川村日兆山谷露营地,该露营地负责人李格生说,“南山美丽乡村休闲带的持续推进,吸引了更多市民和游客选择近郊游,我们今年接待游客12万人次,带动村民增收

超16万元。”这是渭滨区农文旅融合发展的一个缩影。

近年来,高家镇以晁峪河乡村旅游综合体为契机,先后建成露营基地、农耕体验园、金耳产业园等农文旅融合产业项目,投资建设游客服务中心、“六号工程”文化旅游项目,进一步发展壮大农文旅产业,带动农户持续增收、村集体发展逐步变强。

如今,在南山美丽乡村休闲带的全力推动下,八鱼镇寨子岭村千亩葡萄园、石鼓镇李家槽村玫瑰花海、高家镇上川村金耳产业园等已然形成“一村一特色”的格局。当2028年35个行政村、8个景区,布局27个驿站和71个景观节点全部串珠成链时,一幅“产业兴、生态美、百姓富”的乡村振兴画卷将成为渭滨区浓墨重彩的一笔。 郭飞