

关心关爱未成年人健康成长

未成年人健康成长是全社会共同的责任。近年来,普洱市通过多方合力,为孩子们撑起一片晴空。法治护航成长,共建平安校园,以法律为盾,为孩子们营造安全的学习环境;农家书屋成为“第二课堂”,让知识的种子在乡村孩子心中生根发芽;沉浸式法治课堂走进庭审现场,让孩子们在实践中感受法律的威严;国防教育进校园,培养孩子们的爱国情怀与责任担当……通过多举措,用心用情扣好他们人生的第一粒扣子,共同守护普洱未来的希望。

普洱市：“红领巾讲解员”风采展示活动圆满结束

本报讯(记者 刘绍容) 近日,普洱市“红领巾讲解员”风采展示活动在普洱市融媒体中心演播厅圆满落幕。本次活动以“童声传党音 团结续薪火”为主题,由团市委、市教育体育局等七家单位联合主办,来自各县(区)及市属学校的32名优秀“红领巾”讲解员同台竞技、展现风采。

比赛设置主题讲解、命题讲解和少先队知识问答三个环节,全面检验选手的表达能力、知识储备与临场应变能力。经过激烈角逐,最终评选出一等

奖3名、二等奖6名、三等奖9名、优秀奖14名,并授予18名教师“优秀指导教师奖”。有关部门负责人及嘉宾为获奖选手颁发了奖状。评委组一致认为,参赛选手表现优秀,讲解紧扣主题、精神饱满,兼具“普洱味”与“少年气”,用纯真童声生动传递了家乡历史文化的魅力,充分展现出新时代少先队员的自信与风采。

活动结束后,参赛选手纷纷表示,此次比赛是一次宝贵的学习锻炼机会,有效提升了自身综合素质。

墨江一中：国防教育进校园 为青春注入家国情怀

本报讯(通讯员 沈洪映 李海娟) 近日,墨江哈尼族自治县国防动员办公室联合县人民武装部走进墨江一中,为初一新生带来了一场精彩的国防教育讲座。本次讲座既是国防知识的“科普课”,也是一堂青春理想的“动员课”,为青少年成长注入家国情怀与奋进力量。

讲座以“勿忘国耻强国防 吾辈有责责固”为主题,从“不忘百年屈辱史,民族觉醒当自强”“身处百年变局中,爱我国防爱我军”“奋斗百年为复兴,砥砺青春向前行”三大板块展开,贯通历史、现实与未来三个维度。通过从鸦片战争屈辱史到新时代国防建设成

就的生动讲述,以及青春理想与国防使命紧密相连的现实案例,让抽象的国防知识变得可知可感。此外,讲座还专门解读了参军入伍政策,鼓励同学们树立远大志向,积极投身强国强军事业。

墨江县国防动员办公室工作人员李海娟表示:“在学校开展国防教育讲座,旨在强化学生国防观念,筑牢思想根基,普及实用知识,提升综合能力,厚植爱国主义情怀,传承使命担当。”

深入开展国防教育
增强全民国防观念

思茅四中：法治护航成长 共建平安校园

本报讯(记者 刘丹) 近日,思茅四中开展以“法治护航成长 共建平安校园”为主题的法治宣传教育活动,旨在提高未成年人的法治意识,筑牢校园安全防线。

活动中,学校法治副校长、思茅分局城南派出所所长李启辉结合同学们的认知特点,用生动有趣的语言和鲜活案例,深入浅出地讲解了与同学们日常生活密切相关的法律法规。通过法治宣讲,不仅让同学们深入了解法律知识,增强法治意识,还进一步激发大家尊法、学法、守法、用法的自觉性和主动性。

又讯(记者 曾琳寓 通讯员 饶华 文图) 近日,思茅四中130名师生走进思茅区人民法院,创

新开展了一堂“沉浸式法治课堂”走进庭审现场研学活动。

活动中,思茅区人民法院选取了与中学生学习和生活有关的典型案例,师生们全程参与庭审旁听,对人民法院庭审主要程序有了直观的了解。庭审结束后,主审法官还为师生们进行了生动有趣的法律知识宣讲,同学们结合生活实际,纷纷向法官提出问题,法官一一进行解答。

学校相关负责人表示,学校教学与社会实践活动相结合,加强课内课外联结,丰富学生实践体验,在孩子们的心中种下一粒“法治的种子”,不仅培育了青少年的法治观念,还对他们树立正确的人生目标具有积极的引导作用。



西盟县力所乡：农家书屋成为“第二课堂”

本报讯(通讯员 李紫瑜) 近期,在西盟县力所乡,农家书屋发挥着多重功能。它不仅是孩子们获取知识、拓展视野的“第二课堂”,还是农户提升技能、解决问题的“农技学堂”,更是民族文化活态传承的“活态传习所”。经过不断发展,农家书屋已成为推动乡村振兴的关键“文化支点”,为乡村的经济、文化和社会发展提供了有力支撑。

孩子放学后没人管,想看书没

资源怎么解决?力所乡精准回应家长关切,组建起一支由60人组成的“爱心托管班”志愿服务团队,切实破解“接送难、看护难”的问题。该托管班采取乡干部轮值、教师专业辅导、大学生假期驻点相结合的多元服务模式,在周末及寒暑假期间持续开放,年均服务儿童达3000人次。

不仅如此,托管班还在书屋专门设立“童心角”,由志愿者用拉松

语给孩子们讲故事,教汉语拼音等,提升孩子们的语言表达能力和培养孩子的阅读兴趣。

“茶树如何科学防治病虫害?咖啡挂果率低怎么办?”当农户们在产业发展中遇到困难时,农家书屋化身建在“家门口”的“农技加油站”。这里专门设置的“农技书架”摆放着3000多册图书,覆盖茶叶、咖啡等当地特色产业,许多书籍还配有直观的手绘插图,轻松易懂,极

大方便了农户自学技术。同时,农家书屋每年还邀请农业专家开设“田间课堂”,走进田间地头现场示范、答疑解惑。

为了更好地传承拉祜族芦笙舞技艺,农家书屋还化身“传承驿站”。每周日上午,农家书屋开设的“芦笙课堂”总是座无虚席,孩子们专注地跟随老师吹奏拉祜族调子,丰富课余生活。

镇沅县勐大镇：“辅导员”让文明新风吹进农家院

本报讯(通讯员 李浩 蔡旭东) 近年来,镇沅县勐大镇拉祜族自治县勐大镇创新基层治理模式,组建了一支由农村现代生活辅导员和公共环境管理员组成的“移动服务队”,深入全镇24个行政村,将“文明课堂”办进农家院落,推动移风易俗。

勐大镇依托“干部联户”机制,将辖区科学划分为372个党建网格,实现农村现代生活辅导员常态化下沉一线。这支队伍在走访中主动作为,既化解矛盾纠纷,又宣讲政策法律,成为乡村治理中不可或缺的力量。今年以来,“移动服务队”通过

移风易俗

“拉家常”等方式,成功调解多起纠纷,同步开展惠民政策解读和《中华人民共和国民法典》普及工作,让法治精神深入人心。

勐大镇还积极借助“惠家护航”家庭教育活动和新时代文明实践站等平台,邀请农村现代生活辅导员分享孝老爱亲、创业育儿等故事,以身边榜样带动乡风文明,夯实文明根基,为构建幸福美丽和谐勐大注入持续动力。

新闻 资讯

2025年国家网络安全宣传周开幕式在云南昆明举行

新华社昆明9月15日电(记者 王思北 丁怡全) 以“网络安全为人民,网络安全靠人民——以高水平安全守护高质量发展”为主题的2025年国家网络安全宣传周开幕式15日上午在云南昆明举行。开幕式上举行了12387网络安全事件报告平台启动仪式。

今年网络安全宣传周将举办网络安全技术高峰论坛主论坛和分论坛,网络安全博览会暨网络安全产品和服务国际化推介会、网络安全和信息化人才招聘会等,同时将举行校园日、电信日等主题活动,组织网络安全进社区、进农村、进企业等宣传

普及活动。

2025年国家网络安全宣传周由中央宣传部、中央网信办、教育部、工业和信息化部、公安部、中国人民银行、国家广播电视总局、全国总工会、共青团中央、全国妇联等十部门联合举办,于9月15日至21日在全国范围内统一开展。

据悉,国家网络安全宣传周自2014年以来连续在全国范围内举办,以群众喜闻乐见的方式宣传网络安全理念、普及网络安全知识、推广网络安全技能,有力提升全社会网络安全意识和防护技能。

我国为促进臭氧层修复作出重要贡献

新华社北京9月16日电(记者 高敬) 9月16日是国际保护臭氧层日,今年的主题是“从科学走向全球行动”。中国为促进臭氧层修复和应对气候变化作出了重要贡献,目前已累计淘汰约62.8万吨消耗臭氧层物质生产和使用,占发展中国家淘汰量的一半以上,今年年底预计还将实现9万余吨的淘汰量。

在生态环境部当天召开的纪念《保护臭氧层维也纳公约》缔结40周年暨2025年国际保护臭氧层日纪念大会上,生态环境部副部长于会文介绍了上述情况。

他表示,公约签署40年来,国际社会秉持科学精神和共同但有区别的责任原则,缔结并有效实施《关于消耗臭氧层物质的蒙特利尔议定书》,团结合作淘汰消耗臭氧层物质,推动臭氧层修复和行业绿色低碳发展。

据悉,我国自1991年加入《关于消耗臭氧层物质的蒙特利尔议定书》,2021年宣布接受议定书《基加利修正案》,加强氢氟碳化物等非二氧化碳温室气体管控。于会文说,作为公约和议定书发展历程中的重要参与方,中国为促进臭氧层修复和应对气候变化作出了重要贡献。

“秋冻”“贴秋膘”有讲究 专家回应秋季养生热门话题

俗话说“秋不养生冬易病”,入秋以来气温逐渐下降,科学养生也被提上日程。“春捂秋冻”何谓度?“贴秋膘”该怎么“贴”?在国家中医药管理局16日举行的发布会上,中医专家回应了秋季养生热门话题。

“秋冻”并非人人适合 首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍,适当“秋冻”能刺激机体自主调节体温的能力,增强身体对寒冷的耐受能力,降低突然降温所导致呼吸道感染疾病发生的概率;但“秋冻”需适度,平均气温在10℃以下且出现大风降温时,就不再适合“秋冻”,应及时添加衣物。

特殊人群也需避免过度受冻 刘清泉举例说,低温会导致心脑血管疾病患者血管收缩、血压上升、血流阻力增加,加大脑血栓、心绞痛风险,这类人群需特别注意头部、颈部等重要部位的保暖。

此外,老年人对寒冷的耐受和适应能力较差,儿童免疫系统和体温调节机制不成熟,这两类人也需要适度保暖,不可盲目跟风“秋冻”。

“贴秋膘”需因人而异 天气转凉,食欲转好,“贴秋膘”应该“贴”点啥?江苏省中医院消化病研究所所长沈洪说,人们存在气虚、阴虚、痰湿等不同体质,盲目“贴秋膘”可能会适得其反。

沈洪举例说,气虚体质者应以温补为主,可适当进补温性食物和补气食物,如鸡肉、红枣、桂圆、栗子、山药等;而痰湿体质者需要通过饮食调理来健脾化痰、祛湿利水,可适当选择具有利湿作用的食

物,如薏米、红豆、茯苓等。

专家特别提醒,有几类人不宜盲目进补:肥胖及代谢异常人群,过多摄入高脂肪、高热量食物会加重病情;脾胃虚弱者强行进补易导致消化不良、积食;胃火旺盛者需要先清热再进补,否则易加重内热;老年人和儿童消化功能较弱,大量进食肉类易引起积滞。

秋季脱发宜内外调养 秋风渐起,一些人发现头发掉得比之前更加明显。

对此,浙江省中医院主任医师汤军从中医角度解释:秋季燥气当令,人体气血内收,头皮毛孔收缩,加之燥邪耗伤阴血,故而易出现脱发增多现象,这与肝肾阴虚、精血不足、发根失养密切相关。

解决秋季脱发问题需内外调养、综合施策。汤军建议,“内调”方面,可多摄入黑芝麻、黑豆、核桃、桑椹、枸杞等滋阴养血之品,同时保证适量优质蛋白的摄入,还需严格避免辛辣、花椒等辛辣温燥食物;保证充足睡眠,并在晚11时前入睡。

“外养”方面,可坚持每日以指腹轻柔按摩头皮的方法重点刺激百会、风池等穴位,以疏通头部气血;洗发可选择含有何首乌、侧柏叶等成分的温和滋养型洗发水,洗发后避免用电吹风高温吹头发,以减少对发质的损伤。

新华社记者 田晓航
新华社北京9月16日电

健康讲堂

热点聚焦

《学生运动能力测评规范》国家标准如何重塑体育课?

走进成都天府第七中学体育馆,墙上张贴着足球、篮球、排球等项目的课程运动能力等级标准,十分醒目。学生们正按照标准要求进行篮球练习,他们一边观察墙上的动作示意图,一边调整手型和力度,控制篮球的反弹高度和节奏。

作为首批《学生运动能力测评规范》(以下简称《规范》)国家标准的试点校,天府七中每月进行双周测评,并且用全员培训和专业教师深度研修的方式,让《规范》更好地走进课堂。

“在国标发布之前,体育老师上课没有一个统一的依据。我们作为12年一贯制的学校,学生从小升初之后,他们的体育课课都是统一要求,学生群体没有按照运动能力进行分层、分类,一体化教学也没有办法实现。”天府七中学生发展服务中心主任唐金菊说。

唐金菊的一席话,道出了很多学校体育工作者的心声。缺少统一规范的评价体系,是曾长期困扰学校体育工作的一道难题。因为涉及社会对体育的整体认知、体育项目自身特点等多方面因素。比如运动表现具有非完全重复的特点,使得评判难以标准化。

去年5月,由中国教育科学研究院牵头研制的22项《规范》发布,为中国学生运动能力等级提供了国家标准。这意味着长期困扰学校的运动能力评价无标准、课程缺乏衔接性问题,有望通过国家标准得以破解。

标准研制牵头人、中国教育科学研究院体育美育教育研究所所长

于素梅介绍:“这套国家标准包含足球、篮球等21项专项运动能力和1项基本运动能力,每项标准都划分六个等级且逐级提升。基本运动能力六个等级与学段年级对应,专项运动能力六个等级按难度进阶划分为三期。”

标准发布后,迅速进入应用阶段。目前,全国已建立59个试点区和800多所试点校,覆盖省级、地市级和区县级三个层面,形成了立体化推进网络。所有试点区校均已接入一体化数字教研平台,可实时上传试点成果,分享实践经验。

于素梅带领团队针对不同应用场景设计了十套试点方案。在教学改革方面,依托标准对学生进行精准能力分级,实现因材施教;在教师招聘环节,要求教师的专项技能水平必须达到所教学段标准;在质量监测方面,鼓励孩子根据兴趣展现能力,落实“小学毕业达到2级,初中毕业达到4级”的“定级不定项”要求。

据唐金菊介绍,学校将国标内容作为指导,每月定期举行等级认证工作,并将其灵活运用在各项教学实践中,比如按照国标要求进行期末考试、开展流水线式等级测试提高效率。此外,学校还自主研发了学生运动能力记录手册和等级证书模板,实现“一生一册”,并录制篮球项目测试标准视频供推广使用。

标准的应用还从课堂教学延伸至师资建设等环节。天府新区教育科学研究院体育教研员肖遥介绍,在天府新区教师共享中心的招聘

中,要求应聘者必选“三大球”之一进行测试,并加试一项个人专项技能,同时须达到运动能力等级4级或以上水平,以确保其具备扎实的运动技能和教学基础。

“引入运动能力等级标准后,招聘中对教师专项技能的评价变得有据可依、客观统一,改变了以往缺乏直观衡量和参考的状况。应聘者能清晰了解自身水平,招聘方也能更科学、公平地进行比较和遴选,提升了整体招聘质量与岗位匹配度。”肖遥说。

尽管标准已取得初步成效,但试点中也暴露出基层学校在器材配置、教师培训等方面的差异化挑战。比如,有学校建议,进一步统一裁判判罚标准,细化场地与测试器材标准,提升权威性与一致性。对此,于素梅表示,当前教科院一个很重要的工作就是收集试点反馈,为计划于2027年启动的修订工作提供依据。

关于未来工作的设想,于素梅希望通过《规范》建立针对普通学生的从校级、区级、省级到国家级的运动能力等级认证体系,并通过运动能力等级认证与国家体育教育质量监测和中考体育改革深度融合,用“过程性等级认证”替代或部分替代一次性考试,破解“考什么练什么”的困境,真正实现以人为本的体育评价。

教科院在收集《规范》意见的同时,也在同步推进与标准配套的教程出版工作。《规范》推出一年多以来,相继出版的篮球等四个项目教程以及即将面世的《软式棒垒球教

程》,为体育课程一体化改革又推进了一步。同时,值得一提的是《软式棒垒球教程》也是与《规范》配套的第一个小球类项目教程。

她说:“以软式棒垒球为例,在校园层面,中国教育学会体育与卫生分会长期推动软式棒垒球项目的普及,该项目在全国逐步形成软式棒垒球锦标赛、俱乐部联赛、城市联赛、校园联赛的赛事序列,2024年吸引青少年参与人数近6万人,受到学生喜爱。从项目本身来说,软式棒垒球技术动作并不难,通过老师的讲解,孩子们会很快上手,击球的体验感很强,这样就能充分调动他们的积极性。另外通过比赛,也可以培养孩子们的竞争意识和团队意识。”

在教程设计过程中,突出“以人为本”的理念,于素梅表示要让老师从学生的角度考虑这节课怎么上,强调“以学定教”,而非“以教定学”。“教程的设计一定要贯穿大中小学,而非让每个学段孤立。比如软式棒垒球的教程划分为六个模块。零基础的小学生从模块一开始学,并根据能力的提高逐渐学习接下来的模块。若初中生首次接触该项目,也得学模块一,这不是低级重复,而是基于学生对项目的了解和熟悉程度。”于素梅说。

“教程最大的亮点在于按照学、练、赛、评一体化的总体构思来设计,按单元教学来呈现,配合教学案例和视频教学,也方便了老师授课。”于素梅说。

新华社记者 韦骅 陈地
新华社北京9月10日电