

我市调整高中阶段招生计分科目

本报讯(记者 李开武)为稳步推进初中学业水平考试改革,切实减轻学生学业负担,近日,市教体局印发《关于调整高中阶段学校招生计分科目的通知》(以下简称《通知》),明确自2027届初三毕业生起,将调整高中阶段学校招生计分科目构成及部分科目分值,地理、生物考试成绩不再计入招生总成绩。

《通知》指出,此次调整是为贯彻落实《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》《深化新时代教育评价改革总体方案》等文件精神,结合本市教育实际,按照省教育厅统一部署进行的重要改革。调整后,我市高中阶段学校招生计分科目确定为语文、数学、英语(含听力)、物理、化学、道德与法治、历史、体育与健康,共计8科。各科目具体分值将按照陕西省统一组织的初中学业水平考试科目分值执行。

体育与健康科目分值作出新调整,由现行的100分调整为60分,其考核与考试方式将严格遵循《陕西省初中学业水平体育与健康考试方案》要求。同时,地理、生物学科不再计入招生总成绩,但仍将作为初中毕业和高中招生录取的重要依据,以确保学生全面发展不受影响。

在实施时间上,《通知》明确遵循“新生新办法、老生老办法”的过渡原则。2027届初三毕业生(即2024年秋季入学的初中学生)将率先执行新规,其地理、生物学科考试成绩不再计入招生总分;2026届初三毕业生则沿用现行考试招生政策,体育与健康科目仍按100分计分,现场统一测试内容及成绩转换标准将由市教体局另行通知。

为保障政策平稳落地,《通知》提出三项工作要求:一是各县(市、区)、各学校需通过多种渠道做好政策解读,及时回应社会关切,营造良好舆论氛围;二是要全面优化课程和教学安排,严格按照课程标准开齐开足国家课程,尤其要保障不计入总分科目的教学课时与质量;三是各县(市、区)需加强教育教学常态化监督检查,对违规行为严肃追责,及时研究解决政策执行中出现的新情况、新问题,确保改革稳步有序推进。

此次招生计分科目调整,是我市深化教育评价改革、促进学生全面发展的重要举措,将进一步优化初中学业水平考试体系,助力减轻学生过重学业负担,推动义务教育阶段教育教学质量持续提升。

近年来,宁陕县城关镇紧扣全县教育高质量发展与紧密型城乡教育共同体建设要求,以促进未成年人健康成长为核心目标,创新构建了“政府统筹、学校主导、家庭尽责、社会支持”的“四位一体”协同育人体系,打通青少年成长全链条服务环节,推动“家校社政”协同育人从“碎片化”向“一体化”转变,为县域基层育人工作探索出一条可复制、可推广的实践路径。

政府统筹,下好协同育人“一盘棋”

通过打破部门壁垒,组建由妇联、团委、文化站、派出所、司法所及各村(社区)共同参与的协同育人工作专班,并在各村(社区)设立专职联络员。专班常态化走访辖区中小学、幼儿园,精准收集学校办学诉求、家庭教育难题及儿童成长需

求,形成上下贯通、左右联动的工作格局。截至目前,已累计协调解决校园周边环境整治、课后服务阵地拓展、困境儿童帮扶等实际问题30余件,为协同育人提供了坚实的制度保障。

学校主导,激活立德树人“主阵地”

规范家长委员会运行机制,健全家访、家长开放日等常态化家校沟通渠道,确保每学期开展不少于2次的家校交流会,让家长深度参与学校管理。创新开展“家长进课堂”活动,邀请来自医护、农技、政法等行业的家长走上讲台,分享职业体验与安全防护等鲜活内容;结合宁陕本土文化,开发“村史研学”“生态科普”“劳动实践”等校本课程,组织学生走

进渔湾村史馆、旱坝大田园开展实践活动,有效拓宽育人边界。同时,将课后服务与假期托管有机结合,积极吸纳志愿者及专业教师参与,切实解决家长“看护难”问题。

家庭尽责,夯实成长成才“奠基石”

依托全镇16个村(社区)的新时代文明实践站、妇女儿童之家等阵地,每季度举办“家庭教育大讲堂”,邀请专家、优秀教师围绕亲子沟通、心理健康、习惯养成等主题授课,累计覆盖家长2000余人次。组建由村干部、网格员、教师构成的“家校联络队”,开展“家庭教育敲门行动”,对辖区内留守儿童、困境儿童家庭实行“一对一”结对帮扶,提供个性化育儿指导与学业辅导等服务,引导家长切实履行家庭教育主体责任

任,让家庭成为青少年健康成长的第一道坚实防线。

社会支持,拓展实践育人“大课堂”

充分挖掘本土资源,将育人场景从校园延伸至社会。整合渔湾村史馆、寨沟党性教育基地、社区文化活动中心等场所,打造“校外实践育人基地”,常态化开展红色教育、传统文化体验与劳动实践等活动。组建专业志愿服务队伍,开展学业帮扶、兴趣培养、心理疏导等志愿服务,累计服务时长超1000小时。联合政法、市场监管、应急管理等部门,开展法治宣传、安全防护、防欺凌、防溺水等主题宣教活动10余场,并常态化整治校园周边食品经营与交通秩序,织密筑牢未成年人安全防护网。

载歌载舞迎新春



2月4日,汉滨初中教育共同体举办“同心筑梦传薪火·和美共生效未来”迎春文艺汇演。演出分为“薪火相传”“融合共进”“梦想绽放”三大篇章,通过舞蹈、朗诵、非遗展示、音乐快板等丰富形式,生动展现了教育的初心使命与育人成果。
朱合玲 摄



汉滨区江北高中教育共同体学生们正在进行文艺节目展演



2月5日,汉滨区江北高中教育共同体举办迎春文艺汇演,师生及家长欢聚一堂,共享视听盛宴,同庆新春佳节。
王丽 王雨荷 摄

“四位一体”育新人

通讯员 陈昊

青少年寒假健康用眼与体能恢复指南

安康市妇幼保健院 刘荣芳

寒假如约而至,孩子们迎来了放松休憩的假期时光。然而假期中不少孩子沉迷电子产品、作息紊乱、运动不足,极易出现视力下降、体能衰退等问题。如何引导孩子科学护眼、规律运动,度过健康充实的假期?下面这张健康用眼与体能恢复时间表请收好!

寒假健康用眼与体能恢复时间表(青少年适用)

(一)周一至周五每日安排 7:30—8:00晨起唤醒与准备 护眼:醒来后开窗远眺>5分钟,看向6米外绿色植物,适应自然光线 体能:10分钟温和拉伸(脊柱拉伸、关节活动) 营养:早餐搭配胡萝卜、鸡蛋、动物肝脏等富含维生素A的食物 8:00—9:00专注学习/阅读(第一时段) 护眼:严格遵守“20-20-20”法则(每近距离用眼20分钟,远眺6米外至少20秒),保持“一拳一尺一寸”读写姿势,环境照明充足 体能:坐姿端正,避免久坐驼背 9:00—9:30大课间强制休息 护眼:离开书桌与电子屏幕,停止近距离用眼 体能:动态活动5—10分钟(开合跳、原地高抬腿、短时间跳绳),提升心率 营养:以水果、原味坚果为健康加餐,拒绝甜食与含糖饮料 9:30—10:30户外护眼运动(黄金时段一) 护眼:自然光下活动,促进视网膜多巴胺分泌,抑制眼轴过快增长 体能:快走、慢跑、球类、骑行等有氧运动或技能训练 提示:做好防寒保暖,鼓励结伴活动,每日户外活动累计>2小时 10:30—11:30学习/兴趣培养 护眼:持续遵循“20-20-20”法则,环境照度>300勒克斯,无背光、无阴影 体能:穿插握力器、靠墙静蹲等静力性力量练习,缓解久坐疲劳 规范:保持“一拳一尺一寸”读写姿势,优化用眼环境 11:30—12:00眼保健操与微运动 护眼:规范完成全套眼保健操 体能:开展家庭简易练习(深蹲20次、平板支撑1分钟、跳绳2分钟) 12:00—14:30午餐与午休 护眼:餐后闭目养神或远眺,放松睫状肌 体能:餐后散步10—15分钟助消化,避免饭后立即剧烈运动 作息:午休以20—30分钟为宜,避免影响夜间睡眠 营养:均衡午餐,荤素搭配,减少油炸、高糖食物	14:30—15:30户外/社交活动(黄金时段二) 护眼:阴天户外光照仍远高于室内,坚持自然光护眼 体能:爬山、公园漫步、集体游戏等团队或家庭活动,提升运动趣味性 拓展:鼓励乐器、手工、家务等非屏幕类兴趣活动 15:30—16:30学习/创造性活动 护眼:用定时器管控用眼时长,优先纸质阅读;每30分钟进行颈肩拉伸、眼球缓慢跟随移动(不快速转动) 体能:间歇起身活动,避免长期静态坐姿 关怀:关注孩子情绪,避免单调任务引发疲劳与抵触 16:30—17:00电子设备使用(仅限必要场景) 护眼:单次使用<30分钟,优先选用大屏幕设备,保持安全距离,开启护眼模式、调节适宜亮度 规则:非学习用途电子产品,每日累计使用<1小时 17:00—17:30家庭互动运动 护眼:全程远离电子屏幕 体能:开展平板支撑挑战、趣味障碍赛、瑜伽拉伸等亲子训练,侧重柔韧性及核心力量 价值:全家共同参与,增进亲子关系,做好健康示范 19:30—20:30家庭休闲互动 护眼:选择棋盘游戏、故事分享、亲子交流等非视觉依赖活动 体能:10分钟家庭瑜伽或放松拉伸,舒缓日间疲劳 禁忌:睡前30分钟严禁使用电子屏幕(蓝光抑制褪黑素,影响睡眠与眼部休息) 21:30准备就寝 护眼:热敷眼睛5分钟(温度<40℃) 作息:小学生每日睡眠>10小时,初中生>9小时 环境:保持卧室安静、光线柔和,提升睡眠质量 (二)周末特别安排 周六上午:开展长时间户外活动(公园徒步、登山等),时长不少于2小时 周日下午:家庭运动日,进行羽毛球、亲子健身操等集体运动
--	--

专项健康提醒

给家长的温馨提示

开学前一周作息调整

(一)用眼防护细则

- 1.非学习用途电子产品每日累计使用<1小时;学习用途单次<30分钟,全程遵守“20-20-20”法则。
- 2.读写时护眼台灯与房间顶灯同时开启,不使用单光源。
- 3.发现眯眼、揉眼、歪头看物、频繁眨眼等情况,及时到正规机构检查视力。
- 4.设立“屏幕净化日”,每周1天不进行电子屏幕娱乐,以书籍、桌游、户外探险替代。
- 5.家庭眼健康自查:每周观察孩子用眼行为,每4—6周监测裸眼视力变化。
- 6.用眼环境:台灯色温约4000K,无眩光、无反光,桌面光照均匀。

(二)体能恢复要点

- 1.每日中等强度运动累计>60分钟,每周至少3次肌肉力量练习(攀爬、自重训练、简易俯卧撑等)。
- 2.运动多样化循环:①周一:心肺训练日(跑步、跳绳、有氧操)②周三:力量与灵敏日(自重训练、敏捷梯、球类基本功)③周五:柔韧与恢复日(瑜伽、全身静态拉伸、筋膜放松)④周末:户外探险/团队运动日
- 3.趣味体能挑战:每日1分钟平板支撑打卡、家庭周末徒步打卡、亲子运动竞赛。
- 4.运动规范:每次运动前5—10分钟动态热身,运动后5—10分钟静态拉伸,降低损伤风险。
- 5.避免单一重复动作,兼顾心肺、力量、柔韧、灵敏全面发展。

- 1.与孩子共同制定、执行时间表,家长以身作则,少用屏幕,多参与运动。
- 2.每两周记录孩子裸眼视力,关注视力变化趋势。
- 3.观察孩子体态(驼背、歪身)与运动能力改善情况,及时调整活动内容。
- 4.均衡饮食,保证蛋白质、维生素、矿物质摄入,减少高糖、高油、深加工食品。
- 5.以鼓励引导为主,不强迫、不焦虑,帮助孩子主动养成健康习惯。

- 1.逐步减少非学习类屏幕使用时间,回归上学日作息节律。
- 2.模拟在校学习时段,固定学习与休息间隔。
- 3.保持每日户外活动量,平稳过渡作息,避免开学后作息紊乱、视疲劳加重。

岁月流转年味浓

谢承真

我是一名安康籍大学生,每年都会回家过年,年是那些藏在烟火气、团圆饭与爆竹声里的滋味,在一次次离家与归家的轮回之间,愈发醇厚鲜活。对我而言,年味已不再是儿时单纯的鞭炮声与压岁钱,而是沉淀着乡愁、交织着新与旧的复杂情愫,是岁月赠予我的一场精神盛宴。

老人常说,年味是游子归家的喜悦,是全家团聚、共享天伦的温馨时光。而在我眼中,年味早已褪去厚重传统的外壳,化作卸下书包后的轻松、老友重逢时的默契、被家人偏爱的安逸,以及散落在寒假时光里那些带着青春印记的细碎美好。它质朴而真实,无需刻意营造,却总在不经意间漫上心头,成为学生时代最珍贵的记忆注脚。

年味,是同窗重逢的默契。对我来说,放假回家后的第一件事,常常是约上三五高中好友相聚。地点永远是安康城区那家开了快十年的烧烤店,连老板娘都记得我们各自的喜好。大家围坐一桌,一边吃着烤串,一边分享大学里的新鲜事,在热气氤氲中打捞起被学业隔开的时光。

年味,是卸下负担后的松弛。对于终日奔忙于课程、活动、考试与学分之间的大学生而言,新年最奢侈的礼物,莫过于一段全然放空的时间,就是关掉所有闹钟,任由自己睡到自然醒。温暖的阳光透过窗户洒进来,投下一地斑驳,就这样静静躺着,感受时间在指缝间缓缓流淌——没有焦虑,没有催促,只有眼前这片安宁。

年味,是参与家事的归属感。小时候过年,我总是只顾着吃喝玩乐,看着大人在屋里忙进忙出地打扫、备年货、做年夜饭,自己却很少真正帮上忙。如今春节将至,我也能和妈妈一起彻底打扫屋子,陪爸爸去超市选购食材。这种参与,虽平凡却真切,点点滴滴都在见证着我们的成长。

年味,更是传统与新潮的温柔碰撞。作为大学生,我既眷恋旧时光里的温情,也乐于拥抱新的过年方式,在传承中创新,在变化中坚守。

如今的安康,鞭炮声渐渐少了,取而代之的是满城的花灯与灯光秀,虽少了几分喧闹,却添了几分雅致;年货采购也不再局限于线下,爷爷奶奶学会了网上购物,手指一点,新鲜食材便能送货上门,便捷又省心。

我也更懂得在年味中探寻文化的根脉。比如安康年夜饭讲究的“八凉八热”,寓意八方来财,也寄托着对家人健康、家庭和顺的祝愿;还有“耍龙灯”“舞狮子”等传统民俗,都是年味中不可或缺的文化符号。

常有人说年味淡了。其实不然,年味从未消失,只是在时代的步履中换了一副模样。它不仅仅是烟火与仪式,更成为连接传统与现代、亲情与友情的温暖纽带。对我而言,年味是返乡时的期盼,是团聚时的温馨,是畅谈时的欢愉,更是一份在自觉传承中不断丰富、不断生长的文化体验。

新年的钟声即将敲响,时光的脚步从未停歇。作为新时代的大学生,我们既要守护好传统年味的根与魂,让文化的脉动代代相传;也要以开放的心拥抱变化,为年味注入属于这个时代的鲜活活力。愿那些关于年味的记忆,如陈年佳酿,在岁月中沉淀,愈发香醇;温暖我们往后的每一天。