

“超短学期”来了！

实际在校上课时间仅80至90天,最短的地区甚至不到80天



随着全国各地中小学陆续迎来开学,不少人发现,2026年春季学期将成为一个“超短学期”。为什么会“超短学期”?“超短学期”是特定农历年份出现的情况。多地教育部门发布的校历显示,由于2025年闰六月、2026年春节来得晚(2月17日),春季开学时间推迟至2月底3月初,

暑假开始时间基本固定在7月上旬,两相挤压之下,新学期实际教学天数被压缩。江苏、福建、江西等地普遍只有18至20周的教学周,再叠加清明、五一、端午假期,实际在校上课时间仅80至90天,最短的地区甚至不到80天。以福建厦门的校历为例,2026年春季学期2月26日正式上

课,7月4日左右放暑假,总时长约20周,但减去清明、五一、端午假期,实际教学天数不到90天。江西全省高三年级统一于2月26日开学,幼儿园、小学、初中及高一、高二年级统一于3月2日正式上课。春季学期总时长19周,减去假期和周末后,实际教学天数同样低于90天。

一延伸阅读

开学“收心战”可以这样做

新学期虽短,但是对即将开学或已经开学的学生来说,最重要的就是收心。面对“超短学期”,收心不是急刹车,而是缓慢加油。

作息调整:循序渐进,忌“一刀切”

假期里作息紊乱、饮食不规律,是中小学生常见的问题,也是导致开学后注意力不集中的一大原因。

家长切忌“一刀切”式强制调整,这反而会引发孩子的逆反心理。可逐步帮孩子校准作息时间,每天比前一天早睡、早起15到30分钟,逐步贴近正常作息。同时,睡前1小时让孩子远离手机、平板等电子设备。可引导孩子多做一些看书、绘画、做家务等安静的活动。

饮食调理:清淡规律,为肠胃“归位”

春节吃多了大鱼大肉,孩子开学后很容易食欲不振,精神状态不佳,要注意饮食均衡,多吃蔬菜水

果,少吃零食和垃圾食品。

早餐保证“鸡蛋+牛奶+主食”的优质组合;午餐营养均衡,有肉有菜;晚餐尽量清淡,小米粥、蔬菜面都是不错的选择。

心理调适:接纳焦虑,少指责

临近开学,一些孩子可能会出现情绪低落、心慌意乱、身体各种不舒服等问题。这并不是孩子“装病”,而是焦虑情绪引发的身体信号。如果孩子出现类似的情况,家长首先要做的是接纳孩子的情绪,而不是否定和指责他们。

运动赋能:每天动起来,激活好状态

运动是调动积极情绪、启动与唤醒专注状态的一种有效方式。寒假长时间在家,孩子的身心素质都会下降。每天运动1小时,如慢跑、跳绳、打羽毛球等,不仅有助于锻炼身体,而且有利于收心。

来源:央视新闻

家长眼中的“不听话”,实际是ADHD

跨越半世纪的科学研究,她为无数被误解的孩子正名

如今,“开学焦虑”“青少年抑郁”“ADHD(注意缺陷与多动障碍)”已成为被频繁提及的词汇。而在几十年前,当多动症还被看作是孩子不听话时,有一位医者率先以科学研究为依据,为无数被误解的孩子和家庭正名,为被疾病困扰的孩子们铺就第一条科学的康复之路。

近日,《吾家吾国》专访中国儿童精神医学的开拓者之一、北京大学第六医院教授王玉凤,回望她五十余载医者生涯,感受这份跨越半世纪的医者初心与大爱担当。



骑着自行车驮尿桶的研究生成了国内ADHD研究的拓荒者

1947年出生于河北中医世家的王玉凤,自小在父辈的行医日常中耳濡目染,一颗“为患者祛病解忧”的种子早早埋下。

1970年从北京医学院第一医院毕业后,她主动奔赴西藏阿里支边,在高寒缺氧、医疗条件极度艰苦的边疆,看到孩子们因医

疗资源匮乏承受病痛,也让她深刻体会到儿童健康对一个家庭的重量。这份触动,成为她深耕儿童医疗领域的初心。

1979年,她成为北京医学院的研究生。在精神病学专家沈渔邨院士的引导下,王玉凤踏入了当时尚处萌芽阶段的儿童精神

科。她选择了ADHD前身,即轻微脑功能失调作为研究对象。

注意缺陷多动障碍(ADHD)早在19世纪就被医学文献记载,但当时在我国仍属认知空白。导师交给她的第一个任务,是改良一项儿童尿液生化指标的测定方法,这是探索ADHD生理机制的

基础性工作。但科研之路并非坦途,王玉凤耗时半年收集的珍贵尿液样本因冰箱损坏全部损毁,她经历了入行后的“当头棒喝”。

王玉凤没有气馁,她选择通过做流调收集病例来完成实验室测定指标。她骑着二八自行车,载着5000毫升的塑料桶,穿梭在

街头收集尿液样本,旁人的不解与异样眼光,从未动摇她的决心。“为了研究,要忠诚于自己做的事,什么都不怕。”

最终,王玉凤的两篇论文相继发表于国际权威期刊,成为中国ADHD研究领域早期重要研究成果。

从引入感统训练到全面升级专业配置 她为中国儿童精神医学铺就前行路

上世纪90年代,面对药物治疗的局限性,王玉凤又一次开启探索,将源自美国的感觉统合训练引入国内。(感觉统合训练,是针对感觉统合失调儿童的一种将科学与游戏相结合的训练方法,包括触觉、前庭平衡训练、运动感觉训练等。)

由于当时教具匮乏,王玉凤就把汽油桶刷洗干净,包上海绵、缝上皮革,做成训练用的滚筒。她介绍,滚筒有两个用处,首先孩子可以趴或躺在上面,训

练者抓住孩子的腿来回晃,训练其触觉;此外,孩子自己也能爬到桶里滚动,前庭功能也能得到训练。

场地有限,她就和院方商量,把食堂铺上地毯当作训练室,一天最多接待了200人次,孩子们在简易的教具上训练,家长们就围站在一旁。这也成为了中国儿童感统训练的开端。

经受过这样的训练,孩子们的问题会得到改善。然而,“精神

科的问题往往不会痊愈。”王玉凤说,“你要接纳这个。现在科学还没发展到能解决所有疾病的地步。我们往往不说痊愈,而是说临床缓解——症状改善,社会功能缓解,让他们的生活质量高一点。”

2008年汶川地震后,王玉凤带领团队紧急奔赴山东日照安康家园,为近700名受灾儿童提供心理干预。这些孩子出现了注意力不集中、焦虑抑郁等症状,她将ADHD干预方法融入夏令营模

式,通过“找不同”训练观察能力、藏东西锻炼问题解决能力,甚至在春节期间留守营地,逐一看望每个宿舍的孩子。

这段经历让她意识到,除了ADHD领域,还有太多深陷精神困境的孩子亟待帮助。这份强烈的触动,也让她下定决心,推动科室的服务能力和专业配置全面升级。

如今的北医六院,当年用食堂改的简陋训练室,已经变成了专业的“认知中心”;当年将汽

油桶改成滚筒,如今已经有了AI辅助评估系统……三十年的时间,这里见证着中国儿童心理健康事业从艰难拓荒,走向科学深耕。

2019年,在葡萄牙举办的第七届ADHD国际大会上,王玉凤荣获全球唯一的“ADHD突出贡献奖”,这是中国精神科医生首次站上这个领奖台。这份荣誉是对她个人学术成就的肯定,更是对中国儿童精神医学团队的认可。

“能改变的努力改变,不能改变的要接纳”

如今,儿童青少年精神障碍在我国依然多发,其中焦虑症、抑郁症、ADHD等占比显著,已成为很多家庭的困境。

王玉凤见过太多这样的家庭——家长说“我对孩子很好,没骂他没打他”,可孩子却觉得“我进了家不看书,就是犯罪”。“这种无形的压力,造成孩子上学适应不了、听不进课,才来看病。”王玉凤说。

她常说,每一个患精神疾病的孩子背后,往往都有一个需要

调整的家庭。“我们治疗儿童,家长也要去调整自己,慢慢接纳孩子、宽容孩子,家庭才能形成正向循环。”

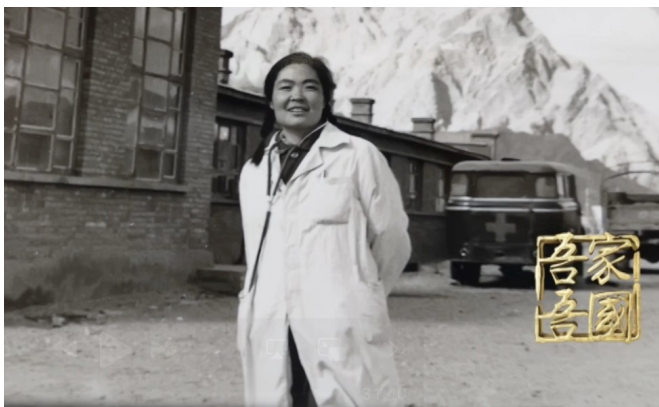
当被问到如何看待不断攀升的患病率,王玉凤的回答平静而有力量:“我们必须尊重规律、认识规律。有些是你能够改变的,我们努力改变,有些不能改变的,我们接纳。”

如今,年近八旬的王玉凤,依旧保持着高强度的工作节奏,儿科门诊12小时、16小时连轴转

是常事,她的门诊常常从早上8点看到凌晨,甚至到第二天白班医生接班,她的办公室里,一张带按摩功能的褥子,是她疲惫时的小小依靠。

五十余载的医者生涯,她见过太多被误解的孩子,听过太多家庭的无助与焦虑。她用一生的时间,为这些“看不见的”心灵问题寻找答案,也为千万孩子点亮了一盏前行的灯。

来源:央视新闻



资讯

惠州全面推行“周三无作业日”



全面推行“周三无作业日”制度;鼓励学校开展每周半天户外实践活动;严禁要求学生提前到校;中小学生学习综合体育活动时间不低于2小时;非寄宿制学校一律不得组织学生上晚自习……

2月27日,春季开学前夕,惠州市教育局发布《关于进一步规范我市义务教育学校课程设置和作息时间安排的通知》,从2026年春季学期开学起,全面推行“周三无作业日”制度,从规范课程设置、学生作息等维度提出六项举措,减轻学生负担,保障学生身心健康。

据了解,惠州部分学校曾试行“无作业日”,但明确在全市范围内推行,此乃惠州首次。上述举措系惠州教育系统落实“健康第一”工作部署的具体行动。

2月25日,教育部召开深入落实“健康第一”工作部署会,全面部署推进学生身心健康工作。此前,教育部办公厅印发《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》,就明确鼓励每周设置一天“无作业日”,全面落实“体育每天2小时”,不得要求学生提前到校参加统一教学活动。

在中小学作业管理领域,越来越多的地区开始试行“无作业日”。2025年,上海推动学校逐步构建“小学每周一天无作业日、初中每周一天无书面回家作业日”的机制。东莞出台《推进教育强市建设三年行动计划(2025—2027年)》,其中也提及义务教育学校实行“周三无作业日”。不久前,浙江绍兴同样提出全面推行“无作业日”制度。

来源:南方+客户端

福建启动高校毕业生培训直通车

鼓励毕业生离校前熟练掌握一门技术技能

日前,福建省人社厅、省教育厅联合印发《关于启动高校毕业生培训就业直通车工程的通知》,鼓励高校毕业生离校前熟练掌握一门技术技能,取得职业技能证书,提升职场竞争力。

福建明确,培训实施主体为经人社部门认定的培训单位,以高技能人才培训基地为主,补贴性培训机构为辅。有培训意愿的高校每年组织培训人数不超过毕业学年毕业生总人数的10%。培训内容以提升高校毕业生就业能力和创业能力,促进和稳定就业为目标,坚持理论与实践相结合,强化实际操作技能训练和职业素质培养。参加培训的高校毕业生,职业技能证书取证率不低于80%,其中高级工取证率不低于35%。

福建强调,各高校要高度重视补贴性职业技能培训工作,将其纳入毕业生就业创业工作计划,建立健全管理制度,精心谋划组织实施。要坚持专业为首、工科优先,支持高校毕业生结合所学专业,通过培训、评价取得专业相关的职业技能等级证书,对取得证书的可按规定兑换学分,免修相应课程,促进学历证书与职业技能等级证书互通。

来源:中国教育报

重庆明确开学不得强制检查寒假作业

2月26日,重庆市教委召开2026年普通中小学春季学期开学工作视频会,明确各校开学不强制作业检查,不违规组织考试。

围绕作业与考试管理,市教委明确要求,严格落实教育部关于作业时长的规定,以作业负担的“减法”换取育人质量的“加法”。会议强调,今年开学各校一律不得强制检查作业,不得违规组织考试。同时,坚决清理违规组织的周考、月考,严格控制考试次数和试题难度。

消息发布后,有重庆的学生家长在网上提出疑问,临开学孩子的寒假作业还没做完,不强制作业检查是否代表不用再补完作业。

2月27日,九派新闻记者致电重庆市教育委员会,对方表示中小学相关问题需咨询所属区县。随后,记者以家长身份致电沙坪坝区教育委员会,工作人员称重庆市教委最近确实下发了文件,要求不在开学前一周检查作业,但不检查作业不代表可以不写作业,具体还需要和自己班级的班主任沟通。

沙坪坝区教育委员会工作人员表示,这个文件的出台是为减轻孩子和家长的焦虑,因为每个孩子情况不一样,写作业快慢程度不一样,所以为减轻孩子和家长的压力,要求不在开学前一周强制检查作业。“这个肯定不是说可以不放假期作业了,我们也没接到相关的要求,而且每个学校每个区县,布置的作业都不太一样,最终的检查时间、检查方式可能也不一样,如果家长有所顾虑,最好还是和班主任沟通一下。”

另外,该工作人员补充道,开学摸底考试是肯定不允许的,“如果发现相关情况可以保留证据向教委反映,我们肯定会严肃处理。”

来源:重庆发布 九派新闻