

不到90天!“超短学期”来了!

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”。

为什么会出现“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。

提醒: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,是中小学生在常见问题,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。

新学期即将启航,愿每一位同学,在这个超短但充实的学期里,从容收心、高效学习、快乐成长! 据央视新闻

市善泽留守困境儿童救助协会举办少年启智冬令营 真情关爱暖童心 用心守护助成长

本报讯 记者高文婷报道:日前,由市善泽留守困境儿童救助协会主办,临风堂国学国画院、零点启智家庭成长中心、颜倍嘉皮肤管理等爱心企业协办的“墨韵暖冬,童心筑梦”少年启

智冬令营顺利举办,为山区困境儿童送上为期5天的成长礼物。

本次冬令营以文化润心、实践启智为宗旨,课程丰富多样。临风堂国学国画院老师悉心指导,带领孩子们执笔蘸墨、勾勒丹

青,在笔墨流转间感受国画之美;志愿者老师带来快速记忆法课程,用趣味教学提升孩子们的专注度与记忆力;志愿者老师还讲授传统文化课程,带领大家品读经典、涵养品德。研学环节中,孩子们来到老顶山国家森林公园、市博物馆,感知家乡底蕴、触摸历史文脉,在实践中开阔眼界、增长见识。

结营仪式上,孩子们自信展示国画作品与学习成果。从羞涩腼腆到大方表达,大家不仅收获了知识与技能,更收获了自信与友谊。

此次活动以爱为桥、以文育人,让困境儿童感受到社会大家庭的温暖。市善泽留守困境儿童救助协会相关负责人表示,协会将持续联动爱心力量,开展关爱帮扶活动,用心守护童心,助力孩子们向阳成长。



孩子们在市博物馆参观。

作文大本营

借绿萝一片绿

长治四中 高二336班 王雅琛

闲暇之余,总爱眺望窗外,视线穿过层层叠叠的楼层,落在远方连绵的山脉上,云雾中若有若无的积云像是大团大团的棉花糖,但真正吸引我目光的,是窗边那盆勃勃生长的绿萝。

或许是因为时代发展的节拍走得太急,信息如洪流般涌现在我们面前。我的脚步曾多次困于这电子屏幕中,不断探索色块的奥秘,唯恐错过任何一片像素的浪花,直至眼睛变得酸涩难忍,才恍惚惊觉,最先模糊的是眼前的真实。

你看,那盆绿萝长得竟是如此茂盛。

翻阅诗词时,偶然读到王安石的“春风又绿江南岸,明月

何时照我还”。仿佛春风是一支神奇的画笔,勾勒出江南大地的绿意盎然。我不禁恍然,开始寻找眼前的绿,却发现窗边的绿萝变得模糊。

一团朦胧不清的绿云浮现在我的眼前,我闭上眼,让浑浊的双眼在黑暗中稍作休息。当我再次睁开眼时,奇迹发生了,那抹绿仿佛活了过来,朦胧的绿云像是被清水冲洗过一般,变得格外清晰,光从窗外照进来,从盆沿倾泻而下,像一道缓缓的瀑布,与以往瀑布不同,它是碧绿的,让人心旷神怡。

古人常说“闭目养神”,养的不仅是“神”,更是心中的那份“光”。倘若世界丧失了光彩,便没有杜子美“会当凌绝

顶,一览众山小”的壮阔豪迈。更没有王维的“大漠孤烟直,长河落日圆”的孤寂苍凉。刘禹锡的“苔痕上阶绿,草色入帘青”便是他案牍劳形之后,目光栖息的彼岸。当我们丧失对世界“看”的感知,我们与世界最直接的桥梁便会轰然倒塌,留下一个只剩记忆的孤岛。

此后,我便时时眺望这盆绿萝,它依然沉默,却在无声中告诉我,爱护眼睛,便是爱护与世界沟通的桥梁,爱眼并非宏大的誓言,却落在绿萝的每一片叶子上,当眼睛清明地落在叶子上,也就清明地落在生活里。

守护眼睛的,从不是眼药水,而是将目光交付于自然的每一个瞬间。

山西省招生考试管理中心发布

2026年上半年中小学教师资格考试3月7日开考

日前,山西省招生考试管理中心发布公告2026年上半年中小学教师资格考试(笔试)将于3月7日举行。

重要提示 及时打印准考证

考生请于2026年3月2日-7日登录“中小学教师资格考试网”(http://ntce.neea.edu.cn/)打印准考证。请考生仔细核对个人信息,牢记考试时间,确认好考点考场,认真阅读准考证上的“考生须知”“特别提示”等内容,严格遵守考试要求。

提前规划

请考生提前关注当天天气情况,考虑考点周边环境及交通状况,提倡乘坐公共交通工具出行,合理规划行程,提前1小时到达考点,预留充足的时间通过考试安检,确保按时参加考试,开考15分钟后不得进入考场参加考试。

备好个人证件

考生须持《准考证》、有效期内的居民身份证/港澳台居民居住证/港澳居民来往内地通行证/台湾居民来往大陆通行证(五年有效期)进入考场,“两证”缺一不可。《准考证》上的“姓名”和“证件号码”信息与所持规定证件上不一致,不得参加考试。因考试期间禁用手机,无法查看手机内的电子身份证核验身份,故电子身份证不作为考试入场有效证件使用。

妥善放置个人物品

考生入场前须接受严格、规范的人工安检和智能安检门检查,手机等通信设备及背包等非考试用品一律不得带入考点(考试封闭区域)。智能安检门将对金属类电子产品进行检测,请不要携带钥匙(含汽车钥匙)、耳机、充电器、磁卡、打火机和金属制作的手镯、戒指、项链、发卡、尺子、圆规、眼镜盒、水杯等物品,尽量不穿戴有金属装饰品的衣服、鞋帽等,避免反复安检,影响正常入场考试。因身体特殊情况(如安装有心脏起搏器、使用助听器、孕妇等)无法使用安检设备进行检查的,请考生在进入考点时主动向安检人员说明。因考生人数较多,考点条件有限,只能提供物品存放场地,如有损坏、丢失,考生自行负责。请考生提前妥善放置个人物品,尽量不要携带手机、背包等非考试用品前往考点,以免因违反规定造成不能参加考试或物品损坏、丢失给您造成损失。

诚信考试

考生如有违纪、作弊等行为,将按照《国家教育考试违规处理办法》(教育部令第33号)、《中华人民共和国刑法修正案(九)》等有关规定进行处理。有作弊情形的考生,将依据《教师资格条例》的相关规定3年内禁止参加教师资格考试,如情节严重、触犯刑法,将报送公安部门,依法处理。

来源:山西省招生考试管理中心