精神文明报

精神文明报社出版　国内统一连续出版物 CN 51-0055　邮发代号 61-19

向上向善 创建创新

值班编委 胡桂芳

2023年5月24日 星期三

今日 8 版

精神文明网（第214期）　报社官方微信 总第5756期

未成年人 思想道德建设专刊

全国精神文明建设战线 全媒中心 独家报纸

从营养餐到科学食养 如何守护学生健康

5月20日是中国学生营养日，今年的主题是“科学食养 助力儿童健康成长”。“互联网+明厨亮灶”，专家设计学生食谱天天不重样……笔者了解到，全国多地中小学正不断提高学生营养餐质量，引导学生科学膳食，养成健康生活方式。

◆ 学生从“吃得饱”到“吃得营养健康”

鱼香肉丝、炒白瓜、酸菜汤……5月18日中午，笔者在四川省凉山彝族自治州越西县文星小学校食堂看到，热腾腾的餐食摆在食堂窗口，孩子们排队盛饭。食堂外的公示栏张贴着一周菜谱，午饭通常是米饭加一荤两素一汤。

受益于2011年全国启动实施的农村义务教育学生营养改善计划，这所以易地扶贫搬迁户子女为主要生源的小学，每天向全校3000多名学生提供一顿国家补助的免费营养午餐。学生们说，“喜欢吃学校的饭”。

农村义务教育学生营养改善计划的“一餐饭”，改变了农村孩子过去“冷菜冷饭”“豆芽拌饭”的状况，逐步实现从“吃得饱”到“吃得好”转变。校长孟先林说，营养餐改善了山区孩子的身体状况，孩子们长高、变壮实了。

营养餐，正在变得制作更先进、搭配更科学。大连市第十五中学建立“特色餐食谱数据库”，厨师根据时令节气、饮食禁忌、学生喜好等在数据库中选择出餐，保证均衡搭配营养达标，营养餐天天不重样，特色餐周周有更新。

广州黄埔区开元学校引进机器人“数字大厨”，通过精准温控，实现去厨师化全自动生鲜现做餐食，给学生提供更健康、更好吃、更安全的营养餐。

◆ 消除饮食误区 培养良好习惯

在学生整体营养健康水平大大提升的同时，由饮食误区和不良饮食习惯等带来的营养不良及营养过剩等问题仍不容忽视。

成都医学院第一附属医院临床营养科主任孟德姣说，一方面，钙、铁、维生素D、维生素A等微量营养素摄入不足较为常见；另一方面，“小胖墩”增长趋势明显，高血脂、高血压、糖尿病等慢性非传染性疾病低龄化问题也在显现。

喝果汁代替吃水果，吃水果代替吃蔬菜，吃鱼油代替吃鱼，吃维生素代替吃蔬菜……这些饮食误区还广泛存在。

广东省中医院临床营养科主治医生林淑娴说，水果在榨汁过程中营养物质易流失，推荐吃完整新鲜的天然食物；水果的营养素总体含量及抗氧化能力不及蔬菜；没有任何一种食品补充剂可以完全模拟食物本身，营养品无法取代食物。

辽宁中医药大学中西医结合学院院长樊旭表示，高能量不代表高营养。“重油重辣、高油高盐”食品往往出现在学生的“愿望清单”里，有些学生甚至错误地把奶茶、辣条、烤肠、薯片、冰淇淋等当成首选零食。他建议在青少年时期应以谷薯类等五大类食物为主保证膳食均衡，每天摄入蔬果、谷薯、鱼肉蛋奶豆及适量植物油。

◆ 科学食养助力学生健康成长

尽管各地中小学生营养餐食谱千变万化，但根据《学生餐营养指南》《营养与健康学校建设指南》，其共同点都必须满足食物种类多样、控油减盐减糖、清淡等特点。

在保障学生营养的基础上，加强“食育”必不可少。一些学校开设相关课程、开展丰富多彩活动，引导学生科学膳食、养成健康生活方式。

辽宁省实验学校开发“食育课程”，涵盖“知食物”“知食礼”“知食器”“知食文化”等内容，学生们通过动手种植、烹饪实践，领悟美食文化，培养勤俭节约精神。

大连市第十五中学开展了“健康饮食 从我做起”主题创作画征集活动，学生们在查阅资料进行艺术创作的过程中，对过量摄取零食和饮料的危害有了更全面认识。很多学生在零食的选择上实现了由薯片、辣条、果冻等向水果、牛奶等更有营养的食品转变，课桌上的各种饮料也被一个又一个保温杯取代。

大连市第十五中学校长赵宏建议，学校可以定期开展“饮食安全”主题班会，通过健康饮食讨论，让学生认识到暴饮暴食、偏食挑食等不良饮食习惯的危害。还可以利用学校电子显示屏、班级微信群等，推出贴近学生实际的营养知识宣传资料，为学生的健康自我管理提供科学方法和手段，培养学生的正确饮食习惯和健康生活方式。（新华社 郑天虹 王莹 吴晓颖）

5月22日是国际生物多样性日，山东省青岛市即墨区龙泉街道莲花山小学组织学生来到中国农业科学院青岛特种作物研究中心试验基地，开展“走进科普课堂、探索生物奥秘”主题教育活动，通过让学生们了解生物食物链知识、观察昆虫波片标本、探索农作物害虫绿色防控技术等，激发他们对生物多样性的认识和保护。图1为工作人员为学生讲解农作物害虫绿色防控技术。图2为学生在学习生物知识。　梁孝鹏 摄

教育部等十七部门联合发文进行部署

全面加强改进新时代学生心理健康工作

为认真贯彻党的二十大精神，贯彻落实《中国教育现代化2035》《国务院关于实施健康中国行动的意见》，全面加强和改进新时代学生心理健康工作，提升学生心理健康素养，经中央教育工作领导小组会议审议通过，近日，教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》（以下简称《行动计划》）。

《行动计划》坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的教育方针，坚持为党育人、为国育才，落实立德树人根本任务，坚持健康第一的教育理念，切实把心理健康工作摆在更加突出位置，促进学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展，培养担当民族复兴大任的时代新人。

《行动计划》部署开展八项重点工作：一是“五育”并举促进心理健康，坚持学习知识与提高全面素质相统一，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。二是加强心理健康教育，开设相关心理健康课程，发挥课堂教学作用，关注学生个体差异，帮助学生掌握心理健康知识和技能。三是规范心理健康监测，坚持预防为主、关口前移，定期开展学生心理健康测评。四是完善心理预警干预，健全预警体系，加强物防、技防建设，及早发现学生严重心理健康问题，畅通预防转介干预就医通道，及时转介、诊断、治疗。五是建强心理人才队伍，提升人才培养质量，配齐心理健康教师，畅通教师发展渠道。六是支持心理健康科研，开展学生心理健康基础性、前沿性和国际性研究，推动成果应用。七是优化社会心理服务，提升社会心理服务能力，加强家庭教育指导服务，加强未成年人保护。八是营造健康成长环境，广泛开展学生心理健康知识和预防心理问题科普，推广学生心理健康工作经验做法，加强日常监督管理。

《行动计划》强调，完善各项保障措施。一是加强组织领导，将学生心理健康工作纳入对省级人民政府履行教育职责的评价，纳入学校改革发展整体规划，纳入人才培养体系和督导评估指标体系，作为各级各类学校办学水平评估和领导班子年度考核重要内容。二是落实经费投入，加大统筹力度，优化支出结构，切实加强学生心理健康工作经费保障。三是培育推广经验，支持有条件的地区和学校创新学生心理健康工作模式，发挥引领和带动作用。

（《中国教育报》林焕新）

新观察

切实把心理健康工作摆在更加突出位置

邹立业

心理健康是个体身心健康的重要组成部分，是个体人格全面发展的基础，在青少年群体中尤为重要。随着社会变革、学校教育模式的变化以及家庭教育观念的改变，青少年心理健康问题逐渐凸显。面对心理健康问题的低龄化趋势，我们需要更早地介入干预。青少年时期是人生重要的成长时期，对心理健康问题的及时干预可以避免其对个体成长和社会发展造成负面影响。学校是青少年的重要成长环境，不仅仅为了传授知识，更以立德树人为根本任务，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。因此，加强和改进新时代学生心理健康工作具有重要意义。

教育部等十七部门联合印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》（以下简称《计划》），旨在从制度、机制、方法、资源等方面全面推进学生心理健康工作。《计划》的出台，对于加强和改进青少年心理健康工作具有重要意义。它为学生心理健康教育提供了政策支持和保障，明确了工作目标和工作任务，推进了工作标准化、规范化，实现从教育体制内部向外延伸的全方位推进。《计划》可以促进学校与社会资源的融合，建立起学校、家庭、社会“三位一体”的服务机制，落实社会责任与政府责任，实现社会治理的全方位联动。《计划》为建设社会主义核心价值观和国家文化软实力提供了重要支撑，推进了文化建设与人的全面发展。如何有效地落实更是《计划》的重中之重。

第一，增加专业师资力量，加强师资队伍建设。加强心理健康教育师资的培养和队伍建设，提高教师的专业素养和实践能力，建立师德师风规范，提高师生心理素质。通过培训和交流，提升教师对心理健康问题的认知和应对能力，确保心理健康教师能够提供高质量的心理健康教育服务。

第二，建立健全社会支持服务体系。整合资源，发挥学校、社会、家庭等多元主体的积极作用，共同推进青少年心理健康教育。要进一步完善心理健康工作的政策支持和经费保障，提供必要的资源和条件；加强家校合作，鼓励家长积极参与学生心理健康教育，提供家庭支持和引导；明确学校心理教师与心理健康机构、医院的责任分工和工作要求，加强学校与心理健康机构、医院的合作，建立多层次、全方位的社会支持体系，确保心理健康工作能够得到有效推进。

第三，强化心理健康教育课程，建立健全心理健康教育体系。将心理健康教育纳入学校课程体系和学校教育的全过程，包括学科教育、校园文化建设和家校合作等方面，形成合力，以开设全面、系统的心理健康教育课程。注重培养学生的情绪管理、人际交往和心理调适等能力，帮助他们更好地应对生活和学习中的压力。同时，建立健全心理咨询与支持体系，为有需要的学生提供专业的心理咨询服务，及时解决他们的心理问题。还需要加强对校园暴力、欺凌等不良行为的预防和处理，为学生提供安全与和谐的学习环境。

第四，实现“五育”并举，将心理健康工作摆在更加突出的位置。心理健康工作应该与德育、智育、体育、美育、劳动教育相结合，形成全面的教育模式。通过心理健康教育，帮助学生树立正确的人生观和价值观，提高他们的自我认知和自我管理能力，增强他们的抗挫折能力和适应能力。

除了以上措施，还需要加强社会各界的关注和支持。政府部门要加大对心理健康工作的投入，提供必要的经费和政策支持。媒体要加强心理健康宣传，传播正能量和积极心态，促进公众对心理健康问题的关注和理解。社会组织和专业机构要积极参与，提供多元化的心理健康服务和资源，形成社会共同关注心理健康的氛围。

加强和改进新时代心理健康工作对于落实立德树人根本任务、坚持健康第一的教育理念，以及促进青少年的全面发展具有重要意义。继续推进心理健康工作需要长期坚持和全社会的共同努力。通过加强宣传教育、提供全面的服务、加强预防和早期干预等措施，可以促进心理健康的普及和改善，为青少年创造更健康、幸福的学习生活环境。

新闻播报

教育部：义务教育不得通过考试或变相考试选拔学生

新华社北京5月22日电（记者 杨湛菲 徐壮）记者5月22日从教育部获悉，教育部办公厅日前发布关于做好2023年普通中小学招生入学工作的通知，要求义务教育严格落实免试入学升学规定，不得通过考试或变相考试选拔学生，不得以各类竞赛、考试证书、荣誉证书、培训证明等作为招生入学依据或参考。

通知强调，各地要巩固义务教育免试就近入学成果，科学合理划定学校招生片区，规范报名信息采集，健全有序录取机制。鼓励各地出台多孩子女同校就读具体实施办法，帮助解决家长接送不便问题。

通知要求，各地要根据新型城镇化发展和学龄儿童数量变化趋势，健全常住人口学龄儿童摸底调查制度，全面掌握行政区域内适龄少年儿童入学需求，切实做好学位供给保障工作。

通知提出，各地要努力增加优质普通高中学位供给，进一步压减公办和民办普通高中跨区域招生计划，确保到2024年全面实现属地招生和“公民同招”。加强省级统筹，进一步清理规范中考加分项目。

此外，通知还要求，各地各校要健全和落实控辍保学长效机制，坚决守住不让适龄儿童辍学的底线，确保应入尽入。大力推进“阳光招生”，严肃查处违法违规招生行为。

第九届全国优秀儿童戏剧展演将在四川南充举办

本报讯（记者 王露）5月22日，记者从第九届全国优秀儿童戏剧展演新闻通气会上获悉，由文化和旅游部艺术司、四川省文化和旅游厅、南充市人民政府主办，中共南充市委宣传部、南充市文化广播电视和旅游局承办的第九届全国优秀儿童戏剧展演，将于2023年5月29日至6月8日在四川省南充市举办。

第九届全国优秀儿童戏剧展演以“点亮童心·塑造未来”为主题。活动期间，来自北京、上海、江苏、浙江、福建、湖南、广东、四川等27个省（市、自治区、直辖市）的34个艺术院团共计1000余名演职人员，携34部优秀儿童剧目进行现场展演，展演剧目包括话剧、戏曲、木偶、皮影、歌舞、杂技等多种艺术形式。既有植根于中国传统文化、寓教于乐的民间传说、童话、神话故事，也有传承红色基因、赓续红色血脉的革命题材作品，还有反映当代少年儿童社会生活和精神世界的现实题材作品。这些作品题材多元、风格多样，充分展示出新时代儿童戏剧创作的时代精神、教育意义和审美价值，将引领广大少年儿童观众走进色彩斑斓的戏剧世界。

为了拉近少年儿童与戏剧艺术的距离，增强人民群众的文化参与感、获得感、幸福感，本届展演将采取“线下线上融合，展演展播同步”的方式举办，通过实行惠民票价，并利用文化和旅游部“文旅之声”、文艺中国、中国儿童艺术剧院、学习强国等新媒体传播渠道对参演剧目进行线上直播的形式，进一步提升儿童戏剧的传播力和影响力，为全国小朋友在“六一”国际儿童节期间献上丰富多彩的精神食粮。

活动期间还将召开全国儿童戏剧发展研讨会，围绕儿童戏剧创作演出现状及未来的主题，探讨儿童戏剧创作演出的新趋势新变化，交流儿童戏剧制作和演出市场培育开拓经验。

本期导读

向校园欺凌说“不” 守护美好青春

近年来，校园欺凌案件时有发生，已经成为备受关注的社会问题。校园欺凌现象不仅损害了学生的合法权益，更扰乱了校园秩序，不利于学生的健康成长。整治校园欺凌已成共识，如何治理却考验智慧。该如何预防校园欺凌现象，本期《焦点》对此予以讨论。（第4版）

我劳动，我成长

5月，这是一个劳动的季节，也是一个充满希望的季节。全国各地不少学校一如既往地开展了丰富多彩的劳动实践，让孩子们在劳动中塑造良好的品格，在劳动中增强生活的本领，在劳动中收获成长和幸福。（第8版）