

一道令人欣慰的校园风景

——开学之际走访校园聚焦“学生奶”“营养餐”

本报记者 赵欣

2月中旬,全市中小学校开学,记者走访了城乡校园,聚焦“学生奶”“营养餐”。中小学阶段是成长中生长发育的重要时期。有数据表明,饮用牛奶对少年儿童的身高有明显的提升,课间饮用牛奶能够有效提升学习效率,保持良好的学习状态。课间向在校中小學生提供一份优质牛奶,可以提高他们的身体素质并培养他们合理的膳食习惯。

国家“学生饮用奶计划”是我国有史以来第一个由中央政府批准并组织实施的全国性的中小學生营养改善专项计划,也是迄今为止覆盖区域最广、实施时间最长、惠及学生人数最多的大规模营养干预计划。

2025年唐山市《政府工作报告》提出,要实施阳光校园工程,保障校园食品安全,推行“学生饮用奶计划”,开展学生体质强健行动,打造家校社协同育人“教联体”。

老师学生畅谈感受

新学期伊始,“学生饮用奶计划”正在有条不紊地推进。2月13日开学日,记者走访了两所学校,听老师和同学们畅谈自己与学生饮用奶的故事。

作为全市第一批实施“学生饮用奶计划”的学校,唐山市龙泉中学自2019年开始,以逐步改善学生营养和体质状况、促进健康成长为目标,按照“政府引导、学生自愿、统一组织、自费订购”原则,强化食品安全意识,树立安全第一的指导思想,制定学生饮用奶管理制度,明确专人负责,规范贮藏、领取、分发、饮用、回收等环节的管理。

“学校利用班会、家长会、家长开放日、发放宣传手册等形式广泛开展营养健康教育,积极正面引导,争取学生和家人的支持认同和广泛参与,共同培养学生养成科学的饮奶习惯。”该校政教主任赵兴老师说。

“自从开始喝学生饮用奶,上课感觉更有精神,以前临近中午特别容易犯困,现在不会了,感冒的情况也减少了。”“学习时的精力更充足了,这学期会继续喝!”“相比喝其他饮料,喝奶更健康,我选择的套餐口味多样,喝着自己喜欢的芝士奶感觉很开心。”刚刚参加完开学典礼的3位八年级学生争相向记者讲述上学期喝学生饮用奶的感受。一盒盒印有“中国学生饮用奶”红色标识的学生饮用奶成了学生们在校补充营养的首选。

据八年级主任满兴老师介绍,各班对每天取奶、饮用、回收等步骤都会做到细致管理。坚持校内规范操作的流程和标准,课间定时、定点、集中饮用。“在学校饮



▲图为龙泉中学学生正在聚精会神地上课听讲。 记者 刘大民 摄

►图为丰南区黑沿子小学的小学生晨露健康体操。 记者 刘大民 摄

用,不仅能有效改善孩子不规律喝的现象,同时通过学生参与领取、分发、饮用、回收的过程,帮助学生逐步养成包括饮用牛奶在内的科学膳食习惯。”

营养餐惠及农家学子

“铃……”下课啦!开学第一天,在丰南区黑沿子小学校园里,大课间铃声响起,学生们纷纷跑到操场,沐浴丝丝暖意的阳光做起广播体操。放松身体后,五(1)班第一学习小组的3名成员在班主任老师的带领下奔向学校营养餐存储室,为班级领取今天的营养餐,每个学生每天可以得到一盒学生饮用奶和一个鸡蛋。按照蓝色蛋奶箱上的标注,很快就找到了自己班级的营养餐,一份、两份……总共42份。“老师,我们班的奶、蛋数量没问题,领走了!”孩子们大声告诉专管员,同时老师在登记簿上写上信息。甜香的牛奶,莹白的鸡蛋,红扑扑的笑脸构成了农村校园营养健康的美丽风景。这样的场景,在我市农村小学每天都在发生。

教育部《农村义务教育学生营养改善计划评估报告》显示,受益于营养餐的学生,体重年均增长值比未受益学生高1.5公斤以上。贫困地区学生贫血率从2012年的17.0%降至2021年的10%以下。



黑沿子小学校长佟秀艳将小学生营养改善计划(以下称营养餐)形象地比喻成“提高教育质量的‘隐形的翅膀’”“合理的膳食营养,为学生大脑提供能量,身体素质增强了,记忆力加强了,让思维能力得到提升,学生更专注于学习,进而提高学习效率。”

按照河北省《关于在全省农村小学生中实施营养改善计划地方试点的实施方案》的要求,2019年秋季学期黑沿子小学开始实施营养餐计划,为学生提供一盒学生饮用奶、一个鸡蛋。“这份爱如泉水滋润心田,家长和学生无不为之振奋。学校秉承‘多措并举抓营养,真心实意惠学生’的工作理念,大力宣传、勤恳工作、精心组织,真正把营养餐做成了爱心餐、教育餐!”佟秀艳说。

5年多来,学校精心做好营养餐各项工作。配备专人对奶蛋数量、质量、卫生等情况进行严格把关和监督。记者在营养餐存储室看到,学生饮用奶整齐排放在

加热柜里,保证让孩子们喝上温暖的牛奶。点击进入“全国农村义务教育学生营养改善计划管理信息系统”,当天全校就餐情况即时上传,清晰明了。

“营养餐切实改善了学生的饮食习惯”。五(1)班班主任高远提到自己班发生的一件小事,“一位女同学最初因为肠胃功能弱而不吃早饭,第一、二节课的学习状态不是很好。相比之下,吃过营养餐一段时间后,上第三、四节课时整个人面貌得到提振,注意力越来越集中。慢慢地,她意识到合理膳食、营养均衡的重要性,逐步培养了健康的饮食习惯,身体素质也好起来。”



企业致力守护青少年营养健康

记者采访中了解到,为确保质量安全,我市优先选用河北省本土龙头企业为广大学生供应学生奶。各县(市、区)广泛宣发动,精心组织实施,跟踪协调服务,推动国家“学生饮用奶计划”在我市顺利开展。

在推广“学生饮用奶计划”的过程中,企业围绕学校的实际情况,为多所学校投入科学饮奶的配套设施,如配套建设学生奶奶屋、配备牛奶冷藏设备等,为学生提供安全、卫生的饮奶环境,进一步提升他们的饮奶体验,让学生能够更加便捷地喝到健康、营养的学生奶。

企业有关负责人表示,今后将继续秉持“敬畏孩子健康、敬畏流程规则、敬畏阳光行业”的行为准则,努力做到让政府放心、让学校安心、让家长和学生欢心,为守护唐山市儿童青少年营养健康、推动河北奶业振兴、建设“健康中国”贡献力量。

疲惫焦虑、厌学拒学…… 如何帮孩子击退“开学综合征”?

新华社记者 佚名

随着中小學生开学,孩子们告别假期,回归校园生活。然而,不少孩子在这个过渡阶段会遭遇疲惫、焦虑甚至拒学等“开学综合征”。如何助力孩子平稳度过这一关键时期,听听专家怎么说。

北京积水潭医院心理行为医学科主任李小钧说,开学初,孩子可能会出现赖床不起、莫名发脾气,甚至出现头痛、腹痛等躯体症状,这些表现背后往往隐藏着开学焦虑的“信号”。从神经科学角度看,假期松弛状态与开学紧张模式的切换,会引发负责计划控制的前额叶皮质与掌管情绪的边缘系统展开“拉锯战”。

常见症状包括睡眠紊乱、入睡困难或嗜睡、食欲减退、头痛腹痛,情绪上烦躁易怒、情绪低落、过度担忧,行为上出现拖延作业、沉迷电子产品、拒绝讨论开学话题等。专家表示,若相关症状持续2周以上,或伴随自伤念头、惊恐发作等,需及时就医排查焦虑症、抑郁症等心理疾病。

李小钧说,开学心理调适不是一场

“速决战”,而是需要耐心坚持的“耐力赛”。假期紊乱的昼夜节律会打乱褪黑素-皮质醇分泌周期,调整生活作息可采用阶梯式早起,即每天比前一天早睡/早起15分钟,避免“暴力叫醒”,或采用光照调节法,早晨拉开窗帘接受自然光,抑制褪黑素分泌,傍晚减少蓝光暴露。

另外,在孩子说“不想上学”时,建议家长们先放下说教,采取情绪外化方式,比如让孩子画出“开学小怪兽”,通过涂改颜色、添加武器赋予掌控感。或通过认知重塑练习,转化和消解负面想法。

北京市疾控中心表示,老师和家长要更加关注孩子的内心世界,与孩子保持良好的沟通。引导孩子减少游戏时间,多参与户外阳光运动,培养多样化的兴趣爱好。同时,要协助孩子制订合理计划,做到劳逸结合,保持规律的生活作息。耐心倾听孩子的困扰,及时给予疏导与鼓励。若孩子自我调节无效,或症状持续较长时间,应及时寻求专业医师的帮助。

据新华社

“梁屯小当家” 变身小记者 学习热情高



近日,由路南区梁家屯路街道携手社工站和唐山劳动日报社小记者活动中心,共同策划开展的“梁屯小当家”新闻写作培训活动在街道初心家园服务中心精彩举办。

学习新闻写作、了解记者职业。尚智、尚东两个社区的“梁屯小当家”

大多是小学生,他们身穿“唐山劳动日报社小记者”红马甲,在报社记者王楠的带领下,了解了新闻写作“5W”知识,感知记者这一职业。大家积极踊跃回答问题,课堂气氛活跃。

记者 刘大民 摄

体验五彩缤纷 助力梦想起航

唐山劳动日报社小记者团全城招募啦!

你想让孩子成为一个见识广博的知识达人吗?

你想让孩子拥有敏锐的观察力和令人羡慕的口才吗?

你想让孩子的作品在权威媒体上发表,引来一片赞誉声吗?

好机会就在眼前!唐山劳动日报社小记者团全城招募开始啦!

一年之计在于春。唐山劳动日报社小记者活动中心,诚挚邀请您的孩子加入唐山劳动日报社小记者团,体验五彩缤纷,助力梦想启航,开启一段充满挑战与探索、学习与锻炼的特色成长之旅!

唐山劳动日报社小记者活动中心,依托实力雄厚的唐山劳动日报社全媒体平台,致力于为唐山数十万孩子搭建一个见识社会、激发潜能、展示才艺的舞台,着眼于培养孩子们的综合素质,通过富有特色、多姿多彩的活动,帮助孩子们开阔视野、增长见识、增长才艺、提高本领,为未来的成才成功支撑发力。

这里是学习写作知识、锻炼演说口才的好舞台!我们精心构思,将邀请报社知名记者,为小记者们讲解新闻写作知识、摄影摄像知识、采访演讲知识及礼仪知识,组织小记者们参加实地采访活动,促使小记者们写作水平与口才能力“双提升”。

这里是多彩研学、增长孩子见识的好舞台!我们精心

设计,将组织开展“与机器人对话”、航模表演、无人机操作等一系列富有特色、深受孩子喜欢的研学活动,并邀请全市各行业专家和名人参与小记者活动,分享他们独特的成长成才体会,让小记者们大开眼界。

这里是聚合创意、展现艺术才华的好舞台!在这里,孩子们将有机会参与到MV和微电影的拍摄中,展现自己的表演天赋和艺术才华。同时,我们还鼓励孩子们通过书画、声乐、器乐、舞蹈等多种形式,表达自己对世界的独特见解和

创意想象。

不负韶华,共创未来!唐山劳动日报社小记者活动中心,以媒体的责任心和专业性,助力孩子们更好地成长成才。我们期待您的孩子能够在这个大家庭中,带着最美好的梦想,向着最辽阔的人生之路,迈出最坚定的成长步伐。

一个明智抉择,会让孩子受益一生!欢迎各位家长引导孩子加入唐山劳动日报社小记者团,共同助力孩子梦想起航!

唐山劳动日报社小记者活动中心
2025年2月

唐山劳动日报社小记者享有十大权益

- 1. 形象标识权:**小记者获得小记者证和小记者服,参加终生难忘的加入小记者团仪式。
- 2. 作品发稿权:**小记者的优秀作品有机会在唐山晚报微信公众号上择优发表,包括文字、照片和视频。
- 3. 选封权:**有机会当选唐山劳动日报社微信公众号“封面小记者”。
- 4. 培训权:**每年可接受5次培训,包括2次写作培训(每次90-120分钟)、1次摄影摄像培训、1次口才培训和1次礼仪培训。
- 5. 研学权:**每年参加5次研学活动,参观一批科技含量高、特色鲜明、深受欢

迎好评的研学基地,如无人机产业园、机器人展示体验中心等。小记者也可根据自身意愿提出心仪的研学项目,报社小记者活动中心组织实施。

6. 采访权:每年参加5次采访活动,采访唐山市元宵灯会、旅发大会等重大活动,采访文艺界、体育界、经济界、新闻界名人。

7. 参赛权:每年享有2次优先报名参加报社主办的唐山市青少年才艺大赛、唐山市市民知识大赛、校园摄影大赛、作文大赛、微电影拍摄(当小演员)等活动的权利。

8. 参评权:报社每年都评选表彰

“十佳小记者”、“优秀小记者”,每个小记者有参评受表彰的资格。

9. 与小明星交流权:报社每年主办“唐山市青少年才艺大赛”,评选声乐、器乐、舞蹈、书画、朗诵等方面的才艺小明星。报社小记者活动中心积极创造机会,让小记者与才艺小明星现场面对面交流。

10. 福利权:享受报社合作单位提供的优惠或者免费景区门票、电影票及其他商品的权利。随着小记者队伍不断壮大,会有越来越多的福利。

我们旨在为小记者提供一个全面、丰富的成长平台,促进他们的全面发展。

唐山劳动日报社 小记者报名条件

- 小学一年级至初中一年级学生,身体健康;
- 爱好写作、摄影,有一定语言表达能力;
- 能遵守小记者活动中心各项规章制度;
- 善于接受挑战,乐于分享。
- 家长重视孩子全面发展、素质提升,能积极配合参加各种社会实践活动。



唐山劳动日报社小记者报名流程

- 家长携孩子前来唐山劳动日报社小记者活动中心办理报名手续,填写报名表,并提交一张一寸免冠照片(背景颜色不限)。
- 经过严格的筛选程序,申请获得批准。
- 缴纳小记者活动年费。
- 参加加入小记者团仪式。孩子成为一名光荣的唐山劳动日报社小记者,领取小记

者礼包,包括小记者证、小记者服等。

5. 如有疑问,请拨打咨询电话15531565272。

让我们携手共进,用智慧和热情书写孩子成才的辉煌篇章!



唐山劳动日报社
小记者报名二维码



图为小记者活动回顾