

## 不到90天!“超短学期”来了,最新提醒!

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,是中小学生的

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,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:新华社微信公众号



## 多彩活动迎接元宵节



元宵节将至,各地举办丰富多彩的活动,喜迎佳节。

新华社发

## 多国呼吁美以伊停止军事行动 对哈梅内伊遇害表示哀悼

**新华社北京3月2日电** 综合新华社驻外记者报道:美国和以色列3月1日继续对伊朗发动军事打击,伊朗最高领袖哈梅内伊2月28日在袭击中遇害。多国谴责美国和以色列,对哈梅内伊遇害表示哀悼,呼吁各方停止军事行动,让局势重回政治外交解决轨道。

马来西亚总理安瓦尔发表声明,对哈梅内伊在美以袭击中遇害表示强烈谴责,称蓄意针对一国领导人的刺杀行为构成危险先例,美以军事行动将中东地区推向灾难边缘。他敦促各方立即、无条件停止敌对行动,通过外交途径实现局势缓和,并敦促国际社会采取紧急行动。

塞内加尔总理松科对哈梅内伊及多名重要政治人物遇害表示哀悼,谴责个别国家在缺乏联合国授权情况下对他国采取军事行动及暗杀他国领导人。冲突导致霍尔木兹海峡航运受到影响,进而对包括塞内加尔在内的依赖石油进口的国家产生重大影响。

俄罗斯外交部发表声明说,俄方坚决谴责针对主权国家领导人实施政治刺杀和“猎杀”行径,并对哈梅内伊及其数名家人和多位伊朗高级官员遇害表示强烈愤慨和深切哀悼。俄方呼吁立即缓和局势,停止军事行动,并回归政治和外交

进程,以《联合国宪章》和《不扩散核武器条约》为基础解决现有问题。

俄外长拉夫罗夫同阿联酋外长阿卜杜拉通电话,表示美以对伊朗发动无端侵略的行为不可接受。两国外长强调,地区军事冲突升级已对波斯湾阿拉伯国家的安全构成威胁,必须立即停止所有军事行动,兼顾所有地区国家的合法权益,让局势重新回到政治外交解决的轨道。

欧盟外交与安全政策高级代表卡拉斯发表声明说,欧盟高度关注伊朗和中东局势的发展,呼吁各方保持最大限度克制。欧盟将与该地区伙伴保持密切联系,推动达成持久解决方案。

阿塞拜疆外长巴伊拉莫夫分别同阿联酋副总理兼外长阿卜杜拉、伊拉克副总理兼外长侯赛因以及阿曼外交大臣巴德尔通电话,呼吁冲突各方通过对话和外交渠道解决冲突,并强调保护平民和民用基础设施是当务之急。

突尼斯外交部发表声明,谴责任何侵略其他国家领土完整的行为,呼吁各方立即停止军事行动,重启谈判,避免局势进一步升级。

塔吉克斯坦外交部发表声明,呼吁采取有效措施防止中东局势进一步升级,所有争端和分歧都应在国际法和《联合国宪章》框架内通过谈判解决。

## 伊朗说不会与美国进行谈判

**新华社德黑兰3月2日电** 伊朗最高国家安全委员会秘书拉里贾尼2日说,伊朗不会与美国进行谈判。

拉里贾尼在社交媒体上针对媒体有关报道作出上述表态。该媒体报道称,拉里贾尼通过中间人提出与美国恢复谈判。

拉里贾尼在另一条帖文中说,美国总统特朗普“妄想”将中东地区拖入混乱,现在却担心更多美军人员伤亡。特朗普将“美国优先”变成“以色列优先”,为了以色列让美国士兵成为牺牲品。

拉里贾尼说:“伊朗正在保卫自己。伊朗武装部队没有发动侵略。”