



十堰晚报

《湖北省养老服务条例》本月起正式施行

独生子女每年可享15天护理假

2版



多彩民俗 闹元宵

昨日下午,郧阳区体育场内人头攒动、欢声如潮。伴随着铿锵有力的锣鼓声,“跃马先行区·同心谱新篇”2026年郧阳区元宵节民俗花灯秧歌展演巡游活动拉开帷幕。32支展演队伍踏歌而来,千盏花灯流光溢彩,数万市民欢聚一堂,在非遗传民俗与时代新风的交融中,共绘一幅滨江绿色发展先行区的奋进图景。
图/记者 刘昆

4版

仁威路美人梅绽放 变身“粉色长廊”



2版

“红月”闹元宵 有多罕见?

2版

元宵节“甜”度爆表 创意汤圆成新宠

3版

“超短学期”来了,你做好开学准备了吗?

新华社电

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。

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。

作息调整方面,要循序渐进,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,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。

饮食调理遵循清淡规律,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。

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。

十堰走出的演员林俊毅 演好每个角色 讲好家乡故事



5版