

不到90天，“超短学期”来了 开学“收心战”这样做

观察

商报消息 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。

而在青岛,2026年春季学期全市中小学多在3月4日开学,7月6日学期结束,春季学期总时长仅18周,再叠加清明、五一、端午三个小长假,实际教学天数仅80天左右。

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。

新学期启航,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!

◎本版稿件综合人民日报、央视新闻、中国疾控中心、“山东教育社”微信公众号等

【聚焦】

这份开学“健康防护指南”请收好

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。为保障学生身心健康、平稳适应校园生活,我们特意为大家准备了开学健康科普指南,明确核心健康风险及科学预防措施,为学生校园生活筑牢安全屏障。

>>>

呼吸道传染病高发风险

校园作为高密度人群聚集场所,教室、宿舍、食堂及校车等空间相对密闭,通风有限,极易造成病毒与细菌的飞沫及接触传播。开学后,需重点防范的呼吸道传染病包括:流行性感冒、呼吸道合胞病毒感染、人腺病毒感染、肺炎支原体感染、麻疹等。此类疾病潜伏期短、传染性强,极易在班级内形成聚集性发病。其典型症状多表现为发热、咳嗽、咽痛、乏力、皮疹等症状,直接影响学习与身体健康。

胃肠道感染风险

假期饮食不规律、零食摄入过多,加上食用生冷不洁的食物,开学后又开始集体就餐、共用餐具、手部卫生不到位,这些因素都容易引发诺如病毒、轮状病毒感染和细菌性痢疾等肠道传染病。这类疾病的主要症状包括恶心、呕吐、腹泻和腹痛,是开学后校园内常见的突发公共卫生问题之一。

作息紊乱引发的身心不适

寒假期间,多数学生存在熬夜、赖床、电子产品使用过度等情况,生物钟严重紊乱。开学后突然切换至早起、上课、自习的节奏,易出现睡眠不足、注意力不集中、头晕乏力、情绪烦躁、焦虑低落等“开学综合征”,长期作息失调还会降低免疫力,增加患病概率。

用眼过度与视力下降风险

假期长时间刷手机、看电视、玩游戏,近距离用眼负荷剧增,开学后课业压力恢复,读写时间延长,若用眼习惯不良、采光不佳,会加速近视进展、眼干、眼疲劳,甚至导致假性近视转为真性近视。

运动损伤与意外伤害风险

假期运动量普遍减少,学生肌肉力量、柔韧性、心肺功能下降,开学后突然参与体育课、跑操、课间活动,易发生肌肉拉伤、关节扭伤、跌倒磕碰等运动损伤;同时校园人流密集,上下楼梯、走廊追逐,也会增加意外伤害风险。

科学护眼,守护视力健康

1.坚持“20-20-20”原则:每近距离用眼20分钟,远眺20英尺(约6米)外20秒,缓解眼疲劳。

2.保持正确读写姿势:做到“一尺、一拳、一寸”——眼睛离书本一尺,胸口离桌沿一拳,手指离笔尖一寸。

3.控制电子产品使用:非学习用途单次不超过15分钟,每日累计不超过1小时;使用电子产品学习时,眼睛与屏幕距离应保持30厘米以上,保证环境光线充足。

4.增加户外活动时间:每日保证2小时以上户外活动,课间走出教室远眺,有效延缓近视发展。

【应对】

筑牢传染病防线,减少交叉感染

1.做好健康监测:开学前后密切观察体温及身体状态,若出现发热、咳嗽、呕吐、腹泻等症状,居家休息,不带病上学。

2.强化手部卫生:遵循“七步洗手法”,在饭前便后、接触公共物品、咳嗽打喷嚏后、户外活动后,用流动水和洗手液/肥皂洗手,不随意用手揉眼睛、挖鼻孔、摸口鼻。

3.保持环境通风:教室、宿舍每日开窗通风2—3次,每次不少于30分钟,保持空气流通,降低病毒浓度;公共区域定期清洁消毒,学生不共用水杯、餐具、毛巾。

4.规范佩戴口罩:呼吸道传染病高发期,在教室、食堂、校车等封闭拥挤场所,可规范佩戴口罩。

5.按时完成疫苗接种:流感、水痘、麻疹等疫苗是预防对应传染病最经济有效的手段。

调整饮食作息,恢复健康节律

1.快速调整生物钟:开学前逐步提前入睡、起床时间,小学生每日保证10小时、初中生9小时、高中生8小时睡眠,睡前1小时远离电子屏幕,营造安静睡眠环境。

2.规范饮食结构:告别高油、高糖、高盐零食,回归三餐规律,多吃蔬菜、水果、优质蛋白(鸡蛋、牛奶、瘦肉、豆制品),少吃外卖、生冷食物、不洁零食,不暴饮暴食。

科学运动,防范意外伤害

1.循序渐进恢复运动:开学初期不进行剧烈运动,先从慢跑、拉伸、广播操等温和运动开始,逐步提升运动量,避免突然高强度运动。

2.做好运动前准备:体育课、活动前须热身,活动关节、拉伸肌肉;穿舒适运动鞋、运动服,不佩戴尖锐饰品,不在走廊、楼梯追逐打闹。

3.遵守安全规则:上下楼梯靠右行,不推搡拥挤,防范踩踏、磕碰风险。

调节心理状态,平稳适应开学

1.逐步收心,减少焦虑:开学前1周减少娱乐活动,循序渐进完成作业、预习功课,降低心理落差;家长多鼓励沟通,不指责施压,帮助学生建立学习信心。

2.合理规划学习生活:制定简单可行的新学期计划,明确目标,循序渐进投入学习,避免过度紧张。

3.及时疏导负面情绪:出现焦虑、烦躁、厌学等情绪,及时与老师、家长、同学沟通,严重时寻求学校心理辅导老师帮助。

