

市教育局发布“健康第一”家庭行动倡议

为广大家长送上十条“成长准则”

本报讯（记者 闫淑娟）近日，市教育局面向全市中小学生家长发布“健康第一”家庭行动倡议，以十条行动指南，呼吁广大家长把孩子的身心健康放在首位，推动家校协同育人，助力青少年全面发展、健康成长。

少年儿童健康是全民健康的基石，也是教育工作的底线要求。此次发布倡议，旨在深入落实“健康第一”教育理念，回应社会与家长关切，引导家庭树立科学育儿观念，缓解教育焦虑，让孩子在充足

睡眠、适度运动、温暖陪伴中快乐成长。

倡议聚焦睡眠、运动、户外、饮食、作业、补课、心理、手机、食品安全、家校协同十大核心维度，针对当前中小生长成中的普遍痛点，给出科学、可落地的家庭行动方案，引导家长理性陪伴，用健康习惯筑牢成长根基。

倡议提出，小学生每晚睡足10小时、初中生9小时、高中生8小时，睡前一小时收起手机，营造安静舒适的睡眠环境，以优质睡眠提升记忆力与学习效率。鼓励

孩子每天运动两小时，课间走出教室，周末参与爬山、打球、骑车等户外活动，通过运动释放压力、愉悦心情、预防近视。倡导家庭均衡膳食，少油少盐少糖，减少零食和含糖饮料，不把零食当奖励，从家庭餐桌守护孩子身体健康。

同时，倡议坚决反对“题海战术”，拒绝重复、惩罚性作业，不额外给孩子增加学业负担，给孩子留出自主安排的闲暇时间，保护好好奇心与创造力。不盲目跟风校外超前培训，避免挫伤学习兴趣，把

周末和节假日还给孩子，让孩子回归自然成长节奏。

在心理健康与成长守护方面，倡议家长要主动倾听孩子心声，关注情绪变化，及时沟通疏导，做孩子最坚实的后盾。严格管理手机和课外读物，家长以身作则放下手机，多陪伴孩子阅读、聊天、游戏，筑牢健康成长防线。关注校园食品安全，关注学校带量食谱，积极参与陪餐，引导孩子远离“三无”食品。

倡议还呼吁家长做学校的“同盟军”，信任教师、尊重学校管理，配合手机、睡眠等各项规定，家校同向同行，营造和谐、稳定的育人环境。

看到倡议后，广大家长纷纷表示，将认真践行倡议要求，从日常小事做起，努力让孩子拥有健康快乐的童年与坚实的人生底色。

青年播绿护生态 不负春日好时光

本报讯（记者 马永红）3月13日，晋中信息学院大健康学院绿环梦净专项志愿服务队联合太谷区小白乡人民政府、绿美农林绿化工程有限公司，走进该基地开展植树护绿活动，青年学子以实际行动为春天添绿、为地球充“植”。

为提升新苗成活率，活动现场同步开设绿意课堂，园艺师现场授课，细致讲解移栽专业知识。面对志愿者提出的断根处理、选苗技巧等问题，园艺师耐心解答：“挖坑深度控制在20至30厘米，大小适中，确保能容纳苗木根系。”

按照讲解的规范流程，志愿者们有条不紊地开展移栽作业，挖坑清石、放苗扶正、培土夯实、浇透定根水，每一个步骤都认真细致，全力保障新苗成活率。据悉，栽下国槐新苗后，志愿者们还将做好长效守护，通过记录养护要点、搭建沟通机制，定期前往基地开展浇水、除草、病虫害防治等精细化养护工作，用实际行动践行生态使命，传递绿色环保理念。

植树间隙，志愿者们还开展了“生命印记”树木拓印活动，开启与树木的亲密对话。大家将洁白的宣纸轻轻抚平，紧密敷在树皮表面，用拓印棒循着树皮的纹理慢压轻擦，一张张承载着自然肌理的拓印作品渐渐成型。“在拓印的过程中，能真切感受到树木的生长痕迹，也更懂守护绿色的意义。”一名志愿者捧着自己的拓印作品说道。

青春驿站主题邮局亮相山西大学城



青春驿站主题邮局 记者 张凯鹏 摄

本报讯（记者 张凯鹏）日前，在市邮政管理局指导下，山西大学城青春驿站主题邮局正式揭牌开业，为晋中市邮政服务版图增添特色新节点，也为山西大学城师生带来全新用邮体验。

为精准对接师生多元化、高品质用邮需求，市邮政管理局积极督导邮政企业统筹规

划、精准布局，推动主题邮局快速落地运营，以优质服务赋能校园生活。

据了解，青春驿站主题邮局以青春、活力、潮流、温情为定位，打造功能复合的沉浸式青年服务空间。场内分区清晰、业态丰富，设有星巴克休闲咖啡区、文创产品展示售卖区、包裹便捷驿站区，可提供明信片

递、包裹收寄、时光慢递等“一站式”服务，集基础邮政业务、文创潮品体验、网红打卡、青年社交于一体，让传统邮政服务更具温度与潮流感。

该主题邮局负责人表示，下一步，将常态化开展书信文化分享、青年志愿服务、文创市集、特色主题盖戳等活动，并深化与驻地高校合作，定制校园专属个性化邮政服务，持续丰富服务场景、提升青年体验。

市邮政管理局相关负责人表示，将持续落实国家邮政局和全省邮政工作部署，紧扣普遍服务保障监督要求，支持邮政企业推动主题邮局与地方文旅、城市地标深度融合，创新文创产品体系，打造兼具地域特色与时代活力的山西邮政服务新品牌，以更优质、更多元的邮政服务惠及民生、服务发展。

市档案馆与太原理工大学马克思主义学院签署“共建协议”

携手聚合力 合作启新程

本报讯（记者 史俊杰）3月12日，晋中市档案馆与太原理工大学马克思主义学院校馆合作座谈会暨签约揭牌仪式在市档案馆举行。双方签署《校馆合作共建协议》，并举行“太原理工大学马克思主义学院大思政实践基地”揭牌仪式，标志着双方将开启校馆协同育人、资源共享、合作共赢的新征程，推动档案事业与思政教育深度融合、双向赋能。

市委人才办、市教育局相关负责人，太原理工大学马克思主义学院领导专家，市档案馆全体班子成员和各部室负责人、太原理工大学学生代表等参加了活动。

仪式上，双方负责人分别致辞，介绍合作基础与发展规划，均表示将发挥各自优势，推动档案资源转化为思政教育鲜活素材。市委人才办相关负责人提出，要以

校馆合作为抓手，深化“育人+育才”双向发力，依托红色档案打造特色微党课，搭建人才储备库，培育复合型人才；市教育局相关负责人就大中小学思政课一体化建设提出意见，强调要整合档案红色资源，推动思政教育提质增效。随后，双方负责人共同签署《校馆合作共建协议》，明确双方在思政课程开发、学生实习实践、档案文化进校园、课题研究、新时代档案工作创新等方面的合作内容，建立常态化沟通协作机制。签约结束后，双方共同为

“太原理工大学马克思主义学院大思政实践基地”揭牌，标志着该实践基地正式落地市档案馆，为高校学生提供了沉浸式实践育人阵地。

座谈中，双方围绕馆校协同育人、档案资源活化利用等重点，就思政课程开发、学生实践安排等内容深入研讨并达成共识，将联合开发“档案里的思政课”，常态化开展学生实践及档案进校园活动，厚植青少年爱党爱国爱家乡情怀。

此次合作是市档案馆践行“存史、资政、育人”职能、拓展思政实践阵地的重要举措。双方将以此次签约为契机，深化资源互通、人才共育，把档案资源优势转化为育人、发展优势，为晋中档案事业和教育事业高质量发展注入新动能。

