

## ■今日观点

## “体育每天2小时”促进学生心理健康

□向秋

加强学生心理健康工作，事关培养身心健康、全面发展的时代新人，事关国家和民族未来。家庭、学校、社会要共同努力，形成更紧密的合力，系统落实“体育每天2小时”，为青少年心理健康“护航”，助力青少年阳光成长。

为进一步提高中小学生学习心理健康工作水平，近日，教育部办公厅印发《进一步加强中小学生学习心理健康工作十条措施》。在缓解学业考试焦虑方面，根据措施，要强化作业管理，严控总量，从源头上减轻日常压力；规

范考试管理，明确禁止按考试成绩排名，减少竞争焦虑；深化校外培训治理，严控学科类培训，规范非学科类培训；推进中考改革，扩大优质高中招生指标到校比例，探索均衡派位。围绕运动不够、睡眠不足、网络沉迷等对中小学生学习心理健康产生影响的突出问题，根据措施，要注重身心协同发展，全面落实“体育每天2小时”，保障充足睡眠，培养健康上网习惯，净化网络环境。（10月27日《人民日报》）

全面落实“体育每天2小时”，这条重要措施突出体现了“健康第一”的教育理念，彰显出体育不仅是强健体魄的重要途径，更是促进学生心理健康、培养坚韧品格的关键抓手。

体育活动为情绪释放提供了自然的出口，让学生在运动中重

新感受到掌控感和生命力。当学生选择自己喜欢的运动，比如篮球、羽毛球或跑步时，身体在出汗、加速中分泌多巴胺和肾上腺素，会自然产生快乐感，也能排解体内的“情绪毒素”，使体育成为学生“情绪稳定器”。体育活动天然伴随着挑战，学生会不断经历“尝试—失败—再尝试—成功”的过程，这能让他们在壮筋骨中磨练毅力，有效增强耐心，遇到挫折时能撑得住，从而培养“阳光心态”。团队运动和集体活动是绝佳的社交场景，学生将从中学会与同伴沟通、交流、合作，建立信任及正确解决矛盾冲突，有助于培养团队精神和规则意识，有效减少孤独感、获得归属感。

“体育每天2小时”关键在于落实。中共中央、国务院今年

年初印发的《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》提出，中小学生学习综合体育活动时间不低于2小时。身心健康是青少年全面发展的基石，体育锻炼对身心健康好处良多。以体育促身心健康，需要给学生充足的体育锻炼时间，让其体质好起来、技能强起来、心理品质升起来，让学生成为自己健康的第一责任人，让体育的作用真正发挥出来。

体育运动是促进学生心理健康的必修课。“体育每天2小时”，归根结底是为了激发学生的运动兴趣，培养学生的运动习惯，帮助学生在体育活动中享受乐趣、增强体质、健全人格、锻炼意志，进而让学生真正爱上体育，从而达到以体强身、以体育心的目的。各中小学习校长和管理

层要高度重视体育教育，增强“以体育促进全面健康”意识，带头参与体育活动，将体育育人纳入治校理念。同时要强化体育教师队伍建设，完善培训机制，提升教学水平，让体育课堂成为学生心理成长的重要阵地。学校校园环境中，要科学规划运动空间，丰富器材种类，结合体育节、主题宣传和荣誉评选等活动强化文化浸润，推动形成“人人参与、乐在其中”的校园风尚。

加强学生心理健康工作，事关培养身心健康、全面发展的时代新人，事关国家和民族未来。家庭、学校、社会要共同努力，形成更紧密的合力，系统落实“体育每天2小时”，为青少年心理健康“护航”，助力青少年阳光成长。

## ■每日图评

## 表彰“优秀城市美容师”是对环卫工人的崇高敬意

10月24日，由山西省太原市城乡管理局主办，太原市市容环境卫生中心承办的表彰大会举行。全市一线环卫工人代表身着橘黄色工装参会，300名一线环卫工人被授予2025年度“优秀城市美容师”称号。表彰活动既传递温暖，也树立典型，进一步弘扬环卫工人的无私奉献精神。（10月28日《山西工人报》）

当第一缕晨曦还未穿透城市的薄雾，环卫工人已握着扫帚开启一天的工作；当深夜的星光点亮城市，他们仍在清理最后一批垃圾。他们用日复一日的辛劳付出，换来了城市的整洁与美丽。他们是名副其实的“城市美容师”。太原市对300名“优秀城市美容师”的表彰，不只是对优秀环卫工个人授予荣誉，也是对全体一线环卫工人劳动价值的充

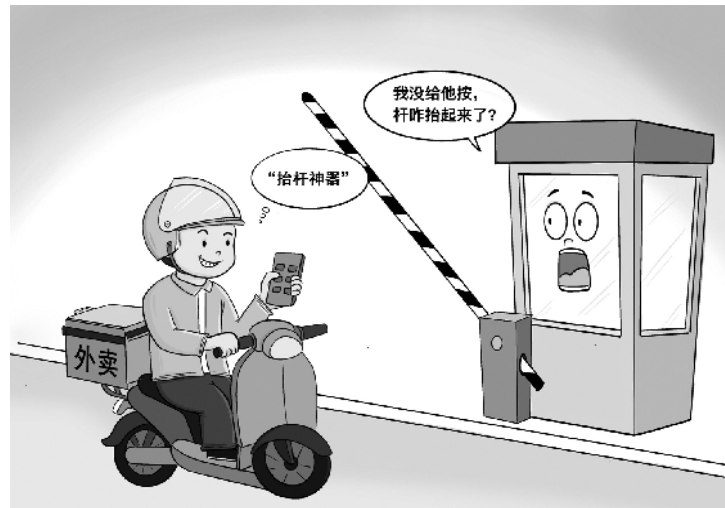
分肯定，更是对他们的无私奉献致以崇高敬意。

平凡的岗位，有着不平凡的坚守，在我们生活的每一座城市里，环卫工人不畏寒冬、酷暑，坚守在工作岗位上，为维系城市的正常运转，让大家有个整洁的工作、生活环境，他们付出了辛劳和汗水，用“宁愿一人脏，换来万家净”的奉献精神来守护城市环境。他们的辛勤劳动，值得我们每一个人尊重；他们的奉献精神，值得在全社会广泛弘扬学习。

笔者以为，从一定意义上来说，表彰“优秀城市美容师”，向全社会传递了“尊重劳动、珍爱劳动成果”的价值导向，释放了满满的正能量，有利于增强环卫工人的职业归属感和社会认同感，推动形成全社会尊重和关爱环卫工人的良好氛围。 □周家和



## ■世象漫说



## “万能遥控器”

轻轻一按，小区大门的闸杆便升起，不刷卡、不登记，也无需保安确认……近日，家住河北保定市的许女士在人民网“领导留言板”留言说，一名外卖员仅凭一个小遥控器对着直杆道闸一按，就进入了自家小区。许女士提到的“遥控器”，并非用于日常生活中遥控电视、空调等家电，而是被称作“抬杆神器”“道闸神器”的“万能遥控器”。记者在多家电商平台检索发现，不少店铺公开售卖此类遥控器，售价几元到上百元，被标注“道闸通用”“卷帘门专用”。尽管使用场景与卖家宣传有差距，并非真正意义上的“万能”，但其潜在隐患不容忽视。（10月27日《人民日报》） □邵怡明

## ■有感而发

## 千方百计打好秋收秋种这场硬仗

9月份以来，我国黄淮海地区遭遇多年少见的持续连阴雨，导致部分农田积水、土壤偏湿，机械下地困难。在“三秋”农业生产这一关键期，各级党委政府和有关部门要扎实做好秋粮收储工作，切实保护农民利益，全力抓好秋种，为明年夏粮生产打牢基础。

面对一些地方农田渍涝、农机难下的不利局面，各地各有关部门采取有力有效应对措施。科学调配履带式收割机，改装换装收获机械，积极组织人工抢收，雨中夺粮；对收获的秋粮抢时烘干晾晒，千方百计减少粮食霉变发芽，尽最大可能减轻田间损失。

做好秋粮收储工作，要牢牢守住农民“种粮卖得出”的底线。在加大市场化收购力度的同时，有序开展政府储备轮入，及时在符合条件的地区启动稻谷托市收购。与此同时，要坚守食品安全底线，组织做好新收获粮食质量安全风险监测，严防不符合

食品安全标准的粮食流入粮市场和食品生产企业。

目前，全国秋粮收获已过八成，接下来的重中之重是抓好冬小麦播种工作。秋冬种事关明年粮食生产开局，需加强农业农村、气象、财政等多部门协作，全链条发力。农业、气象等部门要密切监测土壤墒情，指导农民在墒情适宜时积极腾茬散墒、翻耕整地。农业农村部门要及时组织力量下沉一线包联指导，帮助农民选好晚播品种、施足底肥、提高播种质量，打好小麦晚播这场“攻坚战”。要用好中央财政相关政策资金，千方百计保障秋冬种农资供应。

既要抓当前，也要抓长远。各地要加强秋冬农田水利建设和平原涝区沟渠疏浚治理，抓紧修复水毁农田水利工程设施，加快大中型灌区现代化建设与改造、加快高标准农田建设进度，进一步提升农业防灾减灾救灾能力。

据新华社

## ■长话短说

## 家务机器人要积极探索“适老化”新赛道

从自动清扫到智能烹饪，家务机器人正以前所未有的速度升级迭代，其核心卖点直击用户痛点——“不费腰”。这些曾被视为“锦上添花”的科技产品，如今正成为许多宁波市民、尤其是老年家庭“雪中送炭”之选。（10月28日《宁波晚报》）

当前家务机器人市场的繁荣有目共睹。扫地机器人已能精准规划路径，智能识别环境；智能炒菜机内置百道菜谱，支持自动洗锅。这些产品确实在一定程度上解放了老年人的双手，缓解了“腰背难题”。但我们必须清醒地认识到，现有的家务机器人大多是基于通用需求设计，在适老化方面仍存在改进空间。

老年人对新技术接受程度不同，视力、听力等生理机能也有所变化，这些因素都应在产品设计中得到充分考量。一个优秀的适老家务机器人，不仅要功能强大，更要操作简单、安全可靠，甚至能够提供适度的情感陪伴。

令人欣慰的是，市场已经开始响应这一需求。宁波在家电“以旧换新”中推动理疗仪、健康监测产品等智能家电消费；通过打造“一刻钟便民生活圈”，将服务延伸到老年人身边。这些举措为适老科技产品的普及创造了良好环境。

家务机器人的发展，正从简单的扫地任务向更复杂场景演进。在这个过程中，企业应将适老化理念贯穿产品研发始终。比如，开发专为老年人设计的语音控制系统，避免复杂的手机操作；增加紧急呼叫功能，在机器人异常时能及时求助；针对老年人居住环境特点，优化机器人的越障能力和清洁效率。

科技的本质是为人服务。在银发经济浪潮下，家务机器人应成为守护老年人晚年生活的“智慧羽翼”。当企业真正站在老年用户的角度，用心打磨每一个细节，才能打造出既减轻家务负担，又提升生活品质的贴心伙伴。这不仅是商业机遇，更是科技向善的生动体现。

□苑广阔