

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,是中小学生学习常见问题,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

南昌市2025-2026学年度第二学期全日制中小幼校历安排

| 星期 月/日 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 日 | 说明 |
|-----------|-----|----|-----|----|-----|----|----|---|
| 1 | 3/2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 1. 本学期幼儿园至高中二年级于3月2日开学、高三年级于2月26日开学。幼儿园、小学、初中于7月4日放暑假;高中于7月10日放暑假。 2. 考试时间安排:中学可结合不同学科实际,在5月7日-9日(第10周)由学校组织安排一次期中考试。 小学三至五年级、初中非毕业年级可在7月2日-3日(第18周)由学校组织安排期末考试,小学六年级可在6月30-7月1日(第18周)由学校组织安排毕业考试;高中非毕业年级可在7月8日-9日(第19周)由学校组织安排期末考试。中考、高考和普通高中学业水平考试按省定时间进行。 3. 节假日休息按上级规定执行。 4. 如上级部门另有其他规定的按上级有关通知要求执行。 |
| 2 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 3 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | |
| 4 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | |
| 5 | 30 | 31 | 4/1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 6 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| 7 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | |
| 8 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | |
| 9 | 27 | 28 | 29 | 30 | 5/1 | 2 | 3 | |
| 10 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 11 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
| 12 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | |
| 13 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 14 | 6/1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 15 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | |
| 16 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | |
| 17 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |
| 18 | 29 | 30 | 7/1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 19 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |

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。(新华社微信公众号)

新学期,健康站在“C位”

新华社北京3月3日电(记者鲍赫赵旭)早上8点半,初春的北京还透着些许料峭,七一小学的绿茵场上已是“热气腾腾”。小球员们身着球衣,脚下生风,传球、盘带、射门一气呵成,欢呼声、呐喊声此起彼伏。

3月2日,北京全市中小学迎来新学期。不少学校以一场体育班级赛开启“第一课”。

“赢啦!1比0!”刚走下赛场的五年级学生唐阅航满头大汗,他胳膊下夹着足球跟记者分享喜悦:“我踢右后卫,刚开学就有球踢,还是头一回。老师说接下来还有篮球、田径、跳绳比赛,特别期待!”

今年春季开学,北京市教委将“健康第一”作为全市大中小幼学校开学第一课的核心主题。开学首日,从丰台外国语学校趣味爬树课,到一零一中学昌平实验学校的障碍跑接力赛,从东城区史家胡同小学发布2026健康成长计划,到广渠门中学举办科学运动专家讲座,校园体育瞬间“热”了起来,健康理念真正“活”了起来。

“今年开学,‘健康第一’成了师生间流行的‘见面祝福语’。”北京市京源学校校长吴学安说,学校将跑操与跳绳班级赛“搬到”开学第一课,同步启动了新学期“班超”联赛。“参加体育比赛不能只有运动特长生,我们新学期兼顾集体协作与个人展示,根据学生体能特点设计赛制,让每名同学都能动起来、乐起来,实现‘班班有赛事、人人

上赛场’”。

北京市教委体卫艺处处长周凯介绍,2025年北京已组织38万多场“班超”联赛,2026年将向40万场次迈进,赛事覆盖三大球、传统体育、趣味游戏等,运动成为校园生活的日常。

“健康成长,不仅要身体棒,也要内心强。体育恰恰能提升孩子们的合作意识、抗挫能力,还有益于大脑和骨骼的发育。”周凯说,以运动迎接开学,就是要全面推动“健康第一”在校园里落地生根。

动以修身,食以固源。体育运动和校园餐食,是“健康第一”的一体两面。孩子们在校园里跑累了、玩饿了,消耗的卡路里需要用一顿美味补回来。

临近中午,记者走进首都师范大学附属小学教室里,饭香扑面而来。西红柿炖牛腩、芹菜炒肉丝、香菇炒油菜,孩子们吃得也很香。

为了让孩子们吃好,校园餐迎来升级。首都师范大学附属小学主校区的食堂,承担着为临近校区供餐的任务。11点20分,送餐车准时出发。保温箱上贴着温度记录标签,开箱时,箱内温度显示75摄氏度。

该校校长元刚说,学校以中心校食堂辐射送餐的模式,取代以前的餐饮公司外送服务,提升了餐品口味、质量、营养,让学生吃上可口饭菜,让家长放心安心。

学校食堂里,科技感满满。依托AI图像识别、物联网传感器等技术,北京



3月2日,北京全市中小学迎来新学期。不少学校以一场体育班级赛开启“第一课”。新华社记者 谢晗 摄

不少中小学的食堂有了“智慧大脑”,实现对违规行为自动抓拍报警,对环境数据异常实时预警,构建起全链条、可追溯、智能化的监管新模式。

“我们把孩子‘进嘴的东西’看得和‘入脑的东西’同等重要。”北京市教委主任李奕说,北京持续推进校园餐改革,3040道带量食谱广泛推广,严控“高油、高糖、高盐”进校园;366个智慧食堂的建成,让校园餐管理从“经验驱动”转向“数据驱动”,孩子们吃得安全更吃得健康。

记者了解到,下学期开学前,北京将把所有学校食堂纳入大宗食材集中定点采购,各区通过集采平台即可保障“新鲜蛋”“放心奶”从源头直接进入校园。

从北京、江苏到上海、山东……全国多地中小校园内,运动场上跃动着锻炼的身影,食堂里飘着营养餐的香味。与此同时,各地还持续推进健康筛查、近视防控、肥胖防控工作,守护少年们的成长。

健康,正以一种看得见、摸得着的方式,站到校园的“C位”。