

全省老年大学同上新学期第一堂思政课

3月2日,2026年全省老年大学开学典礼暨第一堂思政课在云南老年大学举行。本次思政课以“树立和践行正确政绩观,在新征程中续写银龄荣光”为题,为全省老年大学进行“开学第一堂思政课”辅导。思政课采取“主会场+分会场”线上线下结合的形式进行,主会场设在云南老年大学,16个州(市)老年大学及省公安厅、省军休中心、省新华书店分校等设分会场,各老年大学工作人员、教师和学员共2700余人参加。

课程内涵丰富、案例鲜活、解析透彻,勉励离退休干部积极投身树立和践行正确政绩观学习教育,进一步深化思想认识、筑牢思想根基、增强行动自觉,做政治坚定的“信仰者”、添彩云南的“助力者”、纪律规矩的“践行者”、良好家风的“示范者”,发挥优势特长,继续在家庭和社会中传递正能量、作出新贡献。

老师和学员纷纷表示,此次思政课既有对重要论述的深入解读,又有对现实生活中典型案例的剖析,听后受益匪浅。德宏州老年大学72岁的老师尹以庄表示:“聆听思政课让人心



共2700余人一起上开学第一堂思政课

情振奋,深受鼓舞。课程高屋建瓴,有高度,有深度,有温度,指向性和针对性很强。通过学习思政课,对抓好老干部社团工作有了更具体的方向和思路。”云南老年大学省军休中心分校62岁的学员刘海军表示:“通过学习,让我提升了思想认识,明确了老干部在生活与行动上的要求。下一步,我将始终坚定跟党走,在家庭和社会中

不忘初心、永葆本色,发挥余热。”

近两年来,云南省各级老年大学不断丰富思政课程形式和内容,打造规范有效、独具特色的思政课程体系,推动党的创新理论进校园、进班级、进课堂,实现全省银发学员思政课程全覆盖,切实发挥思想政治教育主阵地作用。

本报记者 蓝灏
通讯员 芮田甜 摄影报道

昆明老年大学开学了



学员们在打卡墙边合影

3月2日上午,昆明老年大学迎来新学年开学。樱花掩映的校园里,逾万名银龄学子三五成群,在打卡墙前定格新学期的第一张笑脸。

2026学年,昆明老年大学开设96个专业,招收学员近11000人。除原有课程外,新增无人机摄影、银发玩转AI、回忆录写作(AI辅助)、普拉提、太极扇

等9门新课程,并推出“远方的客人请您留下来”特色课程体系,以课堂推介云南,让学员在学习去感受家乡之美。

上午9时,500余名师生代表在校本部和呈贡校区集中收看全省老年大学开学典礼暨第一堂思政课。

“开学典礼既有高度又接地气,对退休后守纪律、明底线很有启发。”油

画班学员陈海宁说。78岁的电吹管新生陈玉园,退休后坚持线上开展免费健康咨询,她笑着说:“典礼让我更坚定了以身作则、服务社会的信念。”

新学年,昆明老年大学将持续深化思政育人、优化课程供给,引导老同志在乐学有为中续写银龄荣光。

文图据云新闻客户端

实际教学天数不到90天 2026年春季 “超短学期”来了

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。

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: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。

据新华社微信公众号
人民日报、央视新闻等