

沐浴阳光 跃动青春

——我省中小学健康育人实践掠影

本报记者

笃行育人 护航成长

在梅河口市第三中学，每天上午各30分钟的阳光大课间，学生们奔跑跳跃、活力四射；在白山市实验小学的足球场上，五六年级联赛激战正酣，场边呐喊声此起彼伏；走进长白山池北区第三小学，花样跳绳、板羽球、啦啦操等项目轮番登场，处处洋溢着运动的热情。

省教育厅坚决落实“健康第一”教育理念，在我省全面推行“每天一节体育课”“课间15分钟、校内体育活动2小时”改革，建立省级统筹督导机制，将规范管理嵌入教育教学全流程。各地学校严格落实国家健康学校建设标准与省级办学新规，摒弃“重分数、轻体质”倾向，以规范办学为抓手，巧做“加减法”，深耕体育育人体系，全面护航学生身心健康成长。

刚性管理，让体育课回归操场

“每天1节体育课绝不挪用，课表全程公示、闭环督查。”梅河口市第三中学校长吴云刚介绍，学校严格落实每日校内综合体育活动不低于2小时硬性指标，杜绝以安全为限制学生户外活动。结合地域特点，该校深耕冰雪特

色课程，夏季开展轮滑、越野滑轮，冬季实行“轮转冰、早转雪”，每年组织冰雪趣味运动及校外滑冰、滑雪教学体验20余次，让冰雪运动在校园落地生根。

在吉林市松江东路小学，每周5节体育课、每天体育2小时“雷打不动”。学校构建了“基础普及、特色选择、精英培养”分层体育课程体系，武术、轮滑、足球等十多个特色项目供学生自主选择。体育老师朱波介绍，学校为每个学生建立专属健康档案，依托大数据定制个性化锻炼方案，“哪个孩子肺活量需要加强，哪个孩子柔韧性不够，一目了然。”

龙井市第四中学则从源头为学生卸下课业包袱。校长梁春强介绍，学校推行周三无作业日，严控作业总量，同时精简考试频次，实行等级加综合素质多元评价体系，不公示成绩与排名，从根本上缓解分数焦虑。“我们严控到校离校时间，保障充足睡眠，用刚性管理为学生身心健康护航。”

全域活动，让运动成为校园新风尚

课间15分钟怎么用？白山市外国语学校

为每个班级投放毽球、跳绳、足球排球等器材，设置微运动挑战赛，在地面绘制“青蛙跳”“爬雪山”等趣味游戏图案，让每一处空间都成为运动乐园。学校构建“课堂+课间+课后”一体化运动体系，采用“体能+专项选项”课程模式，连续15年举办足球排球联赛，清晨的自主晨跑更成为校园一道风景线。

白山市实验小学打造校园足球、民俗体育、精品社团、地域冰雪、体艺融合五大特色育人矩阵。跳皮筋、滚铁环、投壶等传统游戏重回大课间，学校建立月度比拼、季度评优机制，评选传统体育小达人。每周四无书面作业日，80余个特色社团全面开放，实现体育活动普惠全员。

在长白山池北区第三小学，足球、篮球、排球、乒乓球、花样跳绳等项目适配不同年龄段学生特点。校长刘永慧表示，学校将体育作为立德树人重要载体，锤炼学生拼搏进取、团结协作品质。学生宋金秋感慨：“和同学们一起训练，不仅身体更健壮，学习和做事也更有劲头。”

多维护航，构建健康育人共同体

体育强身，更需润心。吉林市松江东路路小学坚持“预防重于治疗”，每学期开展全员心理

测评，分学段设计亲子心理团训主题——低年级培养专注力，中年级学习情绪管理，高年级探讨亲子沟通。一位家长回忆：“第一次参加团训，我和孩子都哭了。老师帮我们看到了彼此的心结。”

梅河口市第三中学将心理健康与体育锻炼、美育活动深度融合，配齐校园急救设备，每年开展急救培训2次。学校投入150万元升级运动场地，按标准配齐专职体育教师。校长吴云刚表示，学校将严守办学红线，深耕冰雪育人模式，让每名学生的体魄强健、阳光向上。

龙井市第四中学全体教师化身“筑梦导师”，一对一帮扶学业和心理困难学生。20余个特色社团、常态化红色研学与《熔炉火焰》特色校本课程，将品德培育、思想引领融入日常。校长梁春强说：“我们将坚守立德树人初心，用心办好群众满意的家门口优质学校。”

如今，从长白山麓到松江两岸，“健康第一”理念已在省中小学深深扎根。各校正以体育为支点，撬动五育并举全面落实，让每一个孩子在阳光下逐梦前行、茁壮成长。（记者李婷 金泽文 张敬源 孙双 王耀辉）

2026吉林市消暑避暑露营季启幕

本报讯(记者李婷 姜岸松)6月19日晚,2026吉林市消暑避暑露营季暨松花湖度假区第七届星空花海露营节,在中旅松花湖度假区冠军广场启幕。

青山花海间,帐篷点点,热气球升空,山谷音乐会奏响,为端午假期拉开清凉序幕。

启动仪式上,吉林市歌舞团与新民乐团联袂献演。市文旅推介员发布今夏3条消暑避暑主题线路——“江风揽星河·江畔露营漫游之旅”“青山赴清风·山湖森氧悠然之旅”“湖湾枕烟波·渔港寻鲜慢行之旅”,3条线路串联听松览博、江畔露营、森林氧吧、环湖自驾等多元场景,可满足不同游客需求。

活动现场首次发布吉林市露营点位图,这张地图标注全市23处已开放露营地,覆盖城区、近郊与山水之间,方便游客“一图在手,说走就走”。

中旅松花湖度假区总经理代表文旅企业发出邀约,并发布2026年夏季旅居康养产品及活动日历。未来每周六、周日及节假日,松花湖度假区常态化举办星空花海露营节,涵盖山音乐会、街区市集、星空露营影院、主题篝火派对、配套夜间缆车、草地滑车、彩虹滑道、热气球等项目。惠民福利同步推出:1.4米以下儿童、残障人士、现役和退役军人、省市摄影协会会员、全国优秀教师、“全国五一劳动奖章”获得者及70周岁以上老人凭有效证件免费乘缆车;6至18周岁、65至69周岁、全日制大学本科及以下学生享半价优惠。

启动仪式现场还设置了品牌美学打卡、民俗体验、亲子互动、帐篷露营、户外运动五大区域,文创市集、后备箱市集、山谷音乐会、露天电影、篝火派对、夜间缆车观光等特色活动同步展开。端午期间,“粽享国潮 趣玩青山”系列主题活动推出趣味投壶、旱地龙舟、清风八段锦、山系野人派对等20余场小活动,传统与潮流交融,人气火爆。

本次消暑避暑露营季采取“主会场+分会场”联动,蛟河、磐石、桦甸、永吉等县依托本地资源,推出花海烧烤、溪边戏水、森林氧吧等特色露营体验。整个夏季,全市露营地将陆续推出星空音乐会、森林徒步、水上运动、非遗体验、乡村美食节等主题活动,让市民和游客尽享江城山水诗意。

东北喜剧题材微短剧《奔头儿》在长开机

本报6月20日讯(记者马璐)今天上午,东北现实主义题材精品微短剧《奔头儿》在吉林广电大厦正式开机。该剧由红果短剧、吉林广播电视台、长春喜山文化传媒有限公司共同出品,是红果短剧“果然计划”重点孵化项目。

微短剧《奔头儿》创新采用温情公路叙事模式,以东北青年铁柱与儿童婉婉的千里寻亲之旅为核心主线,讲述主角铁柱原本怀揣攒钱娶妻、安稳度日的个人小目标,在陪伴儿童婉婉千里寻母的坎坷历程中,历经世间百态、感受人间善意的故事。这段旅程让他逐渐走出个人利益,主动扛起重担之责,完成了从利己小我到利他大我的精神蜕变。

该剧演员阵容兼具实力与热度,集结多圈层优质艺人,打造高质感的东北喜剧阵容。长春文旅推荐官、青年演员王庆峰(王铁柱)领衔主演,《奔头儿》也是其首部担纲主演的微短剧;侯呈玥、可蓝婉艺等短剧领域人气演员倾力加盟,为剧集注入年轻化、多元化活力。同时,刘建光(刘小光)等一众国民熟知的东北喜剧实力派演员首次联手入局短剧赛道,以纯正地道的东北风格与扎实的表演功底,为剧集筑牢鲜活生动的东北喜剧底色。此外,该剧特邀孙亮、周惠林等资深演员倾情助阵。

目前,微短剧《奔头儿》已正式进入紧张的拍摄阶段,预计将于年内上线播出。

文明吉林 时代新风

不负“食”光润童心 勤俭节约进校园 东辽县积极开展文明实践主题活动

本报讯(记者李坤楠 实习生高源)为切实杜绝校园餐饮浪费,引导青少年养成爱粮、惜粮、节粮的良好习惯,日前,东辽县新时代文明实践中心联合东辽县实验小学,开展“爱惜粮食倡新风勤俭节约润童心”主题文明实践活动,让节约理念扎根孩童心底。

活动现场气氛活跃,全体学生集中观看《珍惜粮食从我做起》主题宣传视频,鲜活的画面、真实的场景,让同学们深受触动。随后,志愿者为同学们分发《光盘到底不“食”光》倡议书,细致解读节约粮食的重要意义和日常践行方法,“拒绝舌尖上的浪费,每一餐做到按需取餐!”全体同学齐声诵读倡议书,洪亮的童声回荡在校园中,字字句句彰显着同学们践行光盘行动的决心。

互动答疑环节趣味满满。志愿者结合校园就餐日常,围绕科学点餐、合理膳食、剩餐处理、餐桌文明等知识提问互动。同学们踊跃举手、积极应答,主动分享自己的节约小妙招。“农民伯伯种粮食特别辛苦,以后我一定不挑食、不剩饭,每餐坚持光盘!”

本次活动以视频科普、诵读倡议、趣味互动的多样化形式,将勤俭节约教育融入校园生活。下一步,东辽县新时代文明实践中心将持续常态化开展爱粮节粮主题活动,深耕校园德育教育,引导广大青少年从一日三餐做起,争做节约粮食的践行者和宣传员。

安心购彩宣传走进中甲亚泰主场

本报讯 6月13日,中甲联赛“东北德比”在长春奥林匹克公园体育场开赛,长春亚泰主场2:1逆转大连鲲城,拿下奥体中心主场首胜。赛场之外,吉林省体彩管理中心联合长春市公安局反诈中心,开展世界杯“安心购彩守护爱”主题活动,借赛事热潮开展反诈科普与理性购彩宣传。

本次活动打造沉浸式趣味宣传场景,设置体彩趣味游戏、反诈互动专区、体彩公益展示区等多个板块。反诈投壶、“踢走骗局”等互动项目贴合赛场氛围,引导球迷远离非法博彩、盲目购彩等行为。反诈民警结合世界杯期间典型案例,拆解私彩、虚假赛事预测等诈骗套路,讲解识骗防骗知识。工作人员还介绍了体彩公益金在全民健身、民生帮扶等领域的应用,诠释“来之于民、用之于民”的公益初心,倡导大家理性快乐购彩。现场打卡集章抽奖环节,也让球迷在玩乐中收获知识与礼品。

这是吉林体彩推进“安心购彩守护行动进赛事”的又一举措。接下来,吉林体彩将持续联动多方力量,常态化开展宣传活动,普及反诈与理性购彩理念,营造健康有序的购彩环境,助力体育强省、健康吉林建设。(省体彩管理中心供稿)

缤纷体彩

高速交警的端午工作小记

本报记者 董晓宇

端午假期,高速公路车流涌动,返乡团圆、短途出游的车辆络绎不绝,道路通行压力持续攀升。高速交警长春支队巡逻一大队民警全员在岗,坚守一线,扎根收费站、驻守服务区、巡查高速主线,以不间断值守守护群众出行平安,用责任担当筑牢端午假期交通安全防线。

6月19日上午9时,执勤民警在路面巡逻时发现,一辆外地号牌车辆停靠路边,驾驶员神情焦急、不停张望。民警立即上前询问情况。经了解,这是来自沈阳的三口之家,因导航设置失误导致行驶路线偏差,眼看离目的地长春净月潭越来越远。

了解情况后,民警耐心安抚驾驶人情绪,细致帮其重新规划行车路线,逐一讲解掉头点位、行驶路段及转弯节点,清晰指引通行方向。问题顺利解决后,驾

驶人连连致谢,车内孩童也笑着向执勤民警挥手致意,温情一幕定格在繁忙的车流之中。

车流之中,声声叮嘱从未停歇。面对过往大型客车,执勤民警逐一登车开展安全检查。“驾驶员别疲劳驾驶、别超速行驶,车上所有乘客系好安全带。”一句句常态化的安全提醒、一次次细致的安全排查,看似平凡琐碎,却为假期道路通行筑牢了坚实的安全屏障,让群众出行路上多一份安心、多一份温暖。

正午时分,气温持续攀升,辖区高速公路车流量迎来高峰。路面车流密集、通行节奏放缓,不少不熟悉路况的驾驶人容易心急急躁、操作失当。为保障道路安全畅通,全体执勤民警坚守各个关键节点,全力疏导车流、快速处置隐患、耐心答疑指引。烈日之下,汗水浸透了执勤

警服,但无人懈怠停歇,始终坚守岗位履职尽责,用反复的提醒、细致的管控,全力规避道路通行风险。

“车流量大,请谨慎驾驶,注意行车安全。”在密集车流的上空传来了无人机的提示声音。“视巡接力+无人机快处+警车驻点”的新型勤务管控模式,转变了以前相对较为单一的勤务模式,实现了视频监控、无人机与执勤民警多方联动的智能警务,大大提高了交通管理效能,让高速公路管理更高效、更精细。

暮色渐浓,辖区车流逐步回落、趋于平稳,但民警的值守并不松懈。对讲机里的路况播报持续不断,路面巡查、安全劝导、便民服务依旧有序开展。这个端午,他们没能和家人团圆,但用自己的坚守与付出,换来了成千上万交通参与者的平安团圆。



近日,长春市二道区吉林街道热电社区开展“粽情端午·艾暖邻里”包粽子欢乐汇主题活动,社区居民其乐融融,亲手包起粽子喜迎端午。 本报记者 李姣月 摄

吉林省博物院端午文博活动精彩纷呈

本报6月20日讯(记者裴雨虹)

端午假期,吉林省博物院以“文脉逢端序·雅物叙安康”为主题,双区联动推出十余项文博活动,将传统端午民俗与馆藏特色深度融合,丰富多彩的沉浸式体验活动、学术讲座、研学课程轮番上演,众多市民游客走进博物馆,度过了一个富有文化底蕴的端午佳节。

净月核心院区氛围感十足,适配不同年龄段群众的文化需求。院区持续开展端午风物派送与盖章体验活动,精致的五彩绳、寓意安康的荷包与主题挂件备受青睐,不少观众自带手账本,体验端午主题盖章活动,将佳节祝福与文博记忆悉心留存。

依托优质文博资源打造的特色课程干货满满。假期首场青少年研学课程如期开课,授课老师带领适龄少年儿童探寻12花神传统文化,细数花木习性、品读咏花诗词、聆听古典传说,感受古人寄情草木的雅致情怀。

今日,“初发芙蓉”青年学者系列讲座精彩开讲,吉林省博物院助理馆员张晏带来金代饮食文化专题分享,依托馆藏文物与史料文献,梳理金代饮食文化的演变脉络,解读北方民族融合的民俗特色,再现北疆古代生活风貌。同时,院内公益定时讲解持续开展,为观众深度解锁馆藏文物背后的历史故事。

于端午节前夕启幕的“百鸟朝凤——吉林省博物院藏禽鸟题材画展”成为假期热门打卡亮点。展览汇聚明清至近现代30余位名家的70件精品画作,各类禽鸟形象鲜活生动,尽显传统国画的笔墨风华与自然生机,吸引大批市民游客驻足欣赏。

春京西院区则主打手工民俗体验。假期首日,五彩绳派送、非遗制扇体验活动一一开展,人们在手作中邂逅古韵风雅。假期次日,香囊手作、射五毒趣味互动火热进行,观众亲手装填天然香料缝制专属香囊,参与传统投掷游戏祈福祛毒,在轻松的玩乐体验中体悟端午民俗的深厚内涵。接下来,端午养生茶会等特色活动还将在假期中开展,持续丰富群众假日文化生活。此外,假期全覆盖的多场次公益讲解,也让观众全方位读懂吉林近现代发展历程。

古韵新声相融,文脉薪火相传。端午期间,吉林省博物院以丰富多元的文博活动,让静态文物“活”起来、传统民俗“火”起来,既为市民游客提供了高品质的假日文化供给,也以润物无声的方式,让中华优秀传统文化扎根人心、绵延延续。

长影出品新作《抓特务》端午热映

本报6月20日讯(记者马璐)6月19日,长影出品新片《抓特务》正式登陆全国院线。影片集结雷佳音、胡歌等一众实力演员,讲述横跨数十年的命运纠葛,凭借细腻的年代还原、厚重的人性叙事收获不少观众认可,是今年端午档颇具看点且备受关注的国产年代影片。

今天,记者在多家长影影城走访看到,端午假期全天各场次都有稳定观影客流,午间、晚间的黄金时段,到场观影的观众会相对多一些。前来观影的人群覆盖不同年龄段,其中中老年观众占了不小比例。

影片改编自小说《无悔追踪》,据此翻拍的同名电视剧也备受观众喜爱。故事时间跨度从1949年至2008年,雷佳音饰演民警肖大力,胡歌饰演教师冯静波,肖大力因怀疑对方暗藏特务身份,主动与其做邻居长期监视。两人的追踪与纠缠串联起两个家庭数十年的交集,故事既有市井日常的烟火气息,也完整记录时代变迁,深挖人物内心,不断追问人性本真。

剧组高度还原老北京时代风貌,实景复原土唐刀胡同、旧鼓楼大街等场景,胡同院落、老式工厂等年代元素一一呈现。小到各

年代适配的服装造型、日常习俗、地方俚语,创作团队都反复考究打磨,力求依托真实场景传递朴素真情。

在观影现场,不少老年观众对片中描绘的年代深有感触。长春市民朱先生看完影片后表示:“片中的老街、厂房看着格外熟悉,我亲身经历过电影里的年代,影片中邻里相处、居家过日子的细节拍得很真实,看着画面总能勾起很多旧日回忆。”资深影迷李女士既是原著读者,也是老版电视剧的忠实观众,影片上映后第一时间来到影院观看。她对影片的改编处理十分满意:“原著

和老剧都属于经典,我起初担心电影时长有限,会删减核心情节。实际看完发现主创对故事取舍得当,剧情环环相扣,叙事节奏紧凑适宜,完整保留了原著对时代与人性的探讨,整体改编水准很高。”年轻观众周欣也分享了自己的观影体验:“从前我很少关注年代故事,总觉得距离自己的生活很遥远。但演员们把角色刻画得入木三分,细微的情绪、隐忍复杂的内心都展现得淋漓尽致,我完全沉浸在剧情里,看到很多情节时格外触动,彻底被演员们的演技折服。”

线下观影口碑持续升温的同时,《抓特务》在各大网络社交平台的讨论热度也稳步走高。许多看过影片的网友主动分享观影心得,大家结合自身经历给出客观中肯的评价,形成自发推荐的良好氛围,也为影片长线持续热映打下坚实的观众基础。