

守护童心 筑梦未来

——习近平总书记的深情寄望鼓舞新时代少年儿童成长成才

□新华社记者 董博婷 王明玉 胡了然

6月1日,亿万少年儿童迎来属于自己的节日。当代中国少年儿童既是实现第一个百年奋斗目标的经历者、见证者,更是实现第二个百年奋斗目标、建设社会主义现代化强国的生力军。

“培养好少年儿童是一项战略任务,事关长远。”党的十八大以来,习近平总书记始终心系少年儿童成长成才,站在党和国家事业发展薪火相传、后继有人的高度,作出一系列重要指示,为新时代少年儿童事业发展提供根本遵循。

“十五五”规划纲要提出,推进儿童友好建设,营造关心关爱下一代的社会环境。历史性的落笔,推动我国少年儿童事业进入新的发展阶段。

在习近平总书记关心指引下,“祖国的花朵”向阳而生、绚丽绽放。

筑牢信仰根基——“努力成长为社会主义建设者和接班人”

在“六一”国际儿童节即将到来之际,习近平总书记给中共一大纪念馆、南湖革命纪念馆少先队红领巾讲解员回信,肯定了他们“用心用情讲述党的历史、革命故事和英雄事迹,厚植了爱党、爱国、爱社会主义的情感”。

“今年是中国共产党成立105周年,党的事业需要一代又一代人接续奋斗。”习近平总书记希望孩子们“高举队旗跟党走,传承红色基因,增长知识本领,磨练意志品质,做党和人民的红孩子,在新征程上跑好历史接力赛”。

重要节日的关怀挂念,外出考察时的亲切交流,尺素传情的深情厚谊……习近平总书记在孩子们身上倾注大量心血,心系他们的成长成才,为他们指明奋斗方向。

言传身教,将家国情怀厚植于心——

看到孩子们写的“精忠报国”,习近平总书记回忆道:“四五岁时妈妈买了小人书,给我讲‘精忠报国、岳母刺字’的故事,我说‘刺字不疼啊?’妈妈说,虽然疼,但岳飞会始终铭记在心。我记到现在。精忠报国,是我一生的目标。”

阐明“人生最重要的志向应该同祖国和人民联系在一起”,嘱咐“我国社会主义现代化、中华民族伟大复兴的中国梦,将来要在你们手中实现”,强调“要注意培养追求真理、报效祖国的志向”……习近平总书记语重心长,推动培养能够担当民族复兴大任的时代新人。

娓娓讲述,以德树人强基固本——

2014年“六一”国际儿童节前夕,习近平总书记走进北京市海淀区民族小学,为师生讲授一堂生动深刻的“社会主义核心价值观”课程,明确“少年儿童培育和践行社会主义核心价值观,要适应自身年龄和特点,做到记住要求、心有榜样、从小做起、接受帮助”。

习近平总书记一系列重要指示为学校思想政治工作提供了根本遵循,让社会主义核心价值观的种子在学生心中生根发芽。

润物无声,让红色基因生生不息——

2025年“六一”国际儿童节前夕,中国少年先锋队第九次全国代表大会开幕之际,习近平总书记致信祝贺,殷殷嘱托“少先队员们要高举队旗跟党走,聚焦培育共产主义接班人的根本任务,着眼于培养中国特色社会主义事业合格建设者”。

少先队是少年儿童健康成长的大学校。鲜艳的党旗和队旗,灿烂的阳光与孩子的笑脸交相辉映,共同汇入时代的荣光。

“我们党立志于中华民族千秋伟业,必须培养一代又一代拥护中国共产党领导和我国社会主义制度、立志为中国特色社会主义事业奋斗终身的有用人才。这就要求我们把下一代教育好、培养好,从学校抓起、从娃娃抓起。”习近平总书记始终站在红色江山永续的战略高度,引领筑牢少年儿童的理想之基、信念之塔。

托举民族希望——“孩子们成长得更好,是我们最大的心愿”

春回大地,万物生长。2026年3月23日,习近平总书记到河北雄安新区考察,走进北京四中雄安校区初一(2)班,同师生亲切交谈。

“戴眼镜的有几个?”“体育锻炼的时间有保障吗?”总书记关心地问,孩子们雀跃地答。

强健体魄心智,夯实人生基石。习近平总书记指出:“提高人的健康素质,青少年是黄金期。”

关心孩子的饮食,叮嘱“让孩子们吃得营养健康”;呵护孩子的眼睛,要求“全社会都要行动起来”“让他们拥有一个光明的未来”;重视儿童用药,强调“要密切监测药品短缺情况,采取有效措施,解决好低价药、‘救命药’、‘孤儿药’以及儿童用药的供应问题”……

深情关爱,转化为一系列周密务实的顶层设计。

制定《中国儿童发展纲要(2021-2030年)》,保障儿童健康成长;修订《中华人民共和国未成年人保护法》,撑起孩子们的“保护伞”;印发《教育强国建设规划纲要(2024-2035年)》,着力构建更包容、更优质的教育生态……少年儿童健康成长被纳入国家治理体系和治理能力现代化的总体框架中统筹推进,成为一项战略性、基础性工作。

点亮“心灵的晴空”,教育部等17部门联合发文全面加强和改进新时代学生心理健康工作;

筑牢“健康的防线”,国家卫健委等13部门联合发布“五项”促进青少年体质强健十条措施,保障学生体育锻炼时间,打造家校共育矩阵……

“这几年能明显感受到,整个国家和社会,学校和家,都对体育教育、学生健康更重视、更投入了。”北京市八一学校校长王华蓓说。

贯通基础课、课间操、课后锻炼,确保每天运动至少2小时;班班有队伍、周周有比赛,人人能参与的“班超”联赛点燃体育热情;每年的体育节活动至少50个体育项目,覆盖师生6000人次,成为学校“造星”舞台;老师们自编体育健康手册,将科学运动融入教学……在北京市八一学校,体育生态蔚然成风。

黄虹说,在过去,一些孩子跑完800米、1000米就坐在地上起不来了;这两三年,孩子们基本都能坚持下来,到终点后还能再往前走一段,进步很大。对跑两圈就喘的“小胖墩”,学校还专门开设“体能班”,自编武术操,带着孩子们一起科学锻炼,现在多数都能达标了。

让“抬头看看远方”成为孩子日常习惯

在陕西安康市平利县老县镇中心小学,“智慧体育屏”很受同学们欢迎。跑步、跳绳的数据实时显示,大家围着它比速度、拼实力,欢呼声阵阵。

“这比单纯跑步有意思,同学们都更想挑战了。”正在体验的六年级学生张君浩说。

6年前,习近平总书记来到这所小学。老县镇中心小学校长吴锦鹏至今仍清楚记得,总书记考察时对“小眼镜”的牵挂。总书记说:“现在孩子普遍戴眼镜,这是我的隐忧。还有身体的健康程度,由于体育锻炼少,有所下降。”

青少年近视率居高不下,近视低龄化重度化日益严重成为我国面临的严峻挑战。增加户外锻炼,减轻学业负担,纠正不良用眼行为,定期开展视力监测筛查……近年来,各地持续发力加强青少年近视防控,国家系列政策组合拳密集出台,落地见效。学校、家庭、医疗机构等共同努力,共同呵护好孩子们的眼睛。

吴锦鹏说,为了减少“小眼镜”,这几年在国家和地方政策指导下,学校想了不少办法。低年级配坐姿矫正器;教室换成护眼灯;设立近视防控教室、视力保健室……系列措施下来,学生近视率比5年前下降了3个百分点。

学生课业负担重,客观上增加了“小眼镜”发生率。平利县教育局局长王光满说,为推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展,2025年开始,当地将学校考核中学生成绩的比重从40%降到30%。

“作业少了,孩子有更多时间去户外,精气

神更好,笑容也多了。”老县镇中心小学校学生家长张珍珍说,家里也和学校一起控制电子产品的使用,让读一会书就“抬头看看远方”成为孩子的日常习惯,时时提醒“护眼”,孩子视力一直良好。

从“分数第一”到“健康第一”,折射出教育理念的变迁。教育部公布的最新监测数据显示,全国大中小学学生体质健康总体优良率不断提升,学生总体近视率实现“四连降”。

全方位守护让孩子们更健康

在青海果洛西宁市民族中学的操场上,足球队员们奔跑传球,汗水浸透了球衣。高二学生仁登嘉措正和队友们热身训练。

“很多同学都在牧区草原长大,足球运动参与度很高,深受大家喜爱。”他笑着说,去年学校邀请上海足协教练共同参与校足球队选拔,正式组建了足球队,经过系统授课与专业训练,大家的体能、耐力明显提升。

丰富的体育社团活动,让更多学生爱上运动。初二学生桑朵加入空手道和排球社团一年,体能变好,感冒变少了,性格也变得开朗。“放假回家,爸妈看到我的变化,都特别高兴。”他说。

足球、篮球、乒乓球、啦啦操、轮滑、武术……多地中小学深耕特色体育社团,丰富了校园体育业态,个性化的健身方式,激发自主运动兴趣,让孩子们从“要我运动”变为“我要运动”,体育运动氛围日渐浓厚。

体质提升,不仅要动起来,还要吃得健康。

2024年6月18日,习近平总书记来到果洛西宁市民族中学。走到菜谱前,细看菜价,总书记叮嘱道:“孩子们正是长身体的时候。一定要注意饮食卫生。首先是原料采购,一定要是合格的、没有问题、安全的。然后储藏的过程、制作的过程都要注意卫生。在这个基础上饭菜可口,让孩子们吃得营养健康。”

牦牛肉煎饺、土豆烧牛腩……正值饭点,学校食堂内,菜肴扑鼻,同学们正围坐在一起大快朵颐。学校食堂负责人徐开悦说,现在,学校有专业营养师配餐,每天都不重样,学生平价消费就能吃饱吃好,“少盐少糖少油炸,我们要让孩子们吃得健康、长得结实”。

从首都北京到中原腹地,再到西部山区,从教育理念到课程设置,再到社团活动、营养膳食、行为习惯,全方位的守护,让“小胖墩”“小眼镜”少一些,也让孩子们更健康、更有活力。

“当前,增强学生体质、降低近视率在实际工作中还面临很多挑战。学校、家庭、社会要一起努力,才能让‘健康第一’真正深入人心,成为全社会的共识。”王华蓓说。

“孩子们成长得更好,是我们最大的心愿。”习近平总书记的话指引方向。守护青少年健康的教育之变,愈发点亮孩子们追光而行、乘风破浪的成长梦想。

补齐发展短板,照耀每颗童心。

走进武陵山深处的重庆石柱县中益乡小学,塑胶跑道、足球场、科技馆、标准化宿舍与食堂一应俱全,5G课堂让孩子们同200多公里外的特级教师面对面——这里映照着万千山区小学的发展变迁,正是“两不愁三保障”中“义务教育要有保障”的生动实践。

“白日不到处,青春恰自来。苔花如米小,也学牡丹开。”在习近平总书记心中,每个孩子都是不可辜负的希望。在全国教育大会上,总书记提出要把教育的目光“更多投向墙角处不起眼的苔花”。

“加快建立以城带乡、整体推进、城乡一体、均衡发展的义务教育发展机制”“逐步缩小区域、城乡数字差距”“建设高质量教育体系,努力让每一个农村孩子都能享受公平而有质量的教育”……

放眼全国,学生资助政策体系实现全覆盖,“特岗计划”为中西部乡村学校补充优质师资,全国2895个县全面实现义务教育基本均衡……高质量教育体系加快建设,更多孩子拥有人生出彩的机会。

孩子们健康成长、全面发展,是全社会共同的课题。习近平总书记对此十分关注,强调“全社会都要了解少年儿童,尊重少年儿童、关心少年儿童、服务少年儿童,为少年儿童提供良好社会环境”。

初夏的贵州黔东南,层峦叠嶂,绿意盎然。前不久,中国红十字基金会“天使之旅”公益项目走进黎平县,无偿为先心病患儿开展筛查,给予孩子“心”的救助,新的希望。

而今,越来越多企业将公益使命融入发展战略,基层群团组织和志愿者用点滴行动织就关爱儿童的温暖网络,科技馆、博物馆、科普基地向少年儿童免费开放,各类青少年科创赛事蓬勃开展,网络育人空间和阵地持续拓展……

各展所长,共同发力。在习近平总书记引领下,全社会正以更大力度、更实举措,为孩子们提供全方位保障和更大的成长空间。

激扬时代光彩——“美丽的中国属于你们”

2026年3月30日,习近平总书记来到北京昌平区百善镇植树点,同少先队员们一起挥锹铲土、整理围堰、提水浇灌。

在万物生长的时节,种下绿色的希望。

“你们现在都是小树苗,品德的养成需要丰富的营养、肥沃的土壤,这样才能茁壮成长。”习近平总书记的深情寄望照亮广大少年儿童的人生之路。

新时代少年儿童,胸怀家国,红心向党。

在陕西延安鲁艺艺术中心,活跃着一支特殊的讲解队伍。平均年龄10多岁的孩子们,用清澈自信的声音,绘声绘色讲述一段段红色历史。这群少先队红领巾讲解员,已成为传播延安精神的一道亮丽风景。大江南北,在

红色景区、文博场馆,这样的身影愈发常见。

从小浸润红色文化、聆听党的故事、见证时代巨变,家国情怀早已深深根植于新时代少年儿童的血脉深处。清晰的身份认知,坚定的理想信念让他们深知今日国泰民安、山河锦绣的来之不易,懂得个人成长与国家命运同频共振的深刻意涵。

新时代少年儿童,团结友爱、崇德向善。

在北京朝阳区绣菊园社区有一支由社区青少年组成的少先队“红领巾议事团”,他们以儿童的视角发现了部分斑马线路段人车混行、转弯处植被遮挡视线等路面“潜伏危机”,将合力手绘的《安全隐患地图》递交到社区议事协商平台,为优化社区环境、保障大家的安全出行贡献童真智慧。

积跬步,以至千里;积累土,以成高台。

从主动帮助同学的善意,到长期坚持志愿服务的热忱;从勤俭节约、低碳环保的日常践行,到尊老爱幼、文明有礼的自觉修养……不辜负习近平总书记的期望,孩子们从自己做起、从身边做起、从小事做起,弘扬崇德向善的社会风尚。

新时代少年儿童,自信自立、友善包容。

2026年3月,第十届世界青少年武术锦标赛举行。来自78个国家和地区的666名青少年运动员以武会友、切磋技艺。赛场之外,中国小选手落落大方、自信从容,向各国朋友介绍中国美食、书法、功夫电影等中华文化。

“已经可以平视这个世界”,成长在国家日新月异的当下,浸润于源远流长的中华优秀传统文化,广大少年儿童正以更加开阔的胸襟拥抱世界,努力成长为中外友好交流的使者。

新时代少年儿童,勇于拼搏、敢于创新。

打造“智慧树洞”倾诉心声,创作电子烟花用手势上演“烟花秀”,制作“鸡兔同笼”研究器寓教于乐……在2025杭州市中小学生学习科技节人工智能创新实践活动中,孩子们运用人工智能(AI)技术,完成了一件件富有创意、智能交互的作品,尽情享受创造的乐趣。

科技飞速发展,时代奔涌向前,生逢其时,少年拥有更多新机遇,也需要直面更多新挑战。在学习上,他们勤奋刻苦、孜孜不倦;在实践中,他们敢于探索、大胆创新。循着习近平总书记的勉励,他们以少年之勤勉、少年之拼搏、少年之进取,锤炼过硬本领、积蓄成长力量,时刻准备着为祖国发展贡献智慧。

“今天做祖国的好儿童,明天做祖国的建设者,美好的生活属于你们,美丽的中国梦属于你们。”

嘱托催人奋进,少年逐梦向前。

承载着党和人民的重托期许,广大少年儿童开启人生的奋斗航程,为强国建设、民族复兴伟业注入源源不断的新生力量。

(新华社北京5月31日电)

让“小胖墩”“小眼镜”少一些

□新华社记者 董素玉 叶前 魏梦佳

习近平总书记关切事

清风和畅,阳光洒满校园。上午大课间,节奏明快的音乐响起,北京市八一学校的学生们冲出教室,开始集体“阳光跑”。

这场学校组织的跑步活动每天一次,6000多名学生参与其中。

“一开始不太想跑,从两圈慢慢跑到三圈,后来确实感觉身体素质变好了。”15岁的初三学生李悦悦说,“跑起来、动起来后,心情也好了,整个人放松了。”

“体育锻炼要从小抓起”“要让孩子们跑起来”……青少年的身心健康牵动着习近平总书记的心。在多地考察时,总书记时常询问学生体育锻炼的情况,关心“小胖墩”“小眼镜”怎么样了,强调“要树立健康第一的教育理念”“促进学生身心健康、全面发展”。

“体育锻炼多一些,‘小胖墩’、‘小眼镜’就少一些”

在北京市八一学校,任教已37年的体育教师黄虹,对近年来课桌上的变化,看得最清楚:初中体育课从一周4节加到5节;高中体育课从一周2节加到3节;义务教育阶段的课间从10分钟延长到15分钟;武术、击剑、飞镖、抖空竹、拳击……陆续增加了十余门选修课,让每个学生都能找到热爱的运动。

“健康是第一位的,我们要把校园的运动氛围营造起来。”黄虹说。

青少年的体魄与精神,关乎国家和民族的未来。然而,课业繁重、运动不足、沉迷电子产品等因素,影响青少年健康,也让“小胖墩”“小眼镜”的问题成为社会隐忧。

2016年教师节前夕,习近平总书记回母校北京市八一学校考察,专门到操场上看一看。

“50多年前我就在这个地方踢过球。”看到小足球队员进行带球过人训练,总书记笑着对孩子们说,“看我现在身体这么好,都是小时候体育运动打下的基础。德智体美要全面发展,其中体育对陶冶性情、历练意志有重要作用。”

2023年5月31日,习近平总书记走进北京育英学校,看望慰问师生。“现在生活条件好了,孩子们不是要吃得胖胖的,而是要长得壮壮的,练得棒棒的。体育锻炼要从小抓起,体育锻炼多一些,‘小胖墩’‘小眼镜’就少一些。”总书记说。

在总书记的关怀下,一场校园“健康保卫战”全面推开。

《教育强国建设规划纲要(2024-2035年)》明确,落实健康第一教育理念,实施学生体质健康计划,中小学生学习与体育锻炼时间不低于2小时。今年的政府工作报告也提出,“促进

学生身心健康、全面发展”。每天运动2小时,正成为各地校园的生活日常。

北京义务教育阶段推行每天一节体育课,打造人人参与的“班超”联赛;福建把改建或新建青少年运动健身中心、实施青少年校园足球提质工程等纳入省委、省政府为民办实事项目清单;重庆出台促进学生体质强健十条措施,保障学生体育锻炼时间,打造家校共育矩阵……

“这几年能明显感受到,整个国家和社会,学校和家,都对体育教育、学生健康更重视、更投入了。”北京市八一学校校长王华蓓说。

贯通基础课、课间操、课后锻炼,确保每天运动至少2小时;班班有队伍、周周有比赛,人人能参与的“班超”联赛点燃体育热情;每年的体育节活动至少50个体育项目,覆盖师生6000人次,成为学校“造星”舞台;老师们自编体育健康手册,将科学运动融入教学……在北京市八一学校,体育生态蔚然成风。

黄虹说,在过去,一些孩子跑完800米、1000米就坐在地上起不来了;这两三年,孩子们基本都能坚持下来,到终点后还能再往前走一段,进步很大。对跑两圈就喘的“小胖墩”,学校还专门开设“体能班”,自编武术操,带着孩子们一起科学锻炼,现在多数都能达标了。

“当前,增强学生体质、降低近视率在实际工作中还面临很多挑战。学校、家庭、社会要一起努力,才能让‘健康第一’真正深入人心,成为全社会的共识。”王华蓓说。

“孩子们成长得更好,是我们最大的心愿。”习近平总书记的话指引方向。守护青少年健康的教育之变,愈发点亮孩子们追光而行、乘风破浪的成长梦想。

(新华社北京5月31日电)

专家详解奶制品该吃多少,怎么吃

□新华社记者 胡璐 安路蒙

6月1日是世界牛奶日。专家提示,牛奶是全球公认的健康食品,既要吃足也要搭配吃好。

“当前我国居民对奶类的消费还有较大的提升空间。”农业农村部食物与营养发展研究所副研究员杨炳妮说,按照《中国居民膳食指南(2022)》推荐,成年人每日要摄入奶及奶制品300至500克,这相当于每天最好摄入两杯250毫升的牛奶或等量酸奶、奶粉、奶酪等乳制品。2025年,我国居民人均奶类消费量约41千克,相当于每人每天摄入112克,较推荐量的平均值40克有超过半斤的缺口。

随着奶业市场的不断发展,消费者的乳制品选择更加丰富。巴氏奶、纯牛奶、调制乳、风味牛奶等品类多样,一些商家可以把低温保存的各种口味的牛奶、酸奶等送到消费者的家门口。

人们应该怎样选择一瓶好奶呢?杨炳妮说,对于一般健康人群,建议优先选择鲜牛奶。尤其是低温鲜奶,由于一般只经过杀死致病菌的简单工序,保留了更多的营养成分。选择超市里的液态奶,可先通过产品标签辨别种类,再查看配料表中生牛乳含量等关键信息,建议优先选择以100%生牛乳为原料的液态奶产品。

她补充说,选择好合适的液态奶产品后,还要注重饮用方式。鲜牛奶、低温酸奶需冷藏储存,开封后尽快饮用完,防止变质。

对于乳糖不耐受人群,除了选择低温包装或常温包装的“无乳糖”“零

乳糖”液态奶产品外,奶酪、酸奶等也是比较好的选择。

据了解,按照营养等量换算,100毫升液态奶(巴氏奶、纯牛奶),相当于100毫升酸奶,或15克奶酪。

全国畜牧总站研究员张书义说,奶酪不仅可以替代日常饮奶,而且还可以较小摄入量,满足更高营养需求。成熟型奶酪中乳糖含量很少,尤其成熟4个月以上的奶酪,乳糖含量几乎为零,特别适宜乳糖不耐受的人群食用。

奶酪分为天然奶酪、再制奶酪和奶酪制品三类,如何选择适合自己的奶酪种类呢?

张书义介绍说,天然奶酪也称原制奶酪,由生乳制成,配料表第一位是生牛乳或巴氏杀菌牛乳;再制奶酪是以天然奶酪为主要原料,配料表第一位是奶酪,且添加量≥51%。

他提醒家长,为孩子选择既安全又有营养价值的奶酪,不能盲目信赖“儿童专用”的营销标签,也不能只关注口味和外观,而要从配料表和营养成分表进行综合判断。要尽量选择配料表上第一位是生牛乳,或奶酪含量较高(大于51%或更高)的产品,尽量少选择额外添加过多糖分和钠的产品。

此外,专家表示,除液态奶外,大家还可以选择奶粉、奶片等奶制品,用奶酪搭配面包、馒头、粥,在家庭食谱中丰富乳制品摄入种类,从而轻松补上“半斤奶”的缺口。

(新华社北京5月31日电)

