北京:中小學生体育锻炼增至每天校内外各一小时

中小學生体育锻炼时间将由每天校内体育锻炼1小时增至校内外各1小时。日前,《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的行动方案》及北京市加强中小学体育增强学生体质健康二十条措施发布。

课间不计入课外锻炼时间

体育课不得以任何形式被挤占,而且要增加课时。其中小学每周至少5节体育课,初中每周4至5节,高中每周3至5节。学校每天要安排至少25分钟的大课间体育活动,没有体育课的当天要安排不少于45分钟的课外锻炼。学校“三点半”课后服务要更多地用于学生自主开展体育活动。市教委主任刘宇辉特别说明,课间和午休时间不计入学生课外体育锻炼时间。

本市将出台中小学体育与健康课程实施方案。鼓励各校不局限于体育竞赛项目,因地制宜积极发展特色体育教育。学校要鼓励学生每天通过跑步、跳绳、球类等简便易行的运动项目,开展丰

富多彩的体育活动,确保每天在校内中等及以上强度体育锻炼达1小时以上,保证每周至少3小时高强度体育锻炼,进行肌肉力量和强健骨骼等练习。

按照“教会”“勤练”“常赛”的要求,文件对不同学段、不同项目的课程提出教学目标、教学内容、教学标准、教学方案和评价标准,实现1至12年级全学段课程衔接、整体建构。学校每学期至少举办一次全员参与的综合性运动会或体育节。

鼓励“兼职”体育老师

各区要制定实施计划,配齐配强中小学体育教师。建立兼职体育教师专项保障机制,支持教练员、退役运动员等高水平专业体育人才经过培训和考核到中小学任教。鼓励小学低年级教师经过专门培训兼上体育课。学校还要引导全体教职员工积极参加体育锻炼、为学生做好表率。

各区各学校要根据实际情况,合理

确定体育教师的周课时量和工作量,要将组织学生开展课外体育锻炼、体质健康测试、课余训练、竞赛活动等,科学计入体育教师工作量。

本市还将严格按照学生人数600:1的标准配备校医,改善学校卫生条件。

推进场馆向师生优惠开放

各区要加强统筹,针对场地不达标的学校,“一校一策”制定具体方案。本市鼓励社会体育场馆免费或半价向学生和学生开放,各区要列出开放清单和目录并公开。中小学校在课余时间和节假日要向学生免费开放体育设施。

每年3月底前,市教委将上一学年度学生体质健康测试结果向各区通报并向社会公示,作为各级政府及校长、体育教师考核评价的重要指标和学生综合素质评价的基本依据。本市还将建立学生个性化电子健康档案,定期对学生肥胖、视力不良、力量、耐力等相关数据进行预警和有针对性的干预指导。

另外,通过入户指导、开展亲子活动、开设家长课堂等方式,各校将进一步加强对中小學生体育锻炼的家庭指导。

热点回应

中高考体育分值是否调整

市教委表示,本市将积极推进体育考试改革,科学设置体育与健康学业水平考试(核)内容、方式和计分办法,发挥体育考试的导向作用,合理确定并逐步提高分值,稳妥审慎推进体育考试改革,适时调整初、高中体育学业水平考试方案。推动高校在招生测试中增设体育项目,高校要根据人才培养目标和专业学习需要,将学生综合素质评价结果作为招生录取的重要参考。

刘宇辉说:“体育贯穿于学生成长全过程。体育考试新政策还没出台前,还是按照既定要求进行。体育考试目前在中考中占比一直都是40分,日常成绩占10分,体育测试占30分。” (李祺瑶)

血糖、尿酸都高怎么吃?

俗话说“民以食为天”,而当高血糖患者又合并了高尿酸时,“吃”就更加令人困扰,比如高血糖建议多吃粗粮,高尿酸致痛风发作时又说吃细粮好;高血糖推荐多吃蔬菜,高尿酸又说“菠菜、菜花不能吃”。究竟这些说法对不对,应该如何吃才能兼顾这两种疾病呢?

糖尿病合并痛风/高尿酸血症的患者在饮食上应该给予高度关注,总的原则为限制总热量,合理安排碳水化合物、蛋白质、脂肪的比例。

1.对于碳水化合物的摄入,粗粮的确比细粮升血糖的速度要慢,但不能长期仅吃粗粮,以免造成胃部损伤,建议粗细搭配食用。由于细粮中的嘌呤含量低,所以临床建议在痛风急性期发作时吃细粮。稳定期或高尿酸血症的病人,主食应注重粗细搭配。

2.有些蔬菜虽富含嘌呤,但与痛风的发病率增加无关,也并不会明显增加尿酸水平。相反,摄入蔬菜与尿酸水平及肾结石发病风险的降低有关,因此2012年美国风湿病学会痛风指南鼓励痛风患者摄入适量新鲜蔬菜。

3.豆类富含嘌呤,但研究发现,豆类的促尿酸排泄作用超过其所含嘌呤导致的尿酸增加,此外,豆类及豆制品含有丰富蛋白质,可弥补限制红肉带来的蛋白质摄入减少,还可降低冠心病的发病风险。对于糖尿病肾病的患者,也常听到“肾病不能吃豆制品”的说法,其实不然,黄豆、黑豆及其加工品是优质的植物蛋白,对肾脏的保护作用甚至优于优质的动物蛋白。但需要控制总量,用“25克黄豆=2两北豆腐=3两南豆腐=1两瘦肉”这一公式进行替换。

4.红肉富含嘌呤,可导致痛风发病风险增加。白肉多指家禽肉,每日摄入适量家禽肉对尿酸水平影响不大,可作为患者首选,但注意去皮食用,每日不超2两,此外,煮肉弃汤也可去掉食物所含部分嘌呤。

5.糖尿病患者血糖控制稳定时,可以于两餐之间食用适量水果,苹果、橘子、橙子、梨、柚子、桃子、猕猴桃等虽果糖含量较高,但由于果糖是一种单糖,升糖指数很低,所以对血糖影响相对较小,可以选择食用。对于高尿酸血症、痛风的患者来说,水果可以碱化尿液促进尿酸排泄,且水果中富含丰富的维生素,但水果中所含的果糖会升高尿酸水平,故痛风急性期发作时,一定要选择低果糖的水果(如樱桃、李子)。如急性发作期使用激素止痛,且血糖也被诱发升高时,应暂不食用水果。

(人民网)

<<<上接08版

五、全力以赴加强医疗救治

1.加强救治力量。要选择综合救治力量强的传染病专科医院或者符合呼吸道传染病防控条件的综合性医院作为定点收治医院,并按照不低于床位总数的10%配置重症监护床位,提前做好供氧等基础设施安排,建立健全多学科综合诊疗制度。发现感染者后,确保2小时内转往定点收治医院。严格落实新冠肺炎诊疗方案(试行第八版),坚持中西医结合、关口前移、“一人一策”,实行规范化、同质化治疗。组织好有援鄂经验的医务人员,优先调派其参与一线救治工作。

2.强化院感防控。实行严格的院内感染防控制度,明确专人监督负责。地方各级卫生健康行政部门主要负责同志亲自抓,医疗机构主要负责同志负总责,每个业务科室有专人督促检查。加强对民营医疗机构、个体诊所监管。对发生院内感染的医疗机构要在全国范围内通报,情节严重的要依法依规从重处理直至吊销执业许可证,对有关责任人要严肃问责。

六、突出抓好农村地区疫情防控

1.完善落实农村地区疫情防控工作方案。各地要把农村地区疫情防控工作作为重中之重,加强机场周边、城乡结合部、务工返乡人员较多的农村地区疫情防控,强化网格化、精细化管理。对机场入境物品和周边遗弃垃圾等进行集中管理,开展必要的预防性消毒。对城乡结合部服务业从业人员特别是从事冷链工作人员加大核酸检测频次。对春节返乡人员做好信息

登记和日常健康监测,督促减少外出、落实个人防护措施。

2.提升“早发现”能力。加强农村地区疫情监测,扩大“应检尽检”范围,将基层医疗卫生机构和个体诊所工作人员、农村需排查和协查人员等纳入定期核酸检测范围,落实“村报告、乡采样、县检测”规定和相应的处置流程。严格落实首诊报告制度,充分发挥村卫生室、个体诊所、药店等的“哨点”作用,做好退烧药、抗病毒药、抗菌素等药品处方或销售的实名登记,发现有发热、咳嗽、咽痛、嗅(味)觉减退、腹泻等症状的可疑患者,必须2小时内向乡镇卫生院报告,对缓报、迟报甚至瞒报的严肃处理。接到报告后,乡镇卫生院要立即组织核酸采样,尽快送到县级医疗卫生机构检测。县域内要加强统筹协调,加大对采样力量薄弱的乡镇卫生院的人员培训和采样物资保障力度,县级医疗卫生机构和专家组要加强对基层监测排查工作的巡回指导和督查。

3.加强重点环节防控。压实乡镇党委政府、村两委等责任,做好重点人员摸排和网格化管理,组织开展居家健康监测。加强集贸市场、村民活动室、棋牌室等场所疫情防控管理,对养老机构、福利机构、监所等人员集中场所严格落实防控指南要求,必要时实行封闭管理,相关行业主管部门要切实担负起责任。要引导农村地区减少聚集性活动,推动移风易俗,倡导“喜事缓办,丧事简办,宴会不办”,严格控制庙会等民俗活动。暂停宗教活动场所聚集性活动,依法制止非法宗教活动。

七、做好疫情发布和宣传等工作

1.及时报告和发布疫情信息。

严格按照新冠肺炎防控方案(第七版)和诊疗方案(试行第八版)要求诊断报告确诊病例、疑似病例和无症状感染者,医疗机构接到核酸检测阳性报告后应在2小时内完成网络直报,辖区内的疾控机构应立即启动流行病学调查并在2小时内完成审核,任何地方不得擅自增加会诊、复核等程序。要完善疫情信息发布机制,发生疫情后及时发布权威信息,不得晚于次日召开新闻发布会。发生疫情的市(地、州、盟)每天都要召开发布会,所在省份在疫情初期就要及时、主动发声,加强正面宣传和政策解读。

2.加强健康教育宣传。灵活运用群众喜闻乐见、通俗易懂的宣传手段,引导群众养成良好的卫生习惯和生活方式,持之以恒落实好戴口罩、勤洗手、不聚集等常态化防控要求,做到群防群控。

3.做好物资保障。加强生活物资、家庭取暖等方面保障,对留在当地过春节的群众做好关心关爱,做好困难群众生活兜底保障工作。全力做好疫情防控、生产生活物资等应急物资运输保障,按照“非必要不阻断”原则,保障运输车辆快速便捷通行。

当前,疫情防控正处于关键时期,各地要把疫情防控作为头等大事,将每项工作落实到部门、机构、个人,细化实化各项措施,领导干部带头学习掌握疫情防控政策规定和部署要求。要强化督导检查,建立通报机制,对疫情防控中的突出问题进行通报,问题严重的依法依规严肃问责。要切实履行防控投入责任,确保所需经费、物资及时到位,关心关爱一线疾控人员、医务工作者、社区防控人员等,按规定落实相关补助政策。春节前,各省份要开展疫情防控应急演练,国务院联防联控机制综合组对演练情况进行检查指导。