



丰台时报



03/04
2026年 星期三
第1578期
农历正月十六

FENGTAI TIMES



“班超”开赛 “萌趣”游戏 心理护航 丰台学生开学迎来“健康第一课”

本报讯(记者 牛琛 姜欢)“班超”开赛,户外游戏早锻炼,心理健康第一课……3月2日,春季学期开学日,丰台区中小学、幼儿园以多种形式开启“开学第一课”,将“健康第一”的教育理念投入到火热实践中。

开学首日“班超”启动

上午7时20分,丰台五小科丰分校的校园里已充满欢声笑语。甬道被改造成趣味足球互动区,射门挑战、头触球等趣味项目,让刚入校的学生们瞬间卸下拘谨,争相参与比拼。

“加油,加油!”“好传!”下午,“海燕杯”班级足球联赛正式启动,鼓劲呐喊声此起彼伏,小小“班超”球员们灵活跑位、精彩传球,赢得师生阵阵喝彩。

据悉,今年是该校开展“班超”活动的十周年。“我们以‘卷体育、卷健康’为引领,就是要向师生传递‘健康第一、重在参与’的运动理念。”学校相关负责人表示。

活动当天,全体教师主动参与,与

学生并肩运动,全程做好引导与安全保障,确保联赛有序开展,让师生在运动乐趣中感受体育魅力,将健康运动内化为日常行动自觉,坚守“不求竞速、重在参与”的原则,守护学生身心健康。

此外,北京教育科学研究院丰台实验小学、丰台区嘉园小学、北京市第十八中学等学校均在开学第一天宣布“班超”启动,点燃学生运动热情。

萌娃游戏 传递健康与快乐

幼儿园的操场、活动空间也热闹非凡,丰台区第六幼儿园跳起“快乐小马动力操”开启新学期,丰台区第二幼儿园“马年寻马”活动吸引着孩子们驻足探索。

嘉园第一幼儿园的孩子们也迎来了“萌趣”新学期。7时30分,保健医早早守候在幼儿园门口,细致开展晨检,全面监测幼儿假期后的健康状况。随后,幼儿园分时段组织各班开展班本操与户外自主游戏,热身结束后,高

开放、低结构的的游戏环境与材料,让孩子们得以自主挑选道具、邀约同伴,开启春日运动之旅。恰逢降雪,雪花落地即化,孩子们偶尔还会故意踩过路面的水洼,享受水花飞溅的快乐。

考虑到雨雪天气的安全隐患,幼儿园暂停了滑索等危险性较高的项目,适当缩短户外运动时间,重点引导孩子们利用安吉箱、梯板等器械搭建趣味运动场景。游乐过程中,教师们全程陪伴在侧,反复提醒孩子们注意安全保暖,时刻关注他们的活动状态,尤其叮嘱孩子们踩水后及时擦干鞋底、搓手取暖,细致做好各项防护工作。“雪是冰冰的!下次下雪我还要出来玩!”四岁的小朋友王韩话语里满是童真。

“身心两健”多方护航阳光成长

午餐环节的“健康第一餐”,教师们细致介绍当日食谱,用游戏化的语言讲解“胡萝卜护眼睛”“牛奶强壮骨骼”等营养知识,引导孩子们认识食物与健康的关系。

“我们希望孩子记住的不是今天玩了什么,而是从今天起,每一天都要快乐运动,好好洗手,好好吃饭,开开心心。”嘉园第一幼儿园相关负责人表示。据悉,本学期该园还将推出家长课堂、亲子运动会、健康习惯打卡等系列,持续推动“健康第一”理念走进幼儿生活。

身心健康分为两部分,心理健康也不容忽视,在北京十八中实验学校的“开学第一课”中,小学部心理老师贾孟娇以《心理调适有妙招》为题向同学们送上“心理锦囊”。

“记住,指挥棒永远在你自己手里。累了就深呼吸,烦了就找伙伴,祝大家在新学期找到自己的节奏,稳稳地向前走!”贾孟娇鼓励学生,面对“开学综合征”,要正视身体的“物理反应”,多参与运动,也可通过深呼吸、写日记、听音乐等方式平复心情,或主动社交、帮助他人,快速调整身心状态,以饱满姿态迎接新学期。

“身心两健”成为很多学校的目

标。北京市第十八中学实验学校心理教师创新采用“情景模拟+小组互动”的教学模式,通过角色扮演、压力情景再现等环节,引导学生掌握情绪调节技巧。丰台二中卢沟桥学校全校师生共上“健康安全第一课”;北京市第十中学优秀学子、冬奥小将张瑞阳为同学们发来视频寄语,用冬奥赛场的拼搏经历鼓励大家心怀热爱、勇敢追梦。

记者了解到,早在2月25日,教育部就围绕落实“健康第一”教育理念召开专题工作部署会,释放出重视青少年身心健康的鲜明信号,而丰台区各校的“开学第一课”,正是这一理念落地生根的生动实践。

近年来,丰台区积极响应政策号召,优先落实各项校园体育与健康政策。作为“课间15分钟”策源地,丰台区扎实推进体育强基举措,同时深化“武术进校园”工作,持续擦亮“武韵校园,丰彩少年”文化品牌,让“健康第一”理念在辖区校园落地生根。

(相关内容见08版)



宛平鱼灯映古韵 丰台处处闹元宵

3月3日晚,宛平城化身光影世界。随着暮色降临,鱼灯巡游队伍从主街缓缓穿过,明亮的鱼灯在青砖黛瓦映衬下格外醒目。这幅动人的元宵画卷,并非只在宛平城上演。元宵节前后,丰台区推出精彩纷呈的元宵主题活动——从世界公园的精美彩灯到长辛店老街的戏曲慰问,从东铁匠营的中医庙会到各社区的邻里联欢,传统民俗与现代风尚交相辉映,暖心服务与欢声笑语溢满街头巷尾。(详见06—07版)



北京丰台点亮科创人才走廊

近年来,北京市丰台区以人才为核心,以1小时城际交通网络为支撑,聚力打造北京—雄安人才科创走廊先行区,促进京雄两地科技共兴、企业共育、产业共聚和生态共筑,持续推动科技创新和产业创新深度融合。

“青创村”里孵化梦想

北京地铁10号线纪家庙站旁,“青创村”并不起眼。这片由老旧厂房改造的产业园,却是北京—雄安人才科创走廊先行区的重要起点。

张翊超主导的梦工厂 Dream lab 是“梦开始的地方”。作为梦工厂首席执行官,他的任务是通过硬件和软件技术支持,帮助年轻人用陶瓷、金属或柔性材料快速“打样”,

把创意变成实物。同时,在竞赛、日常教学挖掘有潜力的项目和团队,交给园区和基金进行投资孵化。此后,通过资源整合,帮助学生团队对接其他城市公司进行商业合作。

北京容积视觉科技有限公司是一家做全息数字化内容的企业,2019年来到“青创村”,几年间已成长为国家级高新技术企业,将技术应用于央视春晚及多部影视作品。该公司总经理郭松杰告诉记者,得益于这里的政策、资金、场地等支持,上下游企业相互连接,业务范围不断拓展。目前,公司在园区内的全息采集棚,用80台4K摄像机加激光红外技术,实现快速全息数字化采集,生成交互视频。观众不仅可以观看展示,还能将数字人投射到任意场景中展示,实现“今天拍明天就能看”。

“作为京雄协同发展的重要节点,北京10号线‘青创村’在纪家庙村落地成长,形成良好的创新创业社群生态。”玉泉营街道党工委副书记刘鹏介绍,“青创村”已整合纪家庙双创产业园、10号线创意园等五大园区,释放超20万平方米高品质产业空间,汇聚以科技创新、文化创意为主的329家优质企业。

物理空间之外,丰台区还为年轻创业者提供更多政策支撑。2025年,丰台区创新发布“教育科技人才一体发展19条”,推动教育科技人才一体发展。全区设立10个全产业链产业促进中心,不断强化科技支撑与成果转化;同步推动创新链、产业链、资金链、人才链“四链融合”,系统构建协同发展生态。

(下转03版)

永定合声

下好青年人才先手棋

城市之活力,源于青年。在深入推进京津冀协同发展、以多元场景构筑青年友好城市的时代背景下,北京市丰台区以系统思维和长远眼光,围绕“青春磁场、青春港湾、青春舞台、青春沃土、青春动能”五大维度,全面推进青年友好生态城区建设。这一举措,不仅是区域实现高质量发展的战略选择,更是回应青年成长期盼、服务国家人才战略的生动写照,为超大城市的青年工作提供了有益探索。

做强“青春磁场”,关键在于提升城市发展的价值能级。青年才俊的流向,是区域竞争力的风向标。丰台区深刻把握从“交通枢纽”向“价值枢纽”、“承接落实”向“引领创新”转型的机遇,着力夯实吸引青年的产业基石。这里不仅坐拥轨道交通、航天航空两大超4000亿元产业集群,更在人工智能、医药健康等新赛道上加速布局。中关村丰台园作为创新高地,汇聚企业超过2.4万家。更重要的是,丰台着力推动创新链、产业链、资金链、人才链“四链融合”,通过设立全产业链促进中心、发布一体化支持政策,构建“如鱼得水、如鸟归林”的创新生态。强大的产业平台和融合生态,共同构成了吸引青年人才的强大“磁场”。

筑就“青春港湾”,核心在于化解青年发展的后顾之忧。引才关键在留心,留心核心在安心。助力青年从“落脚”迈向“扎根”,城市需提供坚实的安居保障与优质的公共服务。丰台区把青年的“关键小事”转化为“暖心实事”,系统性破解住房、教育、医疗等痛点。通过加大保障性住房供给,开展新就业群体“适居行动”,让青年“住有所居、住有宜居”;通过推进教育强基工程、构建15分钟健康服务圈,确保青年家庭“幼有善育、病有良医”;通过打造人才公园、阅读空间、演艺新场所,滋养青年的精神世界。一套覆盖全域、精准高效的服务体系,正将“高品质生活港湾”的承诺,转化为青年可感可及的现实体验。(下转02版)

丰台2025年百姓眼中“十件大事”等你票选

经过广泛征集,丰台2025年百姓眼中的“十件大事”15项候选名单出炉。即日起,市民可通过投票通道,从15件候选大事中勾选10件心目中的“大事”。



(扫码获取名单及投票方式)