

民声

内蒙古“健康第一”教育理念深入人心

校园动起来 成长更精彩

□本报记者 刘志贤

当清晨的阳光洒向校园,我们总能捕捉到这样的动人场景:操场上,同学们奔跑跳跃,额角沁出细密的汗珠,笑声如风铃般清脆……

让学生“身上有汗,眼里有光,心中有梦,脚下有力”,今年以来,“健康第一”的教育理念引起广泛关注。如何真正让理念落地有声?内蒙古各地各校给出了特色答案。

活力课间助力快乐成长

伴随着欢快的韵律响起,近3000名学生随着节奏舞起来,这是呼和浩特市赛罕区银河小学的大课间日常,这套由学校自编的《快乐少年》韵律操,巧妙地将民族舞蹈基本动作和现代音乐元素融为一体,包括骑马舞、宫廷舞、狩猎舞等基本舞蹈动作,少年的活力在舞动中迸发,“中华民族一家亲”的种子也在律动中深深扎根。

“自2021年起,我们在大课间全面推行《快乐少年》韵律操,深受学生喜欢。同学们在轻松快乐的健身氛围中爱上体育、爱上运动,民族团结教育也在潜移默化中浸润了师生。”银河小学副校长马仁图雅介绍。

随着人工智能时代的到来,AI赋能的智慧操场也让学生体育锻炼更加科学、更具趣味性。这学期,乌海市第三中学一次性购进了4套智慧体育设备,可辅助完成跳绳、跳远、坐位体前屈等7个体育项目的练习。每到课间,这些设备前就围满了学生,随着一位同学轻快起跳,眼前的电子屏同步生成视频回放与测试成绩,起跳角度、摆臂幅度、落地稳定性等每个动作细节都被实时捕捉。

“这种实时的‘数据复盘’,让体育课也像文化课一样有了‘错题本’,帮助学生及时纠正运动动作。”体育教师陈晓瑞介绍,“以前我们一个体育老师一节课要同时盯四五十个孩子,难免有疏漏。借助智能设备,实时捕捉运动姿态、精准纠正动作,还能自动记录运动时长和成绩,学生们的锻炼更科学、更高效了。”



呼和浩特市赛罕区银河小学学生大课间跳起欢快的韵律操。 本报记者 王磊 摄



内蒙古自治区第十三届大学生运动会篮球项目比赛。 本报记者 王磊 摄

创新方式激发运动热情

每天清晨7点,内蒙古机电职业技术学院“书记喊你来跑步”准时开跑,学院

成签到核验,实现参与情况可统计、锻炼过程可追溯、实际成效可评价。“坚持体育锻炼,不仅让我收获了健康体质,还获得了表彰,挺自豪的!”电子商务专业学生陈红艳在2025年阳光跑中排名第一,更加坚定了她自觉参与体育锻炼的决心。“目前,学生单月累计运动里程20万公里,单人单月最高运动里程达170公里。”学院体育教学部主任王俊鹏介绍,“一系列举措的实施,让学生走下网络、走出宿舍、走向操场,学生体质健康水平持续提升,推动体育育人与立德树人深度融合。”

来自各学院的参赛队伍同台竞技,绽放风采,用动感的舞姿、饱满的热情,为千余名师生呈现了一场视觉盛宴,也让健康向上、积极奋进的校园氛围愈发浓厚。

“本次啦啦操大赛充分展现了我校学子昂扬奋进、团结协作的精神风貌,提升了体育素养与艺术审美,丰富了校园体育文化内涵,是学校落实立德树人根本任务、铸牢中华民族共同体意识的生动实践。”内蒙古民族大学体育运动会相关负责人介绍。

近年来,内蒙古全面推进健康学校建设,落实大中小学体质强健“双十条”措施,积极开展学生心理健康专项行动、青少年读书行动等,常态化为学生安排节假日体育作业,家校社合力守护学生健康成长,2025年底,儿童青少年近视率较2020年下降5.2个百分点,中小学生学习体质健康优良率较2020年提升21.8个百分点。

内蒙古自治区教育厅体卫艺处与劳动教育处相关负责人介绍:“下一步,内蒙古将坚持‘健康第一’教育理念,以健康学校为抓手,推动落实节假日体育作业,大力发展校园足球,深化学校美育浸润行动等,积极构建德智体美劳全面发展的教育体系,促进学生身心健康、人格健全、全面发展。”

【记者手记】

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。促进青少年身心健康全面发展,让他们在阳光下自由奔跑、健康成长,教育的意义才会更加熠熠生辉。

在这场增强青少年体质健康的保卫战中,家校社力量缺一不可。学校要搭建更多优质体育平台,丰富体育活动形式;家庭要摒弃功利化教育观念,引导孩子主动参与锻炼;社会要营造重视青少年体质健康的良好氛围,让运动像呼吸一样,自然发生。我们相信,在运动中锤炼的品格,终将转化为青少年成长路上的动力,助力他们成长为身心健康、意志坚定、可堪大任的时代新人!

暖闻



段洁正在为孩子们上美育课。

福利院里绘童趣

□文/图 本报记者 冯雪玉 孟和朝鲁

这节课没有PPT,也没有标准答案,只有阳光、彩笔和一张张专注的小脸。老师只做两件事:第一,提醒孩子“用眼睛画画”;第二,告诉孩子“美没有标签”,但要有一双发现美的眼睛。

当一抹抹颜色点亮画纸,孩子们忽然发现:原来自己也能创造世界。那些亮丽的颜色、优美的线条,从此写进了他们的童年。

春日的一天,文化志愿者段洁再次来到呼和浩特市儿童福利院,为孩子们上了一堂趣味盎然的美术启蒙课。

“这是什么颜色?像不像你们平时爱吃的一种食物的颜色啊?小朋友开动脑筋想一想。”“老师我知道,这是巧克力的颜色!”“答对了!你真的很注意观察,说得真棒!”课堂上,段洁总是温柔耐心地和孩子交流。

“我很喜欢这里的孩子们,他们喜欢美、热爱美,每周过来教孩子们认识色彩,动手绘画是很开心的事情。”作为内蒙古自治区文化馆“爱心传艺课堂”的志愿者,段洁今年已经为这所儿童福利院的孩子们上过3堂美育课了。

她说:“这里的孩子们需要陪伴,我已经和他们成为好朋友了,每次见面,他们都会拥抱我,叫我姐姐,而我每次也会设定一些新的课题,告诉他们要爱自己,知道自己的重要性,让他们更有自信。”

美,是童心对世界的缤纷想象;爱,能让美散发最本真的光芒。2025年,内蒙古文化馆制定了保障特殊群体文化权益专项服务方案,主动对接各福利院,为孩子们量身打造适合他们的美育方案。

内蒙古自治区文化馆馆长支力平说:“让优质公共文化直达基层是文化馆的重点工作,我们为福利院的孩子们打造了非遗手工、艺术启蒙、互动体验等课程,让孩子们提升审美能力;向老年群体推出经典戏曲、书法交流、民乐欣赏等适老化服务;对身心障碍特殊群体,设计低门槛、强互动、兼具康复辅助功能的文化活动,提升服务适配性与获得感。”

速览

乌兰察布赴高校招才引智

本报4月16日讯(记者 梅刚)4月14日,乌兰察布市人力资源和社会保障局组织世纪互联集团、中联数据集团等6家行业重点企业,走进内蒙古工业大学、内蒙古能源职业学院,开展大数据、新能源领域校企人才合作对接交流活动,搭建校企合作桥梁,推动产教深度融合。

在座谈会上,乌兰察布市人社局详细解读大数据、新能源产业发展布局、人才需求现状及就业创业、人才引进等政策,以政府搭台、校企联手的方式,打通高校人才培养与企业用工需求的衔接通道。参会企业结合自身发展规划、岗位设置、用人标准,与院校就实习实训、定向培养、人才输送、就业招聘等方面展开深入对接,精准匹配人才供给与产业需求。活动还为两所高校带来23家大数据、新能源领域企业的807个优质岗位,切实满足企业用工与高校毕业生求职需求。

“云上思政课”让历史近在眼前

本报4月16日讯(记者 刘志贤)“展示在我们面前的是我馆的主题雕塑——红色铁骑。”在内蒙古民族解放纪念馆讲解员的带领下,同学们在教室里走进了那段波澜壮阔的岁月。

日前,内蒙古科技大学与内蒙古民族解放纪念馆联合开展一堂“云上思政课”。课堂伊始,思政课教师孟曦围绕新民主主义革命胜利与内蒙古民族解放主线,引导学生在边疆民族地区革命实践中,深刻理解中国共产党领导的历史必然。随着镜头信号的接通,黑板大屏幕上出现了内蒙古民族解放纪念馆的展厅实时画面,讲解员通过展厅的一件件珍贵文物、一幕幕历史复原场景,让遥远的历史触手可及。课程还设置云端互动环节,内蒙古民族解放纪念馆特聘历史专家任翔在线答疑,师生实时交流、现场研讨,打破课堂与纪念馆的空间壁垒,实现沉浸式、体验式、互动式教学。“这堂特别的思政课不仅是一次教学手段的创新,更是一次深刻的爱国主义教育洗礼。”一位学生在课后感慨道。

这位小学生的画作在中国空间站展出啦!

本报4月16日讯(记者 刘志贤)近日,第五届“天宫画展”在中国空间站开展,来自呼和浩特市赛罕区银河小学的学生樊子熙凭借画作《星河牧歌》从15000余幅参选作品中脱颖而出成功入选,随神舟二十一号载人飞船遨游太空。

《星河牧歌》是樊子熙利用一周的课余时间完成,画面将壮美的草原风光与浩瀚太空巧妙融合,既有鲜明的航天特色,也有浓郁的地域特色,一位内蒙古少年的航天梦被艺术化具象化展现出来。得知作品入选“天宫画展”,樊子熙别提有多开心了:“我要更加刻苦学习,胸怀苍穹,长大后去探索星辰大海,为祖国的航天事业贡献力量!”

镜鉴



让老人在家门口吃上舒心饭

□本报记者 孟和朝鲁 李超然 摄影报道

4月14日,中午11点刚过,呼和浩特市新城区东街街道党委社区养老服务中心的餐厅里便飘出饭菜香。73岁的马大爷熟练地走进餐厅,交费、拿餐盘,和几位老邻居坐到一起。“家门口就能吃上现成饭,不用自己忙活,太方便了。”马大爷说。

餐厅里,清炒时蔬、番茄炒蛋、清炖牛肉等鲜香可口的菜肴整齐摆放在保温台上,旁边还有热腾腾的汤和各类主食。工作人员张鹏飞告诉记者,这里每天要接待约100位老人,考虑到老年人健康需求,菜品都是少油少盐、软烂适口的家常做法。在饭菜价格上,60岁以上老人享受

统一优惠:午餐10元一份,包括三个热菜、不限量的主食和汤品;早餐为5元套餐,有粥、主食和小菜。餐厅开业一个多月以来,附近不少老人已经把这里当成了自家厨房,餐厅还在持续收集居民反馈意见,从菜品口味到供餐时间不断优化调整,努力让老人们吃得更舒心。



为老餐厅销售有机蔬菜。



丰富的菜品选择。

工作人员征集菜品意见。

民情

无人“邮差”驶来 便捷不止一点点

□本报记者 李国萍 通讯员 王圆圆

4月13日清晨,呼和浩特市金川开发区邮政区域集散中心内,机器运转声此起彼伏,各项作业有条不紊地推进。刚抵达的邮运车辆正忙着卸载邮件,一条贯穿全场的传送带飞速运转,将一件件包裹精准传送到分拣节点。分拣完成后,几辆满载包裹的智能无人快递车朝着市区各小区菜鸟驿站平稳驶去,开启了一天的投递工作。

“智能无人快递车从集散中心出发后,我在手机上就能实时查看行驶行程,提前做好卸货准备,省了不少力气和时间。”鸿博雅苑小区菜鸟驿站负责人小陈紧盯手机屏幕上的车辆定位说道。待小车稳稳停靠在指定位置,他通过手机APP简单操作,车厢门自动开启,10分钟

不到,整车快递就卸载完毕。

呼和浩特市邮政分公司寄递事业部相关负责人介绍,智能无人快递车全部投入使用以来,邮件转运时效提升30%,人工操作失误率降低80%,整体运营成本缩减25%至35%,实现了效率与效益的提升。

不止呼和浩特,在鄂尔多斯市康巴什区,邮政智能投递的创新实践同样亮眼。当地邮政分公司与市车管所深入推进警邮合作,创新打造“无人车+无人机”空地一体化投递模式,打通了服务群众的“最后一公里”,让邮政投递服务更具智慧与温度。

作为内蒙古率先投入智能无人快递车作业的盟市,鄂尔多斯早在2024年9月就启用了智能无人快递车,如今已搭建起成熟完善的运营体系。目前,康巴什区已开通三条智能无人投递车专属路

线,每辆车每天上、下午各开展一次配送作业,运营数据显示,单日日均往返驿站3至4趟,累计运送包裹超2000件。

“夜间配送是我们的一大特色服务,彻底打破了传统人工投递的时间限制。”鄂尔多斯市邮政分公司运营管理部负责人王平介绍,智能无人快递车可24小时不间断连续作业,这一优势在快递业务高峰期体现得尤为明显。智能无人快递车依托智能调度系统实现各环节无缝衔接,300多件快递不到10分钟就能完成卸货作业。

这些智能无人快递车均搭载多源传感器深度融合感知技术,通过激光雷达、高清摄像头、毫米波雷达等设备构建起360度无死角路感感知体系,能够精准识别道路状况、灵活避让行人及障碍物,让邮件投递过程更安全、更可靠。

“为确保智能无人快递车安全规范

运行,上线初期我们做了大量准备工作,联动各盟市开展智能无人快递车操作应用专项培训,对配送线路进行精细规划,合理布设停靠点位、统筹调度充电资源,还组织了各类突发异常场景处置演练,全方位筑牢安全运行防线。”内蒙古邮政分公司寄递事业部运营条线负责人介绍。

截至今年3月底,内蒙古邮政已投入104辆智能无人快递车,在呼和浩特、鄂尔多斯、包头、通辽等地规模化推广应用,覆盖市趟运输、网点直投、县乡邮路等多个场景。这些智能设备的投入使用,不仅优化寄递工作流程、提升投递效率,更让市民享受到了更高效、便捷、智能化的用邮服务。

科技向前,服务向远。随着智慧邮路的不断延伸,内蒙古邮政将持续推动无人投递服务向农村牧区迈进……