

## 明年首府新增学位2万个

## 银川市教育局精准谋划2023年重点工作

本报讯（记者 陈勇）11月15日，记者从银川市教育局获悉，该局近日召开2022年工作总结暨2023年工作谋划务虚会，为银川市教育发展凝结智慧，拓展思维。

2023年，银川市教育局将全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，培育德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，开展教育供给扩面提质行动。银川市教育局提出：要坚持立德树人，强化“五育并举”，巩固“双减”成效，创建教育部基础教育综合改革实验区。要持续扩大学位供给，实施兴庆区三十八小、金凤区五里湖畔幼儿园、西夏区二十二小、银川市四十三中等一批新改扩建项目，新增学位2万个。要强化学前教育普惠发展，普惠性幼儿园学额覆盖率达到88%。推进义务教育优质均衡发展，坚持免试就近入学和公办

民办同步招生，探索多校划片入学，深化集团化办学，托管5所县（市）区属学校，灵武市创建义务教育优质均衡发展县。坚持高中阶段学校多样化发展，深入推进普通高中“三新”改革，市属3所高中帮扶9所县级中学。实施职业教育“双高”“双优”计划，打造产教融合教学实训基地，培育优质专业15个。要引导规范民办教育，强化特殊教育，办好继续教育。要持续加强师德师风建设，深入推进“市（县）管校聘”改革，有效发挥“三名”工作室引领辐射作用，培育市级及以上骨干教师300名。要巩固拓展“互联网+教育”成果，加快教育专网建设，创建智慧校园示范校53所。要提升校园治理水平，筑牢校园安全防线，丰富校园体育艺术科技活动，搭建学生心理健康服务平台，健全“家校社”育人机制。

## 科普中国

## 长期不规律的生活可导致心衰！

这些方法帮你保护心血管

饥一顿，饱一顿睡一晚，熬三天……相信这是不少年轻人的生活方式。长期不规律的生活方式，实际上是为身体健康埋下了隐患，一个人日常生活不规律会显著增加心血管病风险。

## 1 生活不规律，心脏很受伤

日常生活不规律会显著增加心血管病风险，尤其是女性，睡眠不规律，如晚睡和晚起，即晚上11点后睡觉，或早上8点后才起床，慢性心衰风险均显著增加。

## 2 这些生活习惯增加心血管病风险

除了生活不规律影响心脏健康，十大心血管病危险因素还包括不健康饮食、缺乏运动、血脂异常、糖尿病前期/糖尿病、高血压、肥胖、特殊人群等。

反式脂肪酸与心血管风险增加最相关。反式脂肪存在于蛋糕、馅饼、饼干、人造黄油、微波爆米花、甜甜圈等超加工食品中。超加工食物不仅会促进体重增加，还会增加餐后高血糖、高胰岛素血症、高甘油三酯血症、炎症风险。

另外，缺乏运动是心血管病的主要危险因素之一，可直接或间接增加过早死亡风险。

## 3 多吃蔬果能护心

那么，怎样才能预防心血管病？文章开头提到的研究显示，如果日常生活不规律的人，多吃蔬菜、水果，则会削弱增加的心血管病风险。

健康的生活方式是预防和管理心血管代谢疾病的重要基石。《中国健康生活方式预防心血管代谢疾病指南》，针对膳食与饮料、身体活动、吸烟、饮酒等提出了具体建议：

食物品种多样，以谷类为主，注意能量平衡，多食蔬果、奶类和大豆，适量鱼、禽、蛋、瘦肉，减少盐和油，限制糖和酒，经常饮茶。食物多样是平衡膳食模式的基本原则，建议每日尽可能多摄入不同种类食物，如可能，摄入12种及以上食物。控制总能量摄入，每餐食不过量。要注意按时吃饭。

推荐健康成年人每周进行至少150分钟中等强度或至少75分钟高强度有氧身体活动，或相当量的两种强度活动的组合。每天睡眠时间保持在6至8小时。另外，还要戒烟戒酒。

(摘自《北京科技报》)

## 永宁县让优质教育惠及更多孩子



11月14日，记者从永宁县教体局了解到，从2012年到2022年这十年，永宁县教育发展实现了历史性跨越，让优质教育惠及更多孩子。

十年来，永宁县积极实现教育项目优先规划、教育投入优先保障、教育资源优先配置，投资8.82亿元，新建8所中小学校，建成回收22所幼儿园，改扩建学校49所，新增中小学校幼儿园校舍面积27.7万平方米，新增学位1.8万个，极大改善了全县各级各类学校的办学条件。永宁县银子湖学校建成于2019年9月，是一所现代化的九年一贯制学校，学校现有62个教学班，3000余名学生，该学校的投入运行缩小了城乡义务教育学校差距，让越来越多的孩子享受到了教育均衡发展、优质发展的红利，也让快速发展的望远镇教育迎来提档升级，近12万名群众受益。

从“有学上”到“上好学”，各类学校的办学条件、师资力量也有了质的飞跃。十年来，永宁县通过招聘特岗教师640名，事业编教师424人，公费师范生128名，引进“双百人才”及选调224人，补充幼儿教师507名，长期以来教师数量不足问题得到有效缓解；永宁县通过公开招聘、特岗计划、定向培养乡村教师和引进县外在编在职教师等渠道，继续加大中小学教师补充力度，让



高素质的教师队伍支撑教育高质量发展。

十年来，永宁县扎实推进教育质量提升工程，高等教育、职业教育、民办教育、学前教育等各类教育呈现协调共进的良好局面；推进创新素养教育，创建足球、篮球、排球特色学校18所，劳动教育示范学校3所，办学特色更加凸显，学生们可以体验到普惠快乐的学前教育、优质均衡的义务教育、特色多元的高中教育，为学生全面发展创造了良好环境。永宁县还积极推进“互联网+教育”，创建“互联网+教育”标杆校9所，在线互动课堂实现全覆盖，通过宁闽交流、双优云桥等结对共建机制，有效利用“三个课堂”提高课堂效果，促进优质教育资源共建共享。永宁县坚持发挥学校教育主阵地作用，校外培训治理取得明显成效，全县义务教育学科类培训机构的压减率达100%。（陈勇 汪龙）