

开学临近,小户型、低总价学区房成交量和价格走高,成交周期缩短——

哈埠学区房“限时”出售再“趋热”

本报讯(记者 刘述波)哈尔滨市中小学陆续恢复正常教学秩序,学区房再次引起了众多家长们的关注。连日来,记者在对部分学区二手房市场走访后了解到,进入2月以来,部分小户型、低总价的学区房成交量和价格开始走高,成交周期也不断缩短。

政策落地“倒计时”催热学区房

“只卖7天,团结、萧红校区房,均价12778元/平方米……”近日,记者在部分二手房网站上看到,南岗区团结校区的房源出现了房主“限时”销售的情况。

去年年底,南岗区教育局发布“新政”,自2023年3月1日起,铁岭小学校鲁商校区、团结小学校逐步执行新生入学在本校学区内购买住宅并落户的时间限制政策。”其中,“2023年2月28日之前,在本校学区内已购房并落户的新生,入学不受两年购买住宅并落户的时间限制;2023年3月1日之后,在本校学区内购房并落户的新生入学执行提前两年购买住宅并落户的时间限制政策。即2023年、2024年新生,在本校学区入学依据的住宅及落户时间需在2023年2月28日之前;住宅和落户时间在2023年3月1日之后的入学新生,将由区教育局统筹安置。”

据大盛地产区域经理郝景坤介绍,受两所小学入学“新政”的影响,进入2月份以来,前来咨询和看房的客户明显增加,其中学区房的客户同比去年增加了50%以上;随着新政实施进入“倒计时”,部分学区房的房主不但在价格上有所提高,还提出了“限时”售房的条件。

小户型低总价学区房受“青睐”

记者在采访中了解到,此次实行入学“新政”的铁岭小学校鲁商校区所在区域属于新建小区,而团结小学校所在的区域多为上世纪八九十年代的老房。尽管两个区域的房龄不同,但目前两个学校校区的二手学区房均价都在建筑面积1万元/平方米左右。

据房地产业内人士介绍,作为哈尔滨市教育资源较为雄厚的南岗区,此前已经在继红小学校(南岗校区、哈西校区)、花园小学校(南岗校区、哈西校区)、师范附小(含清华校区)、铁岭小学校(南岗校区、鲁商校区)等16所小学入学严格执行以出生证明佐证的“两证一致”和“五年一学位锁定”政策,其中多所学校已落地提前两年落户限制。在此基础上,此次又增加了两所小学购买住宅时间和落户时间限制政策。

房地产业内人士介绍,从客户的带看量和成交量来说,目前客户更倾向于小户型和低总价的房源,主要是为了孩子入学提前“锁定”校区名额。“虽然此前政府提出了“多校划片”,但没有明确的实施时间表。对于家长来说,有一套学区房,孩子进入名校的筹

码也会更大一些。所以,多数家长购房选择小户型,体现的是落户为主的需求,也导致这些房源的单价较以往有所提高。”

同时,该业内人士提醒市民,在选择学区房时除了要注意正常的交易风险之外,还要重点关注所在区域学校的入学政策,以及该房源的学位锁定等情况。

学位锁定制

以住宅产权为依据,学区内同一套住宅,只为一户家庭的孩子提供在小学五年入读期间所在学区学位。对其他年级新转入学生的住宅学位进行锁定,从转入之日起锁定到小学毕业,只有当住宅名下的学生毕业离校或中途转学离开的、学位解锁后,该住宅才能具有对应学校的学位。

学生常见病防治系列知识——

科学用眼 关注孩子眼健康

什么是近视?

近视是指人眼在调节放松状态时,来自5米以外的平行光线经过眼球屈光系统后聚焦在视网膜之前的病理状态,其表现为远视力下降。

近视的原因有哪些?

- 1.遗传因素**

从遗传学上,通过对近视眼的家系研究结果表明,近视的发生率存在着家族发病的倾向,近视眼病人的家庭成员,患有近视的百分率明显高于非近视眼的人群。
- 2.环境因素**

(1)近距离用眼;
(2)睡眠时长不足;
(3)户外活动较少,户外紫外线的照射剂量不足;
(4)饮食习惯不良:偏食、挑食、喜食甜食、油炸食品、食物过于精细,不合理的饮食结构将导致多种维生素和微量元素的缺乏。
- 3.其他因素**

(1)月经初潮年龄晚的女性高度近视的发生率较低;
(2)父母吸烟特别是母亲在怀孕期间吸烟会影响儿童屈光不正;
(3)母乳喂养儿童的屈光度比非母乳喂养儿童高。

我们应该如何做?

- 1.坚持充足的户外活动,保证每天2小时以上的白天户外活动。
- 2.要保持正确的读写姿势,遵守“三个一”的正确姿势,即眼睛离书本一尺、胸口离桌沿一拳、握笔的手指离笔尖一寸,认真做眼保健操。
- 3.避免不良的读写习惯,不在走路时、吃饭时、卧床时、晃动的车厢内、光线昏暗或阳光直射等情况下看书、写字、使用电子产品。
- 4.保证充足的睡眠和合理的饮食,小学生、初中生、高中生每天睡眠时间要分别达到10.9、8小时。平时应做到营养均衡,不挑食,不偏食,不暴饮暴食,少吃糖,多吃新鲜蔬菜水果。
- 5.控制使用电子产品的时间,课余时间使用电子产品学习30—40分钟后,应休息远眺放松10分钟。非学习目的使用电子产品单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时。
- 6.看不清黑板上的文字或远处的物体时可能是发生了近视,应及时告诉老师和家长。
- 7.一旦确诊为近视,应尽早地在医生指导下配戴眼镜,并定期复查。

哈尔滨市卫生健康委员会
哈尔滨市疾病预防控制中心

开学季,这些营养知识应知晓

儿童平衡膳食宝塔	6~10岁			11~13岁			14~17岁		
	盐	油	奶及奶制品	盐	油	奶及奶制品	盐	油	奶及奶制品
谷物类	<4克/天	20~25克/天	300克/天	<5克/天	25~30克/天	300克/天	<5克/天	25~30克/天	300克/天
豆类			105克/周			105克/周			105~175克/周
坚果			50克/周			50~70克/周			50~70克/周
畜禽肉	40克/天		40克/天	50克/天		50克/天	50~75克/天		50~75克/天
水产品	40克/天		40克/天	50克/天		50克/天	50~75克/天		50~75克/天
蛋类	25~40克/天		25~40克/天	40~50克/天		40~50克/天	50克/天		50克/天
蔬菜类	300克/天		300克/天	400~450克/天		400~450克/天	450~500克/天		450~500克/天
水果类	150~200克/天		150~200克/天	200~300克/天		200~300克/天	300~350克/天		300~350克/天
谷类	150~200克/天		150~200克/天	225~250克/天		225~250克/天	250~300克/天		250~300克/天
全谷物和杂豆	30~70克/天		30~70克/天	30~70克/天		30~70克/天	50~100克/天		50~100克/天
薯类	25~50克/天		25~50克/天	25~50克/天		25~50克/天	50~100克/天		50~100克/天
水	800~1000毫升/天		800~1000毫升/天	1100~1300毫升/天		1100~1300毫升/天	1200~1400毫升/天		1200~1400毫升/天

超重肥胖、高血压、高血脂等慢性病的发生风险。中小學生要适当减少食盐摄入量,培养清淡口味,推荐每天食盐摄入量不超过6g。应适当控制烹调油和动物脂肪用量,每天的烹调油摄入量为25~30g。

合理安排三餐时间

首先固定一日三餐的时间。一般情况下,早餐安排在6:30~8:00,午餐11:30~13:00,晚餐17:00~19:00之间。早餐用15~20分钟,午、晚餐用30分钟左右。三餐做到定时定量,早餐提供的能量应占全天总能量的25%~30%,午餐占30%~40%,晚餐占30%~40%为宜,也就是常说的“早餐吃好、午餐吃饱、晚餐适量”。

每天足量饮水

足量饮水可以促进中小學生健康成长,还能提高学习能力。中小學生每天应少量多次、足量喝清洁的饮用水,首选白开水。在天气炎热出汗较多时应适当增加饮水量。建议不喝或少喝含糖饮料,更不能把饮料当水喝。

重视早餐

中小學生不仅要做到每天都吃早餐,而且早餐的营养也要均衡。一顿营养充足的早餐应包含以下4类食物的摄入:谷类食物:馒头、花卷、面包、米饭、米线等;动物性食物:蛋、火腿、猪肉、牛肉、鸡肉等;奶及其制

品/豆类及其制品:牛奶、酸奶、豆浆、豆腐脑等;新鲜蔬菜水果:菠菜、西红柿、茄子、白菜、苹果、梨、香蕉等。

在吃饭时要细嚼慢咽

吃饭时千万不要太快,尤其是年龄小的孩子,更应把食物嚼得细一些,因为多嚼有利于提高食物的消化率和保护肠胃。学校里,有些同学四五分钟就结束进餐。这样的习惯是非常不好的,长时间下来,会非常容易引起胃病。

珍惜粮食、杜绝浪费

倡导珍惜粮食、杜绝浪费的传统美德,养成节俭好习惯,践行“光盘行动”。

食物多样,谷类为主,粗细搭配

谷类为主是中小學生均衡膳食的基础。食物多样包括食物种类多样、颜色丰富多样、烹调方法适当变化。其中,食物原料多样是首要原则。中小學生每日膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋、奶类和大豆坚果类等食物,进行同类食物互换,达到平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上。谷类为主是指谷薯类食物所提供的能量占中小學生膳食总能量的一半以上,应该包括适量的粗杂粮和全谷类。

多吃蔬菜水果

新鲜蔬菜水果是中小學生合理膳食的重要组成部分。缺乏蔬菜会导致中小學生便秘、肥胖等。建议中小學生应该保障新鲜蔬菜水果的摄入,达到300~500g,每天要提供3种以上新鲜蔬菜,做到餐餐吃蔬菜,其中深色蔬菜占1/2以上,适量搭配菌藻。

适量鱼禽蛋和瘦肉

鱼、禽、蛋和瘦肉富含优质蛋白质、脂类、脂溶性维生素、B族维生素和矿物质等,是中小學生均衡膳食的重要组成部分。从营养的角度,日常膳食首选鱼虾等水产,每天40~75g;其次是鸡鸭等禽类,最后是猪牛羊等畜类,二者每天40~75g。

每天适量奶类、大豆或其制品

奶及奶制品是膳食钙的主要来源,也是膳食中优质蛋白质、维生素D和维生素B₂的重要来源之一。经常摄入奶制品有利于中小學生骨骼健康及生长发育。中小學生要保证每天300g及以上的奶或奶制品摄入。大豆及其制品富含优质蛋白质及植物固醇等多种植物化学物。中小學生要经常吃适量的豆类及其制品,满足对优质蛋白质的需要。

少盐少油少糖

大量数据调查显示,烹调油、食盐和游离糖摄入过多,尤其是大城市中小學生,会增加

践行健康中国战略 呵护学生健康成长

持续推行23年! 国家“学生饮用奶计划”助力少年强

近日,多地中小学正式迎来2023年春季新学期,学生和家长们也紧锣密鼓地为新学期做准备。除了常规购买书本、文具等学生用品外,多地家长也收到了来自学校的新学期“订奶单”——通过学校正规渠道,统一订购拥有国家背书,安全、营养、方便的学生饮用奶产品,以便学生在校期间及时补充营养能量。

“学生饮用奶”为少年筑起健康屏障

北京大学第三医院运动医学研究所运动营养生化研究室主任、中国营养学会常务理事常翠青指出,要利用合理饮食促进机体健康,首先应适当增加牛奶和奶制品摄入。她强调:“免疫力的增强不是一蹴而就的。养兵千日,用兵一时,只有长期坚持适量运动和合理营养,才能增强体质,以便在流感袭来时‘有备无患’。”

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授、国际乳品联合会中国国家委员会乳品科学与技术委员会首席专家毛学英介绍,乳蛋白包括酪蛋白和乳清蛋白,其中乳清蛋白包括β-乳球蛋白、α-乳白蛋白、免疫球蛋白、乳铁蛋白等生物活性蛋白质,这些蛋白氨基酸组成均衡、易于吸收。

2022年10月,全国农村义务教育学生营养改善计划领导小组办公室会同中国疾病预防控制中心营养与健康所,对2012年以来的农村学生营养健康状况监测情况进行对比分析,结果显示,营养改善计划实施十年来,农村学生营养状况得到明显改善,各年龄段男



女生的平均身高和体重水平逐年升高;同时,生长迟缓或贫血的儿童逐步减少。

中国营养学会副理事长、膳食指南修订专家委员会副主任马冠生教授介绍,由于学龄儿童生长发育迅速,对营养的需求比成年人还要高,因此充足的营养供应无论是对智力还是身体成长都至关重要。同时,学龄期

也是行为和生活方式发展形成的关键时期,这个时期健康行为和生活方式能不能形成不仅关系到当前的健康,还关系到一生的健康和幸福,意义重大。

每日饮奶多少才是最适合孩子的?其实在中国营养学会颁布的《中国居民膳食指南(2022)》中已有答案,《指南》指出,奶及奶制

品的摄入量每日在300~500克。

当前,积极宣传学生饮用奶的重要性,不断强化饮用优质奶,养成大课间及课后延时服务期间“定时、定点、集中”饮奶的良好膳食习惯。

政策支持,注重品质 国家“学生饮用奶计划”推广进入快车道

少年强则国强,少年智则国智。今天的少年将是国家建设的栋梁,他们的健康关乎着祖国的未来、民族的希望。

2000年,国家有关部门充分借鉴国际通行做法,作出了启动实施国家“学生饮用奶计划”的重大决策,并列入《中国儿童发展纲要》。2022年5月,新发布的《国家“学生饮用奶计划”推广管理办法》(修订版),对原奶质量、生产工艺、入校规范操作等提出新要求。

2022年7月,教育部召开新闻发布会指出,健康中国行动实施三年来,学生健康作为国家战略之一取得重要进展,学生健康素养和健康水平得到进一步提高,各部门联合推动中国特色的青少年学生健康促进体系框架基本形成。

23年来,国家有关部门在《“健康中国2030”规划纲要》《国民营养计划(2017-2030年)》《关于推进奶业振兴保障乳品质量安全的意见》等多个重大决策中,都明确要求“大力推广国家‘学生饮用奶计划’”。

《国家“学生饮用奶计划”推广规划

(2021-2025年)》中提到,力争到2025年,国家“学生饮用奶计划”日均供应量达到3200万份,饮奶学生数量达到3600万人,社会影响力进一步提升,学生身体素质 and 营养健康水平得到有效提高和改善。

推广实施国家“学生饮用奶计划”是一项系统工程,涉及千家万户,涉及多个系统和部门,政策性强、关注度高、责任重大。规范运作,把好事做好,是“学生饮用奶计划”推广不断取得进步的关键。

为了赢得家长和学生对国家“学生饮用奶计划”的支持,多年来,教育部门、学生饮用奶生产企业和推广团队,将学生饮用奶工作纳入学校健康教育工作计划,通过举办奶知识讲座、主题班会、家长开放日等形式,多渠道、全方位地坚持开展学生营养知识的宣传教育和引导,积极宣传学生饮用奶的重要性。切实增强学生科学饮奶的自觉性。

为了保障学生饮用奶质量安全,各级教育部门、学生饮用奶生产企业和推广团队在生产流通环节建立了“八专”制度——专供牧场、专罐贮奶、专线加工、专区存贮、专车配送、专职人员、专门制度、专用标志;在各个学校将学生营养健康和食品安全工作纳入考评体系,规范校内饮奶流程操作,从征订、配送、储存、领取、分发、饮用的全过程,设定了完善的系统管理流程及规范标准,确保学生饮用奶的卫生和安全。国家“学生饮用奶计划”启动以来,正在积极扩大覆盖范围,向各区、县(市)拓展。