

守护童心 筑梦未来

——习近平总书记的深情寄望鼓舞新时代少年儿童成长成才

6月1日,亿万少年儿童迎来属于自己的节日。

当代中国少年儿童既是实现第一个百年奋斗目标的经历者、见证者,更是实现第二个百年奋斗目标、建设社会主义现代化强国的生力军。

“培养好少年儿童是一项战略任务,事关长远。”党的十八大以来,习近平总书记始终心系少年儿童成长成才,站在党和国家事业发展薪火相传、后继有人的高度,作出一系列重要指示,为新时代少年儿童事业发展提供根本遵循。

“十五五”规划纲要提出,推进儿童友好建设,营造关心关爱下一代的社会环境。历史性的落笔,推动我国少年儿童事业进入新的发展阶段。

在习近平总书记关心指引下,“祖国的花朵”向阳而生、绚丽绽放。

筑牢信仰根基——“努力成长为社会主义建设者和接班人”

在“六一”国际儿童节即将到来之际,习近平总书记给中共一大纪念馆、南湖革命纪念馆少先队红领巾讲解员回信,肯定了他们“用心用情讲述党的历史、革命故事和英雄事迹,厚植了爱党、爱国、爱社会主义的情感”。

“今年是中国中国共产党成立105周年,党的事业需要一代又一代人接续奋斗。”习近平总书记希望孩子们“高举队旗跟党走,传承红色基因,增长知识本领,磨练意志品质,做党和人民的红孩子,在新征程上跑好历史接力赛”。

重要节日的关怀挂念,外出考察时的亲切交流,尺素传情的深情厚谊……习近平总书记给孩子们身上倾注大量心血,心系他们的成长成才,为他们指明奋斗方向。

言传身教,将家国情怀厚植于心——看到孩子们写的“精忠报国”,习近平总书记回忆道:“四五岁时妈妈买了小人书,给我讲‘精忠报国、岳母刺字’的故事,我说‘刺字不疼啊?’妈妈说,虽然疼,但岳飞会始终铭记在心。我记到现在。精忠报国,是我一生的目标。”

阐明“人生最重要的志向应该同祖国和人民联系在一起”,嘱咐“我国社会主义现代化、中华民族伟大复兴的中国梦,将来要在你们手中实现”,强调“要注意培养追求真理、报效祖国的志向”……习近平总书记语重心长,推动培养能够担当民族复兴大任的时代新人。

娓娓讲述,以立德树人为根本——2014年“六一”国际儿童节前夕,习近平总书记走进北京市海淀区民族小学,为师生讲授一堂生动深刻的“社会主义核心价值观”课程,明确“少年儿童培育和践行社会主义核心价值观,要适应自身年龄和特点,做到记住要求、心有榜样、从小做起、接受帮助”。

习近平总书记一系列重要指示为学校思想政治工作提供了根本遵循,让社会主义核心价值观的种子在学生心中生根发芽。

润泽无声,让红色基因生生不息——2025年“六一”国际儿童节前夕,中国少年先锋队第九次全国代表大会开幕之际,习近平总书记致信祝贺,殷殷嘱托“少先队要高举队旗跟党走,聚焦培育共产主义接班人的根本任务,着眼于培养中国特色社会主义事业合格建设者”。

少先队员们是少年儿童健康成长的大学校。鲜艳的党旗和队旗、灿烂的阳光与孩子们的笑脸交相辉映,共同汇入时代的荣光。

“我们立志于中华民族千秋伟业,必须培养一代又一代拥护中国共产党领导和我国社会主义制度、立志为中国特色社会主义事业奋斗终身的有用人才。这就要求我们把下一代教育好、培养好,从学校抓起、从娃娃抓起。”习近平总书记始终站在红色江山永续的战略高度,引领筑牢少年儿童的理想之基、信念之塔。

托举民族希望——“孩子们成长得更好,是我们最大的心愿”

春回大地,万物生长。2026年3月23日,习近平总书记到河北雄安新区考察,走进北京四中雄安校区初一(2)班,同师生亲切交谈。

“戴眼镜的有几个?”“体育锻炼的时间有保障吗?”总书记关心地问,孩子们雀跃地答着。

强健体魄心智,夯实人生基石。习近平总书记指出:“提高人的健康素质,青少年是黄金期。”

关心孩子的饮食,叮嘱“让孩子们吃得营养健康”;呵护孩子的眼睛,要求“全社会都要行动起来”“让他们拥有一个光明的未来”;重视儿童用药,强调“要密切监测药品短缺情况,采取有效措施,解决好低价药、救命药、‘孤儿药’以及儿童用药的供应问题”……

深情关爱,转化为一系列周密务实的顶层设计。

制定《中国儿童发展纲要(2021—2030年)》,保障儿童健康成长;修订《中华人民共和国未成年人保护法》,撑起孩子们的“保护伞”;印发《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》,着力构建更包容、更优质的教育生态……少年儿童健康成长被纳入国家治理体系和治理能力现代化的总体框架中统筹推进,成为一项战略性、基础性工作。

点亮“心灵的晴空”,教育部等17部门联合发布《全面加强和改进新时代学生心理健康工作》。

筑牢“健康的防线”,国家卫健委等13部门联合发布“五健”促进行动计划,系统提升儿童青少年健康水平。

守护“舌尖的安全”,发布首个校园配餐服务管理国家标准,为相关企业提供标准化指导。

……

自上而下、细节抓起、协同发力,“健康第一”的理念使得关爱少年儿童身心健康

康的链条紧密扣合。

补齐发展短板,照耀每颗童心。

走进武陵山深处的重庆石柱县中益乡小学,塑胶跑道、足球场、科技馆、标准化宿舍与食堂一应俱全,5G课堂让孩子们同200多公里外的特级教师面对面——这里映照着万千山区小学的发展变迁,正是“两不愁三保障”中“义务教育有保障”的生动实践。

“白日不到处,青春恰自来。苔花如米小,也学牡丹开。”在习近平总书记心中,每个孩子都是不可辜负的希望。在全国教育大会上,总书记提出要把教育的目光“更多投向墙角处不起眼的苔花”。

“加快建立以城带乡、整体推进、城乡一体、均衡发展的义务教育发展机制”“逐步缩小区域、城乡数字差距”“建设高质量教育体系,努力让每一个农村孩子都能享受公平而有质量的教育”……

放眼全国,学生资助政策体系实现全覆盖,“特岗计划”为中西部乡村学校补充优质师资,全国2895个县全面实现义务教育基本均衡……高质量教育体系加快建设,更多孩子拥有出彩的机会。

孩子们健康成长、全面发展,是全社会共同的课题。

习近平对此十分关注,强调“全社会都要了解少年儿童、尊重少年儿童、关心少年儿童、服务少年儿童,为少年儿童提供良好社会环境”。

初夏的贵州黔东南,层峦叠嶂、绿意盎然。前不久,中国红十字会“天使之旅”公益项目走进黎平,无偿为先心病患儿开展筛查,给予孩子“心”的救助、新的希望。

而今,越来越多企业将公益使命融入发展战略,基层群团组织和志愿者用点滴行动织就关爱儿童的温暖网络,科技馆、博物馆、科普基地向少年儿童免费开放,各类青少年科创赛事蓬勃开展,网络育人空间和阵地持续拓展……

各展所长,共同发力。在习近平总书记引领下,全社会正以更大力度、更实举措,为孩子们提供全方位保障和更大的成长空间。

激荡时代光彩——“美丽的中国梦属于你们”

2026年3月30日,习近平总书记来到北京昌平区百善镇植树点,同少先队员们一起挥锹铲土、整理园堰、提水浇灌。

在万物生长的时节,种下绿色的希望。“你们现在都是小树苗,品德的养成需要丰富的营养、肥沃的土壤,这样才能茁壮成长。”习近平总书记的深情寄望照亮广大少年儿童的人生之路。

新时代少年儿童,胸怀家国、红心向党。在陕西延安鲁艺文化中心,活跃着一支特殊的讲解队伍。平均年龄10多岁的孩子们,用清澈而自信的声音,绘声绘色讲述一段段红色历史。这群少先队红领巾讲解员,已成为传播延安精神的一道亮丽风景。大江南北,在红色景区、文博场馆,这样的身影愈发常见。

从小浸润红色文化、聆听党的故事、见证时代巨变,家国情怀早已深深根植于新时代少年儿童的血脉深处。清晰的身份认知、坚定的理想信念让他们深知今日国泰民安、山河锦绣的来之不易,懂得个人成长与国家命运同频共振的深刻意涵。

新时代少年儿童,团结友爱、崇德向善。在北京朝阳区绣菊园社区有一支由社区青少年组成的少先队“红领巾议事团”,他们以儿童的视角发现了部分斑马线路段人车混行、转弯处植被遮挡视线等路面“潜伏危机”,将合力手绘的《安全隐患地图》递交到社区议事协商平台,为优化社区环境、保障大家的安全出行贡献童真智慧。

积跬步,以至千里;起累土,以成高台。从主动帮助同学的善意,到长期坚持志愿服务的热情;从勤俭节约、低碳环保的日常践行,到尊老爱幼、文明有礼的自觉修养……不辜负习近平总书记的期望,孩子们从自己做起、从身边做起、从小事做起,弘扬崇德向善的社会风尚。

新时代少年儿童,自信自立、友善包容。2026年3月,第十届世界青少年武术锦标赛举行。来自78个国家和地区的666名青少年运动员以武会友、切磋技艺。赛场之外,中国选手落落大方、自信从容,向各国朋友介绍中国美食、书法、功夫电影等中华文化。

“已经可以平视这个世界”,成长在国家日新月异当下,浸润于源远流长的中华优秀传统文化,广大少年儿童正以更加开阔的胸襟拥抱世界,努力成长为中外友好交流的使者。

新时代少年儿童,勇于拼搏、敢于创新。打造“智慧树洞”倾听心声,创作电子烟花用手势上演“烟花秀”,制作“鸡兔同笼”研究器寓教于乐……在2025杭州市中小学生科技节人工智能创新实践活动中,孩子们运用人工智能(AI)技术,完成了一件件富有创意、智能交互的作品,尽情享受创造的乐趣。

科技飞速发展,时代奔涌向前,生逢其时,少年拥有更多新机遇,也需要直面更多新挑战。在学习上,他们勤奋刻苦、孜孜不倦;在实践中,他们敢于探索、大胆创新。循着习近平总书记的勉励,他们以少年之勤勉、少年之拼搏、少年之进取,锤炼过硬本领、积蓄成长力量,时刻准备着为祖国发展贡献智慧。

“今天做祖国的好儿童,明天做祖国的建设者,美好的生活属于你们,美丽的中国梦属于你们。”

嘱托催人奋进,少年逐梦向前。承载着党和人民的重托期许,广大少年儿童开启人生的奋斗航程,为强国建设、民族复兴伟业注入源源不断的新生力量。

新华社记者 董博婷、王明玉、胡了然
(新华社北京5月31日电)

在“六一”国际儿童节即将到来之际,习近平总书记给中共一大纪念馆、南湖革命纪念馆少先队红领巾讲解员回信,对他们予以亲切勉励,并祝他们和全国的少年儿童节日快乐。

今年是中国中国共产党成立105周年。近日,上海中共一大纪念馆、浙江嘉兴南湖革命纪念馆的少先队红领巾讲解员代表给习近平总书记写信,汇报参加讲解活动的收获和成长,表达争做新时代好少年的决心。

习近平总书记的回信指引广大少年儿童和少年儿童工作者传承红色薪火,坚定理想信念、奋进逐梦,在新征程上跑好历史接力赛,为强国建设、民族复兴伟业接续奋斗,奔向更加璀璨的明天。

给习近平总书记写信的上海市黄浦区卢湾一中心小学学生曹凡收到回信非常激动,“每一次讲解都让我铭记,是革命先辈的牺牲和奋斗,才换来我们今天的幸福生活。我一定牢记习总书记嘱托,听党话、跟党走,努力学习,把红色故事讲得更好。”

卢湾一中心小学“红喇叭”小讲解员社团,是全国首支专门服务于中共一大纪念馆的小学生少先队志愿讲解社团。20年前发起成立这支社团的卢湾一小学校长吴蓉瑾,深感习近平总书记强调“高举队旗跟党走”的重大意义。

“我们始终坚守少先队政治属性,将理想信念教育、特别是红色精神的传承弘扬作为重中之重。”吴蓉瑾说,20年来,这些平均年龄10岁的少先队红领巾讲解员,为观众开展讲解超千场,不仅得到锻炼与成长,更在心中厚植了爱党爱国爱社会主义的深厚情感。

这个周末,在南湖革命纪念馆,10多名“红船小讲解”同往常一样,为游客讲述中国共产党从这里出发的故事。

“习近平总书记肯定孩子们用心用情讲述党的历史、革命故事和英雄事迹,希望他们‘传承红色基因’。作为校外辅导员,我深受鼓舞,未来将进一步深挖红色资源培根铸魂的育人价值,引导更多少年儿童做红色基因的守护者、红色文化的传播者。”南湖革命纪念馆宣传部副主任郑皓说。

嫩绿的树芽在和风中茁壮成长,祖国的花朵在党的关心关怀下美丽绽放。

学习习近平总书记的回信,嘉兴市实验小学党委书记、少工委主任张晓萍倍感肩负为党育人、为国育才的重大使命。“近年来,孩子们在讲述红色故事中实现自身成长与精神塑造。我们将进一步丰富红色实践载体,创新沉浸式、体验式政治启蒙教育,引导学生在党的关怀下筑牢理想信念根基,‘做党和人民的红孩子’。”张晓萍说。

努力学习是少年儿童的首要任务,掌握本领是成长成才的重要基础。

看到习总书记的回信,北京四中雄安校区初一(2)班学生赵宇瀚心潮难平:“今年3月习总书记来到我们学校,勉励我们与雄安新区一起成长,这次又叮嘱‘增长知识本领’。我一定好好学习,奋发向上,将来用知识和本领把祖国建设得更加美好。”

5年前,中国共产党成立100周年的“六一”前夕,习近平总书记回信“新安旅行团”母校江苏省淮安市新安小学的少先队员。

“当时总书记勉励孩子们‘砥砺品格’,这次又提出‘磨练意志品质’,这份期许是一以贯之的。”新安小学中队辅导员陆雯倩说,少先队是少年儿童健康成长的大学校。5年来,我们组织少先队员开展红色研学和各类实践活动,坚持“五育”融合,引导全体队员在实践中实现德智体美劳全面发展。

民族复兴的征程上,中国共产党是先锋队,共青团是突击队,少先队是预备队。共青团要带领少先队员履职尽责、奋发有为,为红领巾增添新时代的光彩。

“落实习近平总书记要求,我们全面加强党、团、队一体化建设,推动‘红领巾爱学习’网上主题队课在全省少先队中队全覆盖,统筹资源为少年儿童健康成长创造更有利条件,着力推动党、团、队育人链条相衔接、贯通,确保红色江山后继有人、代代相传。”共青团江西省委副书记、省少工委常务副主任肖如恩说。

少年儿童的健康成长离不开全社会共同参与、关心支持。“守护好、培育好下一代,是我们的责任。”中国儿童中心副主任杨彩霞表示,要按照总书记的重要指示,持续加强家校社协同育人,把红色养分融入科技、体育、美育等课程建设,提升少年儿童的综合素质,做好儿童成长的引路人、儿童权益的守护者、儿童未来的筑梦人。

党的事业需要一代又一代人接续奋斗。

去年“六一”前夕,陕西省延安市红二十六军红军小学学生刘雨欣作为第九次全国少代会代表,现场聆听了习总书记的贺信。这次,总书记的回信深情寄语少年儿童“在新征程上跑好历史接力赛”,令她信心满怀。

刘雨欣立下志向:“作为延安老区的红领巾讲解员,我一定把习总书记的话牢牢记在心里,落实在行动中,勤学奋进、逐梦前行,以少年之力接续奋斗,走好我们这一代人的新长征路!”

新华社记者 (新华社北京5月31日电)

赓续红色血脉,为民族复兴伟业接续奋斗

——习近平总书记的回信激励广大少年儿童和少儿工作者逐梦前行



潍宿高铁跨京沪高速连续梁顺利合龙

5月31日,由中铁上海局承建的潍(坊)宿(迁)高铁山东省临沂市郯城县段跨京沪高速连续梁顺利合龙,标志着全线重难点控制性工程取得突破性进展,为后续架梁、铺轨作业奠定坚实基础。图为5月31日拍摄的潍宿高铁山东省临沂市郯城县段跨京沪高速连续梁合龙后的画面(无人机照片)。

新华社记者 郭络雷摄

奶制品该吃多少,怎么吃才更好

专家建议健康人群优先选择鲜牛奶

6月1日是世界牛奶日。专家提示,牛奶是全球公认的健康食品,既要吃足也要搭配吃好。

“当前我国居民对奶类的消费还有较大的提升空间。”农业农村部食物与营养发展研究所副研究员杨祯妮说,按照《中国居民膳食指南(2022)》推荐,成年人每日要摄入奶及奶制品300至500克,这相当于每天最好摄入两杯250毫升的牛奶或等量酸奶、奶粉、奶酪等乳制品。2025年,我国居民人均奶类消费量约41千克,相当于每人每天摄入112克,较推荐量的平均值400克有超过半斤的缺口。

随着奶业市场的不断发展,消费者的乳制品选择更加丰富。巴氏奶、纯牛奶、

调制乳、风味牛奶等品类多样,一些商家可以把低温保存的各种口味的牛奶、酸奶等送到消费者的家门口。

人们应该怎样选择一瓶好奶呢?杨祯妮说,对于一般健康人群,建议优先选择鲜牛奶。尤其是低温鲜奶,由于一般只经过杀死致病菌的简单工序,保留了更多的营养成分。选择超市里的液态奶,可先通过产品标签辨别种类,再查看配料表中生牛乳含量等关键信息,建议优先选择以100%生牛乳为原料的液态奶产品。

她补充说,选择好合适的液态奶产品后,还要注重饮用方式。鲜牛奶、低温酸奶需冷藏储存,开封后尽快饮用完,防止变质。

对于乳糖不耐受人群,除了选择低温包

装或常温包装的“无乳糖”“零乳糖”液态奶产品外,奶酪、酸奶等也是比较好的选择。

据了解,按照营养等量换算,100毫升液态奶(巴氏奶、纯牛奶),相当于100毫升酸奶,或15克奶酪。

全国畜牧总站研究员张书义说,奶酪不仅可以替代日常饮奶,而且还可以较小摄入量,满足更高营养需求。成熟型奶酪中乳糖含量很少,尤其成熟4个月以上的奶酪,乳糖含量几乎为零,特别适宜乳糖不耐受的人群食用。

奶酪分为天然奶酪、再制奶酪和奶酪制品三类,如何选择适合自己的奶酪种类呢?张书义介绍说,天然奶酪也称原制奶酪,由生牛乳制成,配料表第一位是生牛乳或巴氏

杀菌牛乳;再制奶酪是以天然奶酪为主要原料,配料表第一位是奶酪,且添加量≥51%。

他提醒家长,为孩子选择既安全又有营养价值的奶酪,不能盲目信赖“儿童专用”的营销标签,也不能只关注口味和外观,而要从配料表和营养成分表进行综合判断。要尽量选择配料表上第一位是生牛乳,或奶酪含量较高(大于51%或更高)的产品,尽量少选择额外添加过多糖分和钠的产品。

此外,专家表示,除液态奶外,大家还可以选择奶酪、奶片等奶制品,用奶酪搭配面包、馒头、粥,在家庭食谱中丰富乳制品摄入种类,从而轻松补上“半斤奶”的缺口。

新华社记者 胡璐、安路蒙
(新华社北京5月31日电)

