



重庆中小学1月31日起放寒假

市教委给家长提了几点建议,帮孩子过一个快乐而有意义的假期

1月31日起,重庆市中小學生將正式开启寒假生活。22日,重庆市教委发布《致全市中小學生家長的一封信》,就如何帮助孩子度过一个快乐而有意义的假期提出几点建议。

根据校历安排,义务教育和普通高中(含中职)阶段,将于1月31日起至3月4日放寒假,3月5日起开学行课。

寒假即将到来,市教委提醒家長和学生:

1.放下“超车”执念,让规划体现尊重

假期不是“追赶”的赛道,而是“留白”的成长空间。这个寒假,不妨真正相信孩子,把规划的主动权多交一点给他们;鼓励孩子自主安排,不必催促赶工、不必超额完成。少一些“别人都在学”的焦虑比较,多一些“我的孩子适合什么”的理性思考,让孩子在适度的自由里,找到自己的兴趣与节奏。

2.拒绝盲目报班,让身心适度放松

理性看待校外培训,不盲目跟风报名各类辅导班,避免让假期沦为“第三学期”,也让孩子在紧张的学期结束后能歇口气,做点自己喜欢又有意义的事。若确有需要,请务必选择正规机构,仔细甄别资质、规避缴费风险。选机构,一定看清证照是否齐全,勿信“保送名校”“秘密考试”等诱惑噱头。一次

性缴费别交超过3个月或60课时,费用不超过5000元。

3.培养良好习惯,让成长行稳致远

鼓励孩子坚持锻炼的习惯,每天多参加户外活动;培养阅读的习惯,和孩子共读好书,让文字滋养心灵、拓宽视野;养成劳动的习惯,让孩子分担家务,体会父母的辛劳,收获“被需要”的价值感;建立健康娱乐习惯,约定电子产品使用规则,科学上网、远离不良信息;保持规律作息习惯,为新学期积蓄能量。

4.珍惜亲子陪伴,让家庭充满温暖

假期最珍贵的是“在一起”的时光,请家長少一些“考了多少分”的追问,多一些“今天开心吗”的关切;少一些“为你好”的说教,多一些“我听你说”的耐心。被尊重、被理解的孩子,才会更爱家、更自信。

5.筑牢安全防线,让快乐不留遗憾

平安是寒假所有快乐的前提。务必提醒孩子远离危险水域,加强用火用电、交通出行、烟花爆竹、食品卫生、预防网络沉迷和电信网络诈骗等安全教育;关注孩子情绪,及时发现疏导波动;培养孩子良好卫生习惯,做好个人健康防护。

上游新闻-重庆晨报记者 秦健



重庆晨报
民生在线
扫码关注

难事、烦事、委屈事、不平事、新鲜事告诉我们,记者帮你办



今明两天多云到晴
全市最高气温16℃

据市气象台预计,今明两天重庆各地多云到晴,局地早上有雾,气温逐渐回升。

1月23日白天:各地晴到多云,平坝河谷地区早上有雾,气温-3℃~12℃;中心城区:晴间多云,早上有雾,气温4℃~12℃。

1月23日夜間到24日白天:各地多云到晴,局地早上有雾,气温-1℃~16℃;中心城区:晴间多云,气温5℃~14℃。

上游新闻-重庆晨报记者 何艳

中国体育彩票排列3
第26022期开奖公告
本期开奖号码:2 5 5

中国体育彩票排列5
第26022期开奖公告
本期开奖号码:2 5 5 0 2

重庆市体育彩票管理中心
2026年1月22日

一批城市道路重点建设项目春节前取得新进展

渝长高速复线连接道今年10月完工

1月22日,市住房城乡建委发布信息,2026年我市将持续推进“路桥隧”建设,春节前一批城市道路重点建设项目取得新进展。

渝长高速复线连接道工程
预计今年10月完工交付

目前,渝长高速复线连接道工程(石龙立交至海腾立交段)总体建设进度已达到81%,各项施工任务正有序推进,预计将于今年10月完工交付。

渝长高速复线连接道项目与内环快速路、渝航大道、南江大道、绕城高速等重要道路相交,是强化主城区高速公路和快速路一体化衔接,构建成渝地区双城经济圈,互联互通高速网络的重要通道。

该项目建成后,将缓解弹子石、鸡冠石、唐家沱片区等沿线区域交通拥堵现状,带动区域经济发展。

鹿角隧道项目鹿角立交桥
F匝道2号桥有进展

近日,鹿角隧道项目鹿角立交桥F匝道2号桥第四联预应力混凝土现浇箱梁施工顺利完成。

鹿角隧道项目西起八公里学府立交,东止于内环巴南区鹿角立交,为分离式双洞双向六车道隧道。项目建成后,将极大缓解内环真武山隧道交通拥堵状况,直接串联二塘片区与鹿角片区、界石片区,辐射茶园片区、南坪片区和李家沱片区,对南岸区和巴南区铜锣山东西两侧区域联动发展具有重要作用。



渝长高速复线连接道工程施工现场

渝黔复线高速公路连接道工程
南泉立交钢箱梁合龙

近日,渝黔复线高速公路连接道工程南泉立交钢箱梁顺利合龙,为后续施工推进奠定了基础。

渝黔复线高速公路连接道项目起于渝黔高速扩容项目,穿越鹿角片区、樵坪片区,止于渝黔复线外环忠兴互通,全长约10.7公里。项目建成后,向东可分流内环快速路南半环的交通压力,向西分流梁山隧道、白市驿隧道以西的交通压力,助推重庆市主城区互联互通,加快推进主城区高质量发展。

上游财经-重庆晨报记者 杨新宇 摄影报道

重庆市规划和自然资源局城乡规划公告



类别	序号	项目名称	行政辖区	申请单位(编制单位)	公示时间	公示地点	咨询电话
详细规划编制与修改方案公告	1	两江新区前沿科技城朝阳片区(H03单元04街区)详细规划方案公示	两江新区	重庆市渝北区人民政府	2026年1月27日至2026年2月25日	渝北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67166620
	2	西部科学城重庆高新区西永片区(K03单元01-04街区)详细规划方案公示	高新区	重庆高新技术产业开发区管理委员会	2026年1月27日至2026年2月25日	高新区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	68600309
	3	两江新区溉澜溪片区J11单元02街区G12-4地块详细规划修改方案公示	两江新区	重庆城市交通开发投资(集团)有限公司	2026年1月27日至2026年2月25日	两江新区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67781223
详细规划内容修改与完善公告	1	两江新区J02单元02、04街区C24-1等地块详细规划修改方案公示	两江新区	重庆两江新区水土新城建设投资有限公司	2026年1月27日至2026年2月2日	两江新区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67640037
	2	巴南区103单元01街区P05-14-1、P05-14-2地块详细规划一般技术性内容修改方案公示	巴南区	重庆大江科创城建设有限公司	2026年1月27日至2026年2月2日	巴南区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	66218285
	3	南岸区弹子石G17-1地块周边配套道路详细规划修改方案公示	南岸区	重庆招商置地开发有限公司	2026年1月27日至2026年2月2日	南岸区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	62605122
	4	一纵线狮子岩立交详细规划修改方案公示	北碚区	重庆市北碚区人民政府	2026年1月27日至2026年2月2日	北碚区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	68861828
	5	重庆市江北区C02单元01街区K11-1-2、K12-4等地块详细规划修改方案公示	两江新区	重庆睿昇置业有限公司	2026年1月27日至2026年2月2日	江北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67635380
建设工程设计方案类公示	1	南岸区南坪组团H分区H8-1-1/06地块开发项目(二期)建筑工程设计方案修改公示	南岸区	重庆铁城房地产开发有限公司	2026年1月27日至2026年2月2日	南岸区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	62984778
	2	北碚区澄江镇澄江路242号非住宅用途认定方案公示	北碚区	重庆市北碚区房屋管理所	2026年1月27日至2026年2月2日	北碚区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	68229868
	3	江北区大石坝组团K12-4号地块(二期)项目方案调整公示	江北区	重庆睿昇置业有限公司	2026年1月27日至2026年2月2日	江北区规划和自然资源局、项目现场、重庆市规划和自然资源局公众信息网站	67635380

详情请登陆重庆市规划和自然资源局公众信息网站: <http://ghzrzyj.cq.gov.cn/>