

把强国建设、民族复兴伟业不断推向前进

——习近平总书记在上海、江苏盐城考察时的重要讲话激励广大干部群众坚定信心、勇毅前行

新华社记者

习近平总书记近日在上海、江苏盐城考察时发表的重要讲话，激励广大干部群众坚定信心、踔厉奋发、勇毅前行。

大家表示，新时代新征程上，要在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，牢牢把握高质量发展这个首要任务，完整、准确、全面贯彻新发展理念，全面深化改革开放，推动科技创新，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴。

全面深化改革开放，增强发展动力和竞争力

“习近平总书记提出上海要聚焦建设国际经济中心、金融中心、贸易中心、航运中心、科技创新中心的重要使命，要在更高起点上全面深化改革开放，加快建设社会主义现代化国际大都市，这为上海下一步的发展指明了方向。”上海市发改委主任顾军说。

他表示，我们将按照总书记的要求，坚持“四个放在”，坚持以实施国家战略任务为牵引，聚焦打造浦东社会主义现代化建设引领区等任务要求，以更大力度的改革、更高水平的开放、更深层次的创新，不断提升“五个中心”的世界影响力。

改革开放是发展进步的活力之源。学习了习近平总书记在考察时的重要讲话，深圳前海深港现代服务业合作区管理局副局长王锦侠表示：“作为改革开放试验示范窗口，我们要发挥改革前沿阵地的优势，在跨境投融资、跨境贸易等方面开展创新探索，以改革促开放，以开放促改革，增强对国内外高端资源的吸引力。”

“总书记强调，上海期货交易所要加快建成世界一流交易所。我们将实施高水平金融对外开放，进一步健全重要大宗商品期货期权品种体系，坚定不移推进期货市场高水平制度型开放，支持上海增强国际金融中心的竞争力和影响力。”上期所党委书记、理事长田向阳说。

习近平总书记在考察中再次强调坚持“两个毫不动摇”，提出“落实保障民营企业公平参与市场竞争的政策措施”，这让西安西电捷通无线网络通信股份有限公司董事长曹军倍受鼓舞。

“公平有序的市场环境，特别是保护知识产权的技术创新环境，对民营企业来说非常重要。”曹军说，“今年公司主导的2项无线局域网接入控制技术成为国际标准，总书记的重要讲话让我们

对未来的发展之路信心满满。”

以科技创新为引领，助推高质量发展

走进上海科技创新成果展人工智能展区，一排人形机器人颇为亮眼。

回忆起向习近平总书记汇报工作的场景，上海傅利叶智能科技有限公司董事长顾捷说：“我们将锚定创新，继续潜心在关键核心技术上攻关难题，力争在实现人形机器人领域的突破和领跑，为构建现代化产业体系贡献力量。”

安徽合肥高新区，短短几百米长的云飞路上汇聚了几十家量子企业。

“总书记对科技创新的高度重视，让我们深受鼓舞。”中国科学技术大学教授、本源量子计算科技(合肥)股份有限公司首席科学家郭国平说，经过多年艰苦奋斗，中国站在了国际量子计算研究前沿，今后将继续加大科研攻关和实际应用。

“总书记考察上海科技创新成果展，凸显出科技创新对于支撑引领高质量发展，以及在国家发展全局中的核心位置。”北京市科委、中关村管委会副主任张宇蕾表示，新时代新征程上，我们将沿着习近平总书记指引的方向，加快推动中关村世界领先科技园区建设，加快培育世界级高端产业集群，以科技创新服务高质量发展，为建成世界科技强国和实现中国式现代化提供有力支撑。

坚持人民城市人民建，提升城市现代化治理水平

习近平总书记在上海闵行区考察了保障性租赁住房社区，传递出城市建设以人民为中心的鲜明导向。

“习近平总书记非常关心我们基层群众的生活，我感觉十分暖心。作为新市民，我们建设上海的动力更足了。”50岁的上海闵行区马桥镇敬老院护理员易秀芹回忆起见到习近平总书记时的情景非常激动。

上海保障性租赁住房建设为满足新市民和青年人的住房需求，打造了“一张床、一间房、一套房”多层次租赁住房供应体系。易秀芹和金友钱丽丽每人每月支付900元房租，就可以享受家具、家电一应俱全的生活。

“住在这里我感觉到安全、有尊严、舒心，感觉工作生活更有奔头了！总书记这么关心我们，未来的日子一定会更好。”钱丽丽说。

从新闻中了解到习近平总书记在上海考察的情况，哈尔滨太平供热有限责任公司总经理助理胡鸣感受到党和国家时刻把增进民生福祉作为城市建设和治理的出发点和落脚点，更坚定了做好本职

工作的决心。“冬季供暖是一项事关民生的重要工作。我们将努力用安全稳定的运行和优质高效的服务，让用户不仅屋子是暖的，心也是暖的。”胡鸣说。

提升城市现代化治理水平，需要在城市规划和执行上坚持一张蓝图绘到底。

“习近平总书记指出，积极推动经济社会发展全面绿色转型。未来如何围绕一池碧水开展城市地理空间重塑，让城市发展更加绿色、更加有韧性是我们需要思考的重要课题。”湖北武汉东湖生态旅游风景区工委书记、管理委员会主任刘焜堂说，高水平的保护和高质量的发展统筹在一起才是最佳发展路径，城市发展逻辑的转化背后，是发展观念的全面进步。

传承弘扬红色文化，大力提升文化软实力

东临黄海，西襟淮扬。坐落于江苏省盐城市的新四军纪念馆完整展现了新四军浴火重生、浴血奋战的光辉历史。

“总书记到这里参观，对于我们来说是莫大的鼓舞。”新四军纪念馆馆长仇金标说，我们将牢记嘱托，感恩奋进，用好用活新四军红色文化资源，讲好党的故事、革命的故事、英雄的故事，将红色基因血脉一代代传承下去。

在江西省瑞金市红井景区，来自全国各地的游客在讲解员带领下，喝红井水、听红井史、诵红井文、唱红井歌，接受红色革命传统教育。

“习近平总书记指出，坚持党的领导是中国式现代化的本质要求，也是根本保证。我们将深挖红色资源，进一步提升革命旧址教育功能，弘扬伟大建党精神。”瑞金中央革命根据地纪念馆馆长杨丽珊说。

冬日里，甘肃省敦煌市依然吸引了众多游客。坚持保护优先、科学利用，敦煌市持续发掘敦煌文化的当代价值。

敦煌市委书记石琳说：“我们将落实总书记‘要注重传承城市文脉，加强文物和文化遗产保护’重要指示，持续保护传承弘扬敦煌文化，激发文化创新创造活力，大力提升文化软实力，扎实推进精神文明建设。”

“习近平总书记在上海考察时的重要讲话为下一步全面深化改革、大城市建设等指明了方向。”浙江省发展规划研究院副院长兰建平说，长三角地区，尤其是上海、杭州等龙头城市要率先形成更高层次改革开放新格局，在中国式现代化中走在前列，更好发挥先行探路、引领示范、辐射带动作用，更好实现城市让生活更美好，持续提升城市能级和核心竞争力，为强国建设、民族复兴伟业贡献力量。

(据新华社北京12月3日电)

新华社记者

今年12月4日是第十个国家宪法日。宪法是国家的根本法，是治国安邦的总章程，是党和人民意志的集中体现。

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央推动宪法完善发展、全面贯彻实施宪法，全党全社会宪法意识明显提升，社会主义法治建设成果丰硕。实践证明，我国宪法是推动国家发展进步、保证人民创造幸福生活、保障中华民族实现伟大复兴的好宪法。

夯实新时代新征程宪法之基

国徽高悬，宪法庄严。2023年3月10日上午，北京，人民大会堂大礼堂。

全票当选国家主席、中央军委主席的习近平，左手抚按《中华人民共和国宪法》，右手举拳，面向近3000名全国人大代表郑重宣誓——

“我宣誓：忠于中华人民共和国宪法，维护宪法权威，履行法定职责，忠于祖国、忠于人民，恪尽职守、廉洁奉公，接受人民监督，为建设富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国努力奋斗！”

身体力行、率先垂范，党的十八大以来，习近平总书记宪法宣誓的场景，印刻在亿万人民心头，体现了党和国家最高领导人对宪法的尊崇与践行。

宪法在国家和社会生活中具有总括性、原则性、纲领性、方向性，与国家前途、人民命运息息相关。

“把国家各项事业和各项工作全面纳入依法治国、依宪治国的轨道，把实施宪法提高到新的水平。”习近平总书记话语坚定。

求木之长者，必固其根本；欲流之远者，必浚其泉源。

确保我国宪法发展正确政治方向，必须坚持和加强党的全面领导——

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央把全面依法治国纳入“四个全面”战略布局，就全面依法治国、修改宪法部分内容等作出重大决策，设立中央全面依法治国委员会，积极推进党的领导制度化、法治化……党对全面依法治国和宪法实施的领导得到全面加强。

法与时转则治，治与世宜则有功。夯实国家长治久安制度根基，必须推动宪法紧跟时代步伐，与时俱进——

2018年3月11日下午，十三届全国人大一次会议高票表决通过《中华人民共和国宪法修正案》。

确立习近平新时代中国特色社会主义思想在国家政治和社会生活中的指导地位，充实坚持和加强中国共产党全面领导的内容，确立国家监察制度……适应新形势、吸纳新经验、确认新成果、作出新规范，宪法修改完善有力推动和保障了党和国家事业发展，夯实了国家长治久安的制度根基。

行之力则知愈进，知之深则行愈达。在新时代中国特色社会主义伟大实践中，对宪法制度建设的规律性认识进一步深化——

必须坚持中国共产党领导；必须坚持人民当家作主；必须坚持依宪治国、依宪执政；必须坚持宪法的国家根本法地位；必须坚持宪法实施与监督制度化法治化；必须坚持维护宪法权威和尊严；必须坚持与时俱进完善和发展宪法内容。

2022年12月19日，习近平总书记发表署名文章《谱写新时代中国宪法实践新篇章——纪念现行宪法公布施行40周年》，提出了“七个必须坚持”，为全面贯彻实施宪法提供了根本遵循。

保障人民民主权利，维护人民根本利益，推动国家发展进步，党的二十大强调，要更好发挥宪法在治国理政中的重要作用，更好发挥法治固根本、稳预期、利长远的保障作用。

新时代新征程，必须以更坚定的信心、更强的决心、更大的力度坚持依宪治国、依宪执政，推进宪法理论和宪法实践创新，夯实以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的宪法之基。

完善制度体系，加强宪法实施监督

“通过！”2020年5月28日，人民大会堂热烈的掌声中，《中华人民共和国民法典》诞生。

翻开这部新中国第一部以“法典”命名的法律，第一条中“根据宪法，制定本法”清晰醒目。

谱写新时代宪法实践新篇章

——写在第十个国家宪法日到来之际

作为新时代社会主义法治建设的重大成果，民法典既以宪法为立法依据，又将宪法有关所有权、财产权、继承权、人格尊严等规定通过立法予以实施，成为“新时代人民权利宣言书”。

宪法的生命在于实施，宪法的权威也在于实施。党的十八大以来，一系列强有力的措施，科学有效、系统完备的制度体系，为加强宪法实施和监督提供制度保障。

通过宪法修正案，编纂民法典，制定外商投资法、国家安全法、英雄烈士保护法、爱国主义教育法等法律，加强重点领域、新兴领域、涉外领域立法……以宪法为核心的中国特色社会主义法律体系不断完善，宪法实施更加有效。

修改或制定选举法、全国人大组织法、地方组织法、全国人大议事规则、全国人大常委会会议事规则、立法法、监察法、人民法院组织法、人民检察院组织法……推动与宪法实施密切相关的法律制度实现与时俱进，保证宪法全面实施的体制机制不断健全。

制定国歌法，修改国旗法、国徽法，维护宪法确立的国家重要象征和标志的尊严；制定实施香港特别行政区维护国家安全法，完善香港选举制度，确保“一国两制”事业行稳致远；实行宪法宣誓制度，授予国家勋章和国家荣誉称号，实施宪法规定的特赦制度……推进国家治理体系和治理能力现代化，提高党长期执政能力，宪法发挥的重要作用日益凸显。

宪法实施离不开宪法监督。习近平总书记强调，要用科学有效、系统完备的制度体系保证宪法实施，加强宪法监督，维护宪法尊严，把实施宪法提高到新水平。

以法为纲，循法而治。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央加强宪法实施和监督，健全保证宪法全面实施的制度体系，更好发挥宪法在治国理政中的重要作用，维护宪法权威。

普及宪法知识，弘扬宪法精神

国家宪法日到来之际，形式多样的宪法宣传教育活动在各地蓬勃开展。

2014年11月1日，十二届全国人大常委会第十一次会议表决通过关于设立国家宪法日的决定，将12月4日设立为国家宪法日。

国家宪法日设立的十年，是普及宪法知识、弘扬宪法精神、培育宪法信仰的十年。

——抓好“关键少数”，通过落实宪法宣誓制度、抓实普法教育、组织培训测试等，让领导干部对宪法和法律加强学习，保持敬畏，严格依法履职用权。辽宁大连专门安排讲授宪法法律课程，面向领导干部开展测试，强化学习效果。

——抓好青少年、网民等群体，创新宪法宣传教育形式和载体。最高人民法院、最高人民检察院等部门策划制作了“‘云’上看法院，法治在身边”“AI检察官在‘宪’解答”全媒体直播等产品，寓教于乐强化宪法意识。

——抓好宪法纪念展馆等重要载体，在群众身边筑牢常态化宪法宣传阵地。浙江结合地区特色，建成400个宪法主题宣传公园、场馆；北京在全市地铁主要线路投放宪法公益宣传片。

扎实的探索实践，让宪法精神在广大干部群众心中深深扎根。一系列重要安排部署，也为提升宪法理论和实践的说服力、影响力明确了目标和任务。

中办、国办印发《关于加强社会主义法治文化建设的意见》，明确“通过不懈努力，宪法法律权威进一步树立，尊法学法守法用法氛围日益浓厚……”的总体目标；中共中央、国务院转发的《中央宣传部、司法部关于开展法治宣传教育的第八个五年规划(2021—2025年)》就突出宣传宪法提出一系列具体要求；将于2024年元旦起施行的爱国主义教育法，将宪法和法律列入爱国主义教育的主要内容。

宪法的根基在于人民发自内心的拥护，宪法的伟力在于人民出自真诚的信仰。

奋进新时代，一系列扎实举措绵绵用力、久久为功，推动宪法走进群众、深入人心，让宪法实施成为全体人民的自觉行动。

踏上新征程，我们大力弘扬宪法精神、推动宪法实施，更好发挥宪法在治国理政中的重要作用，为全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴提供坚实保障。

(据新华社北京12月3日电)

谁来守护中小学生的“课间10分钟”



3月23日，在合肥市大通路小学新海校区，学生在大课间练习花样跳绳。 新华社发

新华社记者 赵紫羽 王浩明

“让我试试！”“该我了，该我了！”——下课铃声仿佛触发了开关，孩子们冲出教室，嬉戏声在校园里回荡，尽情享受“课间10分钟”的运动快乐。

日前，一场“课间微运动”全国现场展示暨研讨活动在深圳市福田区新沙小学举行。校园内，来自中国教育科学研究院、深圳市教育科学研究院等业内专家到场观摩，一场关于“课间10分钟”的深入讨论，也随之展开。

校园里的“空间魔术师”

深圳市福田区教育局局长王巍介绍，从2019年开始，深圳市各中小学积极探索实践课间微运动，以多元化的课间活动促进学生身心健康发展。

事实上，人多地少的深圳福田，中小学校往往非常袖珍，运动空间的安排和设施的设置捉襟见肘。

新沙小学是一家成立于1908年的百年老校，经历过多次复建，2021年在原址进行了彻底的复建。

新沙小学校长陈志华介绍，复建后，新沙小

学的总建筑面积约为37000平方米，其中运动场地的面积就占了近15000平方米，占比超过40%。

在城市中心楼房包围的校园中，能够做出这么大的运动场地，可谓是“空间魔术师”。

陈志华说，学校为学生提供“乐园式”的运动场所，每个区域指定项目，孩子们无需下楼，走出教室就可以马上开展活动。

在新沙小学，教室外的柱子上都安装了AI互动锻炼屏，成为最受小学生们欢迎的运动设施，孩子们跟着屏幕指令完成深蹲、开合跳，通过人脸识别获得积分，教室外的露台和连廊也成了孩子们的运动空间，跳绳、丢手绢、扔沙包，玩得亦乐乎……

“形式丰富、安全有序，让我大开眼界。”参与此次活动的中国教育科学研究院体育美育教育研究所所长吴键评价。

自由式滑雪世界冠军李妮娜也感叹：“看到这样的运动设施和氛围，我都想再上一次小学了。”

“课间10分钟”为什么重要

最近一段时间，“课间10分钟”成为了整个社会热议的话题。“课间圈养”“中小学生在连上厕所的时间都快没了”等话题频频冲上热搜，“课间10

分钟”对学生的身心健康到底有多重要？“课间10分钟”如何保质保量？

深圳市教育科学研究院体育研究员黄镇敏认为，久坐少动、体育锻炼时间严重不足导致中小学生的近视率、肥胖率居高不下，慢性病、抑郁等问题也随之而来，目前仅仅靠体育课是不够的，“课间10分钟”的运动时间对孩子们的身心健康十分关键。

黄镇敏介绍，最新的国际研究发现，运动只要持续3分钟以上，特别是3分钟以上的中高强度的运动，就会对健康产生积极的效果，不可因为时间短，就忽视珍贵的“课间10分钟”。

吴键表示，中小学生的“课间10分钟”受到一系列的法律法规保护。如《中华人民共和国义务教育法》第三十七条明确规定，“学校应当保证学生的课外活动时间，组织开展文化娱乐等课外活动”。

如何保证“课间10分钟”效果

谁来守护中小学生的“课间10分钟”？“阻碍课间活动的根本原因不是法律法规不完善的问题，而是学校制度设计问题，是时间、空间有限问题，是责任担当问题。”吴键说。

目前，不少中小学生的场地空间有限，特别是在大城市，不少学校面临保证学生安全和开展体育活动的两难境地。

新沙小学的做法值得关注——2021年，该学校在改造或翻新时，将课间活动的需求纳入整体设计方案，从空中俯瞰，这所学校像一个S形的盒子，主体建筑的外围被运动场地所包围。运动场地并非集中在一楼的操场，而是较为均匀的分布在学校的各个楼层，特别是大大加宽了楼梯和楼道，增加了课堂外就近公共活动空间，在这些空间使用防滑材料并铺上软胶垫，尽最大努力减少学生们在运动中受伤的可能性，减少“课间10分钟”的时间损耗。

此外，新沙小学还制定了精细化的制度，保障“课间10分钟”的运动效果。新沙小学教主任王亚琼介绍，学校为“课间10分钟”建立了专门的组织体系和游戏库，并对器材配置、区域划分、班级管理 and 后勤协助等方面建立规章制度，确保孩子们的课间活动安全有序。

当然，除了空间和制度的保证，校园体育活动的风险保障机制仍需健全。也有业内专家建议，要进一步健全学校运动的意外伤害保险等制度。

而“课间10分钟”的理念也需要得到包括教育工作者和家长在内整个社会的认同和理解——我们在校园里听到的，应当是琅琅书声与欢声笑语的交响。

(新华社深圳12月3日电)

以色列将扩大在加沙地带的地面行动



以色列总理内塔尼亚胡2日说，以军将扩大在加沙地带的地面行动，直到实现所有目标。图为12月2日，在加沙地带和以色列边境地区以色列一侧，以军向加沙地带开炮。 新华社发