

让课间活动成为学生的体能加油站



特约评论员
钱科峰

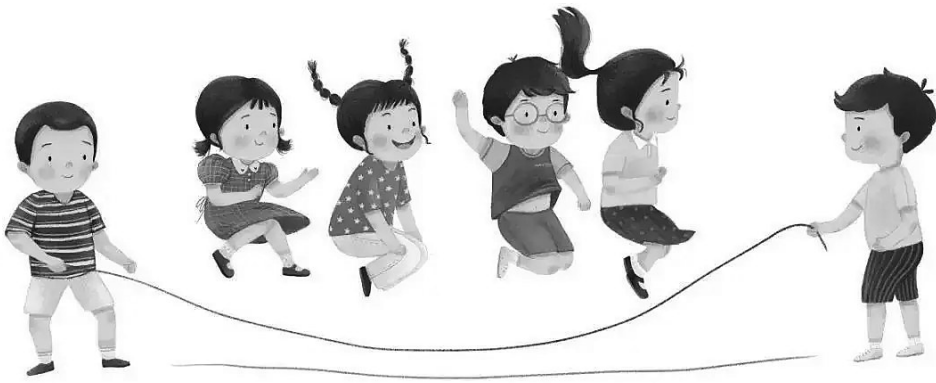
微观点：
利用业余时间
和假期科学
规划孩子的
体能训练，
激发孩子的
体育潜能，
培养孩子的
运动兴趣，
把他们从电
脑、手机和
网络中解救
出来。只有
家校联动、
正确引导、
合理规划、
常态坚持，
才能避免出
现更多的“
小胖”和“
小眼镜”。

据《中国教育报》10月07日报道:进入新学期以后,各中小学校各展所长,校园里充盈着浓厚的体育氛围。不少学校的体育场地和设施“上新”,课间活动时间变长,内容形式创新,告别了传统的广播操,增加了跳绳、足球、篮球、棒(垒)球、环校园跑等技能练习,个别学校还通过AI技术使课间活动实现智能化。

中小學生正是身体发育成长的关键时期,同时也是打好学习基础的重要窗口,素质教育与体能教育两手抓已然成为家长和学校的共识。然而,一些家长常以学习为重要要求孩子多刷题、多补习、多培训、多阅读,挤占了多运动、多流汗的时间。据国家体育总局、教育部联合调查显示,近20年来,我国青少年的体质正呈下降趋势,肥胖率增长近50%,近视率从20%增长到31%,龋齿发病率比较严重,而且不少中小學生普遍存在不同程度的睡眠不足现象。

让中小學生动起来,让每个孩子自由奔跑。如今全民健身的理念已深入人心,学生的课间活动理应与时俱进变得丰富多彩,让学生爱上运动,必须要让体育项目有更多可选择性,在有限的课间活动时间内,想跳就跳,想跑就跑,想打球就打球,想灌篮就灌篮,兼容并包的个性化体能锻炼才能促使广大学生热情参与,才能让课间活动高质量开展。

2011年,教育部印发《切实保证中小學生每天



一小时校园活动的规定》,并对于中小学一小时体育锻炼的实施细则做出明确规定。十多年来,学校不仅将规定不折不扣执行到位,还根据学生的体育爱好和身体素质定制内容,把“大课间”延长至半小时,把“小课间”延时至20分钟,让学生有更多时间沐浴在阳光下、撒欢在操场里,释放青春的荷尔蒙。这些改变,反映了教育以人为本、素质以体能优先的理念,也体现了我们发展高质量教育的目标追求。

一个没有良好身体素质的孩子,必然经不起

人生的大风大浪,一个两耳不闻窗外事一心只读教科书的学生,很难成为全面发展的优等生。学校与家长都要重视孩子的体能教育与日常锻炼,树立正确的强身健体理念,除了合理用好“大课间”活动时间外,家庭参与度也要同步提高,利用业余时间 and 假期科学规划孩子的体能训练,激发孩子的体育潜能,培养孩子的运动兴趣,把他们从电脑、手机和网络中解救出来。只有家校联动、正确引导、合理规划、常态坚持,才能避免出现更多的“小胖”和“小眼镜”。

“背诗词免门票”是文旅融合的有益尝试

微观点：
景区推出“背
诗词免门票”
活动,通过媒
体报道和舆论
传播,不仅大
大提升了景区
的知名度,形
成更好的品牌
效应,而且也
无形之中维护
了景区自身的
文化品牌。可
以说,景区推
出“背诗词免
门票”活动,好
处多多,值得
点赞,值得提
倡。

今年国庆期间,全国多个知名景区纷纷推出背诗词免门票活动,形成了“以诗词为媒、以诗词为脉”的新风尚,引流之余,也能让传统诗词文化“活”起来和“火”起来。

——10月8日《贵州日报》

眼下,“背诗词免门票”活动已成为越来越多景区的一大“特色”活动项目,比如,之前就有河南安阳岳飞庙景区背《满江红》免门票活动、湖南岳阳楼景区背《岳阳楼记》免门票活动、山东曲阜“三孔”景区背诵《论语》段落免门票活动等,这是近年来各地景区推出的一种文旅消费促销方式。

其实,各地景区之所以纷纷推出“背诗词免门票”活动,其目的就是激发更多的游客通过背诵古诗词,既挖掘了当地景区的旅游文化价值,又了解了当地景区的旅游文化内涵,更是达到了宣传和推介的目的,提升了景区的综合影响力。可见,景区推出“背诗词免门票”活动,不仅是一种创新,更是一种创意,是文旅融合的有益尝试。

一方面,景区推出“背诗词免门票”活动,不仅能让游客体验到旅游的快乐和愉悦,而且还能让游客从中学习和巩固传统文化知识,让游客实现“开心旅游”和“知识学习”两相宜。

另一方面,景区推出“背诗词免门票”活动,利用景区深厚的文化底蕴,把趣味性和知识性融为一体,不仅丰富了游客的体验感,而且也让“旅游+文化”深度融合,相得益彰,让景区在经济效益和文化效益两方面实现多赢。

笔者以为,景区推出“背诗词免门票”活动,通过媒体报道和舆论传播,不仅大大提升了景区的知名度,形成更好的品牌效应,而且也无形之中维护了景区自身的文化品牌。可以说,景区推出“背诗词免门票”活动,好处多多,值得点赞,值得提倡。

□魏芳



童其君

微观点：
相关部门要
加强法治，重
在立法，须为
高空坠物套
牢法律钳头，
对高空抛
物行为给予重
罚，让高空抛
物者的责任
“抛”不掉。

让高空抛物者的责任“抛”不掉

据近日澎湃新闻报道:江西省鹰潭市贵溪市公安局治安大队处理了一起小区高空抛物案,小区住房送上了一面写有“人民警察为人民,破案神速保平安”的锦旗以表感激。

“高空抛物”这个词并不新鲜。高空抛物之所以屡禁不止有多种原因,除了高空抛物者思想素质差、法律观念淡薄、贪图方便,以及有侥幸心理外,还有就是高空抛物者法律责任比较模糊,追查起来难度也较大。据了解,此次无人承认的高空抛物案得以破案,完全得益于要“全楼验DNA”的计划。民警告知居民,主动承认并如实供述属于投案自首,可以从轻、减轻处罚时,次日上午,便有一男子亲来自首并如实供述了自己的行为。

据科学测算,一个30克的鸡蛋从4楼抛下来会让人起肿包,从18楼抛下能砸破行人的头骨,从25楼抛下则会使人当场死亡。在一些高空抛物者看来,随手抛出的物体,自身重量看起来不重,但它的杀伤力远大于您的想象。

悲剧面前,不能仅仅止于一时的就事论事,不管是谁,都有可能成为下一个受害者。所以,一居民在小区骑电动车时,被楼上丢下的垃圾砸中的消息传出后,小区住户担心自身安全,纷纷向小区物业反映情况。如此面对既困扰着市民的生活,也威胁市民生命财产安全的“飞来的横祸”,如何才能守护好人们的“头顶安全”?

要做到预防为主。对于一些老旧小区潜在的安全隐患,如花盆、玻璃、广告牌、空调架等,要细化责任,各家各户须做到定期认真细致检查,排除安全隐患,自扫门前雪。还要以技防为主。要安装智能摄像头的办法,这可以震慑并管住那些藏在窗户后的“黑手”,从而起到预防高空抛物的效果,杜绝因此引发“悬在城市上空的痛”的伤害事件。

同时,还要广泛调动各方积极性、主动性和创造性,引导广大群众互相监督,形成人人参与、群防群治的良好局面。穷尽一切办法后高空抛物者都还躲在暗处,全楼验DNA也不失为一个好办法!相信在各方共同努力下,一定能够让高空抛物少些少些再少些。

当然,更为重要的是,相关部门要加强法治,重在立法,须为高空坠物套牢法律钳头,对高空抛物行为给予重罚,让高空抛物者的责任“抛”不掉。

●浦江县伟搏纺织厂遗失公章一枚,声明作废。
●永康市古山协飞铝型材加工厂遗失公章一枚,编号3307220079455,声明作废。
●东阳市尚努迪网络科技有限公司遗失财务章一枚,声明作废。
●杭州时代同行文化传媒有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●杭州蓝豫装饰有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●杭州罗桥电动车有限公司遗失财务章、法人章(张利宏印)各一枚,声明作废。
●杭州安哲餐饮管理有限公司富阳分公司遗失财务章一枚,声明作废。
●通知债权人申报债权的注销公告
杭州市临平区南苑街道零距离社会工作服务中心经理理事会表决通过,决定注销,清算组已成立,望债权人接到通知之日起三十日内,未接到通知的自本公告日起四十五日内,向清算组申报债权。清算组电话:18971111880。
杭州市临平区南苑街道零距离社会工作服务中心
2024年10月15日
●杭州萧山南祥餐饮管理服务部遗失公章一枚,声明作废。
●杭州九河信息科技有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●杭州可园文化创意有限公司遗失公章一枚,声明作废。

●杭州市西湖区普勤贸易商行遗失公章、财务专用章、法人章(龚卫林印),声明作废。
●绍兴柯桥逸飞灯饰有限公司遗失公章、财务章、发票章各一枚,声明作废。
●女神纪(杭州)健康科技有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●杭州名网科技有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视为没有提出要求。
●杭州程平英美容服务有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●杭州拉诺帝机电设备有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●杭州市滨江区奋健小吃店遗失杭州市高新区(滨江)市场监督管理局2016年05月16日核发的营业执照副本,注册号330108600119404,声明作废。
●杭州萧山英冠台球室遗失公章一枚,声明作废。
●温州晁畅餐饮有限公司遗失公章一枚,编号33039910018605,声明作废。
●浙江七宿供应链管理有限公司遗失国际货物运输备案表一份,编号3300002789,声明作废。
●温州市西合五金有限公司遗失财务章(编号33030310068733)、法人章(谢映印)各一枚,声明作废。

●天台炳双汽车租赁服务部遗失公章一枚,编号3310230161648,声明作废。
●天台县天积汽车零部件经营部遗失公章(编号33102310059744)、财务章(编号331023100597445)、法人章(厉积形印),编号33102310059746)、发票章(编号33102310065611)各一枚,声明作废。
●清算公告
临海市杜桥镇新民子弟学校(统一社会信用代码:523310825669841173),拟向社会团体登记机关申请注销登记,请债权人于公告之日起20日内向本单位清算小组申报债权,清算组负责人:鲍士满,清算组成员:沈增武,特此公告。
临海市杜桥镇新民子弟学校 2024年10月15日
●广州丽天防水补漏工程有限公司杭州分公司遗失由杭州市上城区市场监督管理局于2021年01月19日核发的营业执照正副本,统一社会信用代码91330104694565881T,声明作废。
●杭州享个车科技有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●杭州临安万宏食品有限公司遗失财务章一枚,声明作废。
●杭州凛冬商贸有限公司遗失财务章一枚,声明作废。
●杭州儒之宏教育科技有限公司遗失公章、财务章、法人章(郭金芬印)各一枚,声明作废。

●杭州壹企动信息科技有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●湖北水都消防工程有限公司临安分公司遗失公章(编号33018510072469)、财务章、法人章(王会根印)各一枚,声明作废。
●杭州头投适道科技有限公司遗失法人章(张凤霖印)一枚,声明作废。
●杭州普渡医疗信息咨询有限公司遗失公章一枚,声明作废。
●周寒雁遗失浙江金融职业学院毕业证书,证书编号:128701201706000561,声明作废。
●杭州大都会家居博览园火龙建材经营部遗失公章一枚,声明作废。
●由深圳市泰博国际货运代理有限公司签发的货代正本提单三正三副一份,提单号:SH240800554,正本编号:2320782于2024年10月8日因快递原因遗失,特此声明。
●台州市黄岩顺和废旧物资回收经营部遗失公章一枚,编码3310031012424,声明作废。
●杭州鸿炎供应链管理有限公司遗失财务章、法人章(林友富印)各一枚,声明作废。
●杭州珽邻商贸有限公司遗失财务章、法人章(林友富印)各一枚,声明作废。