

谁来守护中小学生的“课间10分钟”？

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,嬉笑声在校园里回荡,尽情享受着“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,中小学校往往很难袖珍,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,经历过多次重建,2021年在原址进行了彻底的重建。

新沙小学校长陈志华介绍,重建后,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,玩得不亦乐乎……

“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”“中小學生连上厕所的时间都快没了”等话题频频上热搜,“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,中小学校的“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,不少中小学校的场地空间有限,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。新沙小学教研主任王亚琼介绍,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)



12月4日,在埭溪镇德马科技集团股份有限公司“共富车间”里,党员导师在给员工进行技术培训。

今年以来,浙江省湖州市吴兴区埭溪镇联合企业创办“共富车间”,吸纳周边的劳动力并开展定向就业技能培训,让老百姓在家门口实现就业。

(上接一版)

农产品出山进城,精准发力

“现在我是京东物流的‘上帝’,每天下午都有快递员到我这来收快递,少则100多件,多则200来件。”11月27日下午,冬日暖阳下,汤家汇镇斗林村村民王新华乐呵呵地告诉记者。

现年52岁的王新华,被网友亲切地称为“金寨王姐”。“国庆节后,腌制的腊味开始畅销,卖得最好的还是咸猪肉,每天直播两个多小时,大概能卖出300多斤。”王新华告诉记者,以前订单量小、物流成本高,现在物流畅通,直播卖货量越来越大。

县乡村三级物流体系是山区商贸流通高效发展和服务乡村振兴的“基础底盘”。

2022年,金寨县高标准推动城乡寄递物流体系建设,建成县寄递公共配送暨电商商贸仓储物流配送中心,整合11家快递企业进驻,加强共同配送数字化、自动化、标准化建设;建成22个乡镇寄递中心,其中15个乡镇实现3家以上的统仓共配,乡镇寄递共配率达65.22%;建成219个村级物流综合服务站,实现一站多能、多站合一,实现物资寄递到村服务。重点农特产品主产区、重要集散地储存保鲜、分拣包装等产销链条节点和乡镇寄递物流中心的对接和契合,实现生鲜和优质特色农产品快速出山进城,高效对接消费市场。

依托县域商业建设行动项目,聚力解决“快递进村难、农货出山难、派送速度慢”的突出问题,金寨县打通了农产品上行的难点和堵点,有力支撑了农产品出山进城。

汤家汇镇的张传峰成立的金寨县香尖土特产有限公司,是六安市重点商贸企业,依托线上+线下销售,带动周边300多户农户发展种植养殖业。“这两年主要是对种植养殖户的产品质量进行把控,比如我会定期暗查养殖户家的土鸡是否散养,有没有喂饲料,养殖时间有没有达到10个月,保证产品品质。”张传峰告诉记者,现在发货很方便,江浙沪一般顺丰次日到达,产品送到时都很新鲜。

记者了解到,目前金寨县电商、微商主体发展到近1万家,直接从业人员2.8万余人,年销售额超千万元的电商企业达18家。预计2023年农村网络零售额达7亿元,网销产品发展到400余款;建成县级直播平台、乡镇直播电商联盟基地,改建直播发货场景基地,每年开展直播活动近万次,组织主播进茶山、企业,大力开展香薯干、山核桃、手工挂面等农特产品直播助农公益活动,助推县内农产品加快上行。

“下一步,金寨县将以供应链、物流配送、商品和服务下沉以及农产品上行为主线,以数字化、连锁化、标准化为方向,进一步推动县域商业体系建设,加速满足乡村产业振兴和农村居民生产生活需求。”金寨县科技商务经济信息局副局长赵辉表示。

乡村绘新景 振兴劲头足

(上接一版)

“今年我们积极申报和美乡村精品示范村,充分激发‘桃能量’,提振乡村发展活力,将新华村打造成农旅融合发展,景观和效益双美的和美乡村精品示范村。”狮子岗乡新华村党支部书记、村委会主任熊光余介绍道。

如今,走进裕安大地,乡村人居环境大大提升,规划有序,干净整洁,可谓“一村一景”,各村产业兴旺,干部群众干劲十足。

近年来,裕安区深入贯彻落实习近平总书记关于“千万工程”的重要指示批示精神,以“生态宜居村庄美、兴业富民生活美、文明和谐乡风美”为总目标,通过一村一规、一村一整、一村一品、一村一韵,积极探索和美乡村建设新思路、新路径,推动建设“望得见山、看得见水、记得住乡愁”的和美乡村,连续七年荣获“安徽省美丽乡村建设先进县”表彰。

关于金寨县发展红色文化旅游的几点思考

张 伟

党的二十大报告指出,弘扬以伟大建党精神为源头的中国共产党人精神谱系,用好红色资源,深化爱国主义教育、集体主义、社会主义教育,推进文化自信自强。如何深耕红色资源,赓续红色血脉,发展红色文化旅游,助推乡村全面振兴?为此,笔者对金寨县的红色文化旅游进行了深入调研。

一、基本情况

金寨县是中国革命的重要策源地、人民军队的重要发源地,境内先后爆发了立夏节起义、六霍起义,组建了12支主力红军,是豫皖皖革命根据地核心区、安徽省抗战指挥中心和刘邓大军挺进大别山前线指挥部。革命战争年代,10万儿女为国捐躯,走出了洪学智等59位开国将军,被誉为“红军摇篮、将军故乡”。近几年,金寨县围绕“青山绿水红土地”深入挖掘山水文化、红色文化、生态文化、民俗文化,着力推进旅游产业发展,但当前红色旅游仍然存在内容碎片化、传播手段与传播载体待升级等问题。为提高红色旅游承载的红色文化传播效果,还要对红色旅游的内容进一步精练,丰富传播手段,提升传播主体素质。

二、存在的主要问题

(一)碎片式开发,资源整合度低。虽然金寨县红色文化资源丰富,底蕴深厚,但旅游市场中具有红色文化特征的旅游体验项目和文创产品并没有太大的市场份额和知名度。一方面,各乡镇往往更加专注本地的红色文化、红色历史开发多,说其他乡镇红色文化故事少,不利于形成合力,更不利于红色文化的整体传播推广,游客更多地停留在对个人人物、个别事件的认知上;另一方面,红色旅游开发过程中,对红色文化内涵的研究和传播的工作,更多地集中在宣传部门和党校,没有很好深入到人民群众中去。整合现有红色文化资源,深入挖掘红色文化的内涵,并把它们充分融入乡村

旅游体验上来,是当前迫切需要解决的问题。

(二)缺少优质品牌规划。由于旅游资源分散,虽然有较为系统的宣传推广策略,但品牌知名度低。大部分的乡村旅游从业者缺少对市场的宣传引导与促销,致使有些原本乡村生态性突出、旅游体验满意度较高的景区,难以很好地吸引全国各地的游客。

(三)同质化现象严重。旅游产品层次单一,地方特色不突出,在观光景区的旅游开发中,更多是以观光游为主;在对农村田园旅游开发中,更多是以农产品的采摘、特色菜的品尝为主;在对历史遗迹与红色旅游开发中,更多是以讲解为主;在对民风民俗资源开发中,更多是以表演欣赏为主。这些都属于相对比较传统的旅游产品形式,面对激烈的乡村旅游市场竞争,很难具有竞争优势。

(四)青年人才流失,返乡创业就业人员仍然短缺。由于山区自然地理环境的局限,导致乡村旅游市场开发程度低,能够提供的工作岗位有限,本地年轻人外出务工较多,如何吸引青年人才回乡是文旅产业发展中必须考虑的问题。

三、意见和建议

(一)建立联动机制,推动资源整合。一是树立整体意识,避免景点的重复开发造成同质化以及不良竞争,旅游节举办时间应尽量错开。建立联动机制,将各乡镇红色文化进行串联,明确红色主题合作开展“红色文化行”活动,将各乡镇红色文化按照历史发展脉络进行剧本创作,模拟相关著名红色历史事件,让游客深度参与场景设计等活动。例如,2009年湖南省旅游局重点推出以“爱国和励志”为主题的“毛泽东成长之路”红色旅游精品线路,将毛泽东的故乡、曾经第一读书的岳麓山、游历过的橘子洲头、求学的师范等红色旅游资源串联起来,形成以爱国和励志教育为主题的红

色旅游路线,覆盖了韶山、长沙、湘潭等城市及周边零散红色旅游景点。二是需要结合目前红色旅游游客年轻化的趋势,借助人工智能技术、仿真模拟技术等高科技手段,充分发掘资源潜力,增强游客的现场感,达到身临其境的感觉,满足年轻游客对于科技和红色文化的追求,同时利用5G技术采取线上、线下相结合的方式,创新红色文化的传播路径,使游客做旅游攻略时,就能全面地了解红色旅游目的地的内容,使参观者在参观时更加具象化,深化认识和体会。

(二)打造优质品牌,加大宣传力度。作为革命老区,拥有非常丰富的红色文化资源和生态资源,需要统一的优质品牌对全县红色文化进行规划和相关活动策划,并将红色文化资源进行串联开发,同时也可以结合生物多样性打造研学旅游路线,进一步加大宣传力度,积极对接更大范围的宣传平台,善于抓住流量热点,及时跟进,主动作为,吸引全国各地游客打卡老区、爱上金寨。

(三)吸引人才返乡,促进产业发展。红色文化以及旅游行业的人才,是全域旅游产业发展最大的动力。人才返乡的基础,是文旅产业发展初步形成规模、乡镇配套设施逐步完善、无教育、医疗等方面的后顾之忧。而在产业发展初期,就需要利用政策的优越性吸引人才,尤其要引进高校、进招聘会、进入人才市场,宣传人才政策,留住青年人才建设家乡、建设红色金寨。要广泛发动本地人人才,尤其是革命烈士子女和优抚对象,可以成为人民群众的解说员,用亲身经历诉说革命故事和更多革命年代的细节,这些故事和细节能够让游客更加深刻地认识全县的红色文化底蕴。只有乡镇共同发力、部门凝聚合力,上下齐心协力,方能在文旅融合中推动乡村全面振兴。

(作者系:金寨县流波河镇人民政府副镇长)

今年以来,金寨县古碑镇认真贯彻执行县委、县政府“推进党建引领乡村治理”的统一部署,聚焦党建引领“总引擎”,着力提升基层治理水平。

一、基本情况

古碑镇位于大别山腹地,地处梅山水库上游,居金寨县地理中心,由原七邻、南畝、古碑、水竹坪四乡合并组建,是一个集老区、库区、山区、红色地区于一体的山区重镇,也是全县中部地区经济、文化、商贸中心和重要商品集散地。全镇总面积216.5平方公里,辖15个行政村,人口4.59万人,山场面积16333公顷,耕地面积1329.33公顷。2023年,全镇工农业生产总值19.59亿元,完成固定资产投资6亿元。全镇常住人口、镇域面积、经济体量等均居全县前列,乡村治理点多面广,治理难度较大。

二、主要做法

(一)扭住关键,着力织密红色网格。首先是夯实基础,健全网格党小组。全镇每村划分3至5个“二级网格”,每个“二级网格”由3至5个村民组组成,整合各类网格员340名,并联系到户。成立网格党小组,网格党小组组长兼任“二级网格长”,落实固定议事场所。其次是发挥作用,常态化开展活动。建立网格党小组活动台账,及时记录更新。常态化走访群众,掌握群众需求,解决实际问题。班子成员每季度到联系村召开一次网格员座谈会,掌握了解社情民意。最后是加强管理,注重评议效果。制定网格员评议办法,开展网格员履职情况季度评比,排名前10%的网格员,给予300元积分奖励。

(二)做好结合,着力突出党建引领。首先是推深党建引领信用村建设。加大信用惠民政策宣传,引导群众争当信用户。3A信用等级家中60岁以上老人享受5次在村老年食堂免费就餐,在振风超市兑换物品享受10%折扣。其次是塑造文明新风。建设红色文化长廊,每月固定开展一次红色文化宣讲。完善乡风文明评议机制,依托振风超市,推行积分制。再次是深化“党建+信访”。每天安排一名班子成员坐班接访,全镇27个信访维稳重点人员及群体逐个建立包保化解台账,化解矛盾纠纷253件、调处成功249件。最后是强化法治建设。打造法治宣教室示范点建设,吸纳老党员、老村干部等人员为人民调解员,培育法治带头人15名、法律明白人186名。

(三)加强探索,着力推进三项评议。首先是搭擂台、定期评比。每季度开展党建引领、为民服务、农业农村、平安乡村工作擂台赛,激励先进、鞭策后进。其次是亮身份、群众评党员。动员党员作承诺、领任务,每季度组织群众对党员作用发挥进行现场点评和满意度测评。最后是用先进、党员评群众。每季度从遵纪守法、人居环境等方面对群众进行评议,对排名前10%的群众予以积分奖励。

三、存在问题

(一)引领机制不畅。党建与引领脱节,有些村把党建引领工作局限于学学文件、做做资料,在提升协调能力、回应利益冲突、化解疑难问题方面存在“等、推、躲”现象;党建与社会治理脱

洪双竹

程丹阳

关于推深党建引领基层治理的调研报告

德。加大农村文化体育设施建设,引导村民自发开展文化活动,打造镇级文化品牌,举办开茶节、丰收节主题活动,丰富群众精神生活。

(三)练好自身内功,激发内生动力。创新村民议事形式,完善议事决策程序,打造民事民议、民事民办、民事民管的基层治理格局,推进乡村法治建设,加大镇村干部法律知识培训,提高依法办事能力。广泛开展“法律进乡村”活动,提高群众法律素养。推深能人返乡工程,引导和支持本土人才返乡创业就业。建立乡村人才培养机制,组建有文化、懂技术、善经营、会管理的高素质农民队伍。

(四)发展特色产业,壮大集体经济。创新集体经济发展思路,用好资源禀赋,增加经营性收入,提升收益占比。围绕全县产业发展布局,培育壮大特色产业,因地制宜发展庭院经济,挖掘特色旅游资源,串联旅游景点,打造精品旅游线路,推进“乡—镇—村”民宿建设,依托美丽宜居村庄示范点,打造3至4个环境优、风景美、产业兴、有游玩、能驻足的特色乡村景点,提高乡村旅游吸引力。

(作者单位:金寨县古碑镇人民政府)

高考复习之减压方法

徐璐 李国昌

每年高考,总有许多水平很好的考生因心理压力过大导致高考成绩不理想。所以说考生在高考前积极调整、减轻心理压力是必要的。针对考生在考前因压力大而导致的过度紧张、焦虑不安、抑郁等问题,考生与家庭可以结合实际情况,积极进行减压疗法,下面是一些考前解压的建议。

一、运动减压法:对于长时间、高强度的脑力劳动,劳逸结合有助于减轻压力,及时消除疲劳,同时

还会有效转移考生的注意力。

二、饮食减压法:科学合理的饮食可以保证考生身体健康,为考生的脑力劳动提供足够的物质和营养基础,是考生减轻心理压力的生理保证,也有助于减轻考生的紧张与疲劳。

三、环境减压法:在学校的学习氛围是很压抑和紧张的,所以家长应营造一个良好而宽松的家庭氛围,不应总是对考生灌输要努力考名牌大学的思想,多与孩子进行

沟通,多鼓励孩子而不能打击或施压,要积极引导孩子进行自我宣泄。

四、睡眠减压法:充足的睡眠是保证考生精力充沛、心理宽舒与平衡的前提,保证考生有足够的、质量较好的睡眠是减轻其心理压力、提高学习效率的必要条件。

希望以上方法对广大的高三学子有所帮助,让他们用良好的心态应对高三生活,用

乐观的心态对待每一次考试。不忘初心,方得始终。预祝莘莘学子高考顺利,金榜题名!

(作者单位:皖西中学)

