

宁波出台13条意见深化学校课后服务 不得要求提前到校,开展延时托管,成立家长成长学院

本报讯(记者蒋炜宁 通讯员张士良)记者昨天从宁波市教育局获悉,《关于深化义务教育学校课后服务的通知》已印发,将从规范和提升两个角度,深入贯彻“双减”精神,推动义务教育学校课后服务从“有”到“优”的可持续发展。据悉,《通知》在课后服务时间、服务内容、服务机制、服务保障等四个方面提出了13条具体意见。

其中,两大规范回应民生“急难愁盼”尤为引人注目。一是关注学生身体健康,推迟小学一二年级上课时间,不得早于8:00,冬季可适当延迟。农村地区学校可结合实际灵活安

排。小学、初中早上上课时间分别不得早于8:20和8:00。推行快乐晨间活动,鼓励小学一二年级推迟一节课上课。义务教育阶段学校不得以各种理由变相要求全体学生提前到校,也不得拒绝有特殊困难的学生适当提前到校,对提前到校的学生,学校要“向前”做好早托服务;关注少数家长“刚需”,“向后”落实延时托管服务,跨班级、跨年级集中看护;着眼学生全面发展,减轻家长负担,要求有条件的学校提供非教学日托管服务,鼓励服务“向外”延伸,在双休日、寒暑假组织学生走进校外研学基地、劳动教育基地等场所。同时,做好午

托,为中午无法离校学生提供午餐、午休等服务,加强睡眠管理。二是明确要求义务教育阶段学校每天至少安排一个小时的课后托管服务,引导学生自主安排整理课堂笔记、做作业、预习、偏科补救、兴趣探究等内容,促进学习习惯养成,保证小学生和参加晚自习的初中生在校内基本完成书面作业,提倡“书包不离校”。教师对学习有困难的学生个别补习辅导、作业面批和答疑,不得集体讲解作业试题、集体补课和讲授新课。双休日、寒暑假是非教学日,有条件的学校可在适当时段开放功能教室、图书馆、阅览室、运动场馆等各类资源设施,为学生提供学习活动场

所,以看护为主,同时可以提供素质拓展服务。鼓励学校在双休日、寒暑假组织学生到研学基地、劳动教育基地等校外青少年活动场所开展课后服务。此外,《通知》还就鼓励推行“无作业日”、严禁分快慢班、课后托管服务每天安排一定时间的体育锻炼、学生每天课外校外劳动时间等作出具体规定。值得一提的是家庭教育纳入体系内。《通知》要求建立市、区两级家长成长学院,引导家长树立科学育儿观念,理性确定孩子成长预期;要求中小学将家庭教育指导作为教师业务培训的内容,并创新家庭教育课程体系,密切家校沟通。

滑雪、挖笋、烧菜、补袜子、做糕点…… “双减”后首个寒假,甬城学生注重学技能

记者 蒋炜宁
通讯员 乌雯雯 杨阳 文/摄

和冬奥一起走进冰雪世界

正月初六,迎着清晨第一缕朝阳,奉化区锦溪小学302班的毛佳琦跟随北京冬奥会的脚步,到商量岗滑雪场进行了滑雪体验。从穿滑雪鞋、滑雪板,到起步、走位、掌握滑雪基本姿势要领,毛佳琦花了三四个小时学会了单独滑雪。难得的机会,她把低坡、中坡、陡坡各种场地都体验了一遍,还让家人用视频记录。“第一次在冰雪上‘翱翔’很刺激也很辛苦。奥运健儿在雪中飞舞肯定付出了许多心血与汗水。他们是我学习的榜样!”

同毛佳琦一样,该区龙津实验学校、江口中心小学等学校的学生也在春节假期里和家人一起前往商量岗滑雪场、冰雪大世界等处体验冰雪项目。

假期中,学生们观看了短道速滑、花样滑冰等众多冬奥赛事直播,并对北京冬奥会吉祥物“冰墩墩”无限向往。最近一“墩”难求,龙津实验学校402班王语彤就自己动手画了“冰墩墩”。“爸爸告诉我,‘冰’代表纯洁、坚强,‘墩墩’则代表敦厚、健康、可爱、活泼。我很想有一个。”王语彤告诉记者。

甬城不少学生还参加了运动“打卡”助力冬奥活动,到体育文化公园的篮球场打卡,开展轮滑友谊赛,每天跳绳、骑自行车、打羽毛球等。龙津实验学校404班钱程是一名小小游泳运动员,寒假期间他坚持一天两练,每天上午、晚上各2小时。“在教练专业指导下,我又进步了不少。以后达标去参加省运会,去考国家运动员等级标准!”钱程信心十足地表示。



自己补袜子。



学习包饺子。



上奉化商量岗滑雪成为孩子们寒假的团宠。

在劳作中学到不少技能

前天,奉化区龙津实验学校102班的扶思彤跟着家人上山挖冬笋。“爸爸、妈妈、外婆帮我一起找笋,告诉我要观察地形,还有土壤的情况。”半小时后,她终于发现了一株小笋。在爸爸的指导下,练习用小锄头轻轻刨开土,一点点把笋挖出来。虽然笋还没有她的手掌大,但丝毫不影响她挖笋的热情。

锦溪小学202班的周砚勋则在外公指导下采摘了蔬菜。在蔬菜大棚里,他的外公指着青菜、芹菜、莴笋、大白菜等给他一一介绍,包括蔬菜的种类、生长季节和周期,采摘要点等。“摘菜的过程中,认识了各种各样的蔬菜,也感受到了农民伯伯劳动的

艰辛,还有收获的喜悦。”周砚勋说起了体会。

除了走田间地头,不少孩子还学习了传统糕点的制作。锦溪小学301班徐子熠学习做“米鸭蛋”,居敬小学103班冯雨锴在尚田鸣雁村外婆家学做传统的耐糕,同校202班的姜依晗则在外婆家打麻糍。而龙津实验学校102班的郑情月在春节里向爷爷奶奶学了包饺子。

该区龙津实验学校、尚田中心小学、溪口中心小学的孩子们还当起了“小管家”,学洗碗、擦玻璃、除尘、补袜子、炒菜等家务。

北仑中学推出了“我为家里出份力”“我来做顿饭”两项活动,鼓励同学们力所能及的家务劳动。白灼菜心、蒜蓉蒸大虾、爆米花、蛋挞、蒜苗炒牛肉……许多同学在家人的指导下,做出了不少“拿手菜”。

走向更广阔的天地

每一座城都有属于自己的历史故事。宁波七中北校区的初一学生在老师的提议下,或带着父母,或邀约同学,或跟着老师,一同走进宁波博物馆、城市展览馆和文化遗址,了解宁波城市的历史。2407班陈嘉伊在参观宁波博物馆“汇流——宁波建城1200年特展”后说:“原来我们的城市已经1200岁了!”2406班吴伊涵说:“这个寒假已经跟着爸妈打卡了好几个宁波的文化场所,每次都会有新收获。”

鄞州下应街道中海小学的赵骏彦十分开心,没有了太多的课业负担,有更多自主时间。他发现湖南老家还没有实行垃圾分类,就自豪地为爷爷奶奶讲垃圾分类的知识。现在他的爷爷奶奶也开始自觉地进行垃圾分类了,这令他很高兴。

爱心人士过节不忘行善 7岁女孩捐出6000元压岁钱

培育和践行 社会主义核心价值观

本报讯(记者吴向正 通讯员李哲 高鹏)2月7日上班第一天,7岁小女孩珞珞在父母的陪同下来到市慈善总会,捐出了6000元压岁钱。“这是我过年期间攒的6000元压岁钱,现在想捐给需要帮助的人。”小女孩说,她希望通过自己的帮助,能让更多的人幸福。这是年后市慈善总会收到的第一笔上门捐款。

对于孩子的慈善善举,珞珞的父母十分赞成。他们表示,将压岁钱捐出来,既能帮到别人,又能培

育孩子的爱心、弘扬传统美德,可谓一举两得。

记者了解到,春节期间,众多爱心人士通过行善的方式,庆祝传统佳节。“除了线下捐赠外,通过网络捐赠的人更是络绎不绝。”昨天,市慈善总会有关负责人告诉记者,7天长假,有近200位爱心人士通过市慈善总会网上捐赠平台,捐赠善款3.3万多元。

前天,一对年过七旬的老夫妻走进市慈善总会。老人告诉我们,早在2014年他们就在市慈善总会设立了“霞德”小额冠名慈善基金,捐赠了4万元善款用于助医、助残、助学项目。现在,两位老人再次来到总会续捐6.9万元,并表示还要继续捐款,“我们要把爱心延续下去,为社会献一份绵薄之力。”

善行善举点亮“开门红”

民生 景新

据2月8日《宁波日报》民生版报道,春节假期后上班第一天,鄞州区慈善总会迎来了老面孔——虞烈芳携着2000元爱心款如约而至,这也是他第18个年头在春节假期后第一个工作日来捐款。

年后开工,不少人会选择颇具仪式感的行动,以美好的寓意和愿景开启新一年的忙碌。但在我们身畔并不多见,也十分难能可贵。因为,只有真正的有心人,才会选择在特殊的日子有出现,才会乐此不疲干着同一件事,才能义无反顾坚持18年。这是甬城普通市民的善举,传递出满满的正能量。

“赠人玫瑰,手有余香。”对

于捐赠者虞烈芳而言,捐款是情感表达的方式,内心因为行善而充实和愉悦,也因为心存善念、执守善行,节后首个工作日多了一重意义。这场跨越18年的爱心接力,积蓄起凡人的关怀,彰显出人性的温度,温暖了一年又一年,传承了一代又一代。我们欣喜地看到,虞烈芳孙祖俩一并带来了孩子妈妈的善款,一家三代继续以自己的方式奉献爱心、帮助他人。

这份善举不仅给人以温暖,还给人以启迪。新年开工的那一刻,不一定要锣鼓喧天、鞭炮齐鸣,还可以是静水深流、润泽心田。一年之始,从善心出发,用善行善举点亮“开门红”,给自己留下一份美好的回忆,为甬城构筑一道文明、时尚、美丽的风景线。

(欢迎投稿,来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com)

居民自制130余个坐垫 安基名府小区 公共凳子上有了暖心垫

本报讯(记者王博 通讯员邱煜 殷杰)昨天,记者在鄞州区潘火街道王家弄社区安基名府小区采访时看到,小区架空层的公共凳子上铺上了五颜六色的坐垫。“现在天气冷,这些坐垫不仅暖了身体,也暖了人心,真是太贴心了。”居民王文信对这些“暖心坐垫”竖起了大拇指。

在小区架空层的凳子上,紧密贴合着红、蓝、绿、紫四种颜色的“暖心坐垫”。这些坐垫呈正方形,由绒布包裹,紧密贴合在凳子上,坐上去暖和又舒适。

是谁这么贴心呢?原来,安基名府小区建成于2019年年底,有住宅楼17幢,住在里面的多为原王家弄村的拆迁户。因为很多是邻里乡亲,喜欢聚在一起聊天,

架空层的凳子上经常坐满了人。看到小区居民散步后需要坐在凳子上休息,而凳子冰冷无法落坐,王家弄社区“针线传情”缝纫社志愿服务队队员们就一致决定发挥所长,做一些手工坐垫,供居民保暖。

十余位志愿者量好凳子的尺寸,将海绵加厚制成“坐垫芯”,又买来花布裁剪,一针一线进行手工缝制,花了一个多月的时间,制成了130余个“暖心坐垫”。

“如今,这些坐垫已成了小区共建共治共享的‘纽带’。”王家弄社区党支部书记胡明敏说,为了更好地保存保管这些坐垫,安基名府小区还选派了17名楼道小组长,请他们根据天气情况定期收取晾晒清洗坐垫。

赏雪玩雪固然嗨 但你的关节还好吗?

说说身边事 给你提个醒

记者 陈敏 通讯员 陈君艳

迎新春、看冬奥,爬雪山、看雪景、堆雪人……这个春节,宁波人被雪景刷屏。然而,在大家沉浸在美妙的风景和童真童趣中时,记者近日从宁波市中医院骨伤科了解到,近期骨关节炎患者明显多了,专家表示这跟近日的雨雪天气有一定的关系。

据宁波市中医院骨伤科张辽副主任医师介绍,骨关节炎又称退行性关节炎、增生性关节炎、老年性关节炎等。它是一种从软骨退行性变开始而累及骨质、滑膜等关节结构的慢性损伤性炎症。患者常伴有疼痛、活动受限等,在上下楼梯时尤其明显,严重者甚至无法行走。“在此病的众多诱因中,最常见的就是风寒湿邪侵袭。”张辽介绍,风寒湿邪侵袭人体,导致邪气滞留筋骨关节,经络气血运行不畅,从

而发为骨痹,也就是人们常说的骨关节炎。

那么,日常生活中,我们该如何保护关节呢?张医生提出以下几点建议:一是关节部位保暖,防风寒、防潮湿,出汗时切忌站在风口;二是日常活动中要注意保护关节,必要时佩戴护膝,避免出现关节扭挫、磕碰等意外损伤,避免久行、久立等;三是活动时动作应轻柔、缓慢,避免剧烈活动,可配合使用辅助用具,如护膝、手杖等,减轻关节的负重;急性期关节肿痛者宜卧床休息,不要急于活动,减轻关节负荷,症状缓解后应逐步或适当进行锻炼,增强肌力和耐力,缓解期可适当下来活动,恢复期可循序渐进增加活动量,可采用散步、游泳等,注意减少关节负重。

张辽也对患有有关节疾病的人爬雪山、赏雪景给出了建议:对于没有急性发作期的,可以在做好保暖和防护措施的前提下,适当适量地进行户外活动;游玩回来以后可局部热敷关节,也可用揉按的方法进行按摩;可煮姜茶等热饮服用祛风散寒。

今年春节不少市民跑到禁放圈外燃放烟花爆竹 江北荪湖水库竟成热门燃放地

求证新闻

本报讯(记者邱韵 钟海雄 王李娜)虎年春节是绕城高速内全年禁放烟花爆竹新政实施后的第一个春节。禁放区不能放,于是有人跑到禁放区外燃放,这也给非禁放区带去一些环境污染等问题。

前天,网友“无香叁”在中国宁波网民生e点通群众留言板发帖反映,春节很多人不约而同来到圈外的荪湖公园燃放烟花,并将燃放完的烟花随手扔在一侧荪湖水库的大坝上,部分人还将烟花残留包装顺手推进水库,实在太不文明。

当天下午,记者前往现场。与网友提供的照片对比,现场道路有明显清扫痕迹,垃圾桶也十分干净,然而,在大坝内的斜坡处,依然可以看到烟花燃放后留下的大量碎屑,还有火箭类烟花被插在石缝中或是散落在斜坡上。公园内



位于禁放区外的荪湖成了人们燃放烟花的热门去处。



燃放后地面一片狼藉。

(网友“无香叁”提供)

的草坪、台阶上也散落着燃放后的烟花。

记者注意到,在水库边上的管理牌上,明确写着“在水利工程管理范围内,禁止堆放物料、倾倒土、石、矿渣、垃圾等物质”。当晚9点左右,记者再次前往现场。虽然天下着小雨,但仍

有数名市民在大坝上燃放烟花,现场“硝烟”弥漫。燃放过程中,有市民还朝着水库水域上方燃放。

网友呼吁,荪湖是离市区最近的一片山水了,希望能保持这里的洁净,给大家留一个周末踏青的好去处。对此,当地部门是否应该做

一些积极引导呢?相关进展记者将继续关注。**发现身边不文明,请您继续通过以下方式反映:**
1、拨打热线81850000
2、微信搜索“nb81850”,关注后留言
3、登录中国宁波网民生e点通