

2022年宁波暑期托管内容明确啦

范围:各区(县、市)将全部开展暑期托管工作
对象:主要面向小学1-5年级、初中7-8年级的义务段在校学生
时间:总时间原则上不低于4周(不含周六、周日)
内容:参照校内课后服务模式开展,每天1小时以上体育活动
收费:50元/人·天(不含中餐费),由学校按实收取
禁令:不得组织或变相组织上课、补课,不得违反规定收费

暑假将至,“谁来带娃”又成了不少家庭的难题。为满足广大家长需求、解决学生暑期“看护难”问题,进一步巩固“双减”成效,帮助学生度过一个安全、快乐、有意义的假期,日前,市教育局、市发改委联合发布《关于做好2022年义务教育阶段学生暑期托管服务工作的通知》,对相关工作要求作了部署。

去年,宁波率先在省内试点开展暑期托管工作,取得了良好的社会反响。今年,宁波各区(县、市)将全部开展义务段学生暑期托管工作,各地结合实际,灵活采取学校间协同、学校社区协同、学校基地协同等多种方式,确定具体开放学校数量和布点,接受学生家长自主自愿报名,做到有条件的学校全面开展、有需求的学生全面覆盖。

据了解,今年暑期托管主要面向本区(县、市)范围内小学1-5年级、初中7-8年级的义务段在校学生开展,鼓励面向小学、初中毕业班学生开展,优先满足进城务工人员随迁子女、留守儿童、双职工家庭等群体的就近就便托管服务需求。

暑期托管服务总时间原则上不低于4周(不含周六、周日),每班学生不超过50人,每天开始及结束时间与当地正常上下班时间相衔接,便于家长接送。具体时间由

各地各校结合实际安排。

暑期托管服务参照校内课后服务模式开展。在基本托管服务方面,学校为学生提供学习和运动场所,开放自习室、图书馆、阅览室、运动场馆等资源,组织安排学生做作业、自主阅读,对个别学习有困难的学生进行答疑。在素质拓展服务上,学校可结合实际,利用当地红色教育基地、博物馆、文化馆、科技馆、少年宫、青少年活动中心等社会教育资源,统筹实施体、艺、美、劳、科技类兴趣课程,开展文体活动、社团活动、劳动教育实践和职业体验或小型比赛等,进一步增强学生综合素质,提升学生体验式学习能力和身心健康水平。其中每天应组织1小时以上体育活动。

通知指出,暑期托管服务经费保障遵循公益普惠原则,采取财政补贴、适当收取服务性收费或代收费等方式筹措经费,收费标准50元/人·天(不含中餐费),由学校按实收取。对建档立卡等家庭经济困难学生免收相应费用。

通知强调,学校开展暑假托管服务要事先充分征求家长意见,保障各方知情

权。要统筹合理安排教师志愿参与托管服务的时间,保障教师权益,既要保障教师暑假必要的休息时间,也要给教师参与暑期教研、培训留出时间。对参与的教师、志愿者应参照宁波市校内课后服务标准给予适当补助。同时鼓励各地与在甬高校主动对接沟通,将大学生暑期社会实践与中小学生在暑期托管服务有机结合。

通知还强调,各级教育督导部门要把暑假托管服务工作纳入督导检查范围,对在暑假托管服务期间组织或变相组织上课、补课,以及违反规定收费、使用资金等行为,予以严肃查处。学校要做好服务内容与方式、服务收费与支出等各方面信息公开工作,规范办学行为,不得强制或者变相要求学生参加暑假托管服务;严禁有不良记录的人员等进入校园和参与暑假托管服务;严禁借机组织开展学科性集中教学,增加学生负担;严禁以辅差培优等名义组织或变相组织集体补课;严禁在暑假托管服务期间上新课;严禁以暑假托管名义乱收费。

记者 王伟
通讯员 张士良

高温天气,为了健康 这8件“危险事”尽量别做!



科普中国
CHINA SCIENCE COMMUNICATION
宁波市科学技术协会与本报联合推出

科普与健康

医学结果显示,随着夏季气温升高,心脑血管疾病急诊患者有所增加。高温天气对心脑血管疾病发病有直接影响,同样对心脑血管疾病死亡率也有影响。

夏季日最高气温持续 $\geq 36^{\circ}\text{C}$ 时称为高温期,其余时间为非高温期。专家提醒,夏季炎热,是心脑血管疾病的高发季节,心脑血管病人尤其是老年人、有既往心脏病史以及高血压、高血脂等基础病的患者,千万要注意身体。

高温天气,有这8件“危险事”尽量别做!今天来科普一下。

空调房贪凉睡一夜——易致热中风

有人喜欢开着空调盖被睡觉,室内外温差过大,会使全身毛孔闭合,体内热量难以散发,还会因脑部血管迅速收缩而引起脑供血不足,有高血压、心血管疾病史的人更容易发作“热中风”。

建议室内空调温度不要过低,使用空调时间不要过长,室内外温差最好不要超过 5°C 。

一大早晨练——易致心脑血管意外

夏季早晨6点前,各种有害物质在空气中聚集较多,是污染高峰期。而人体新陈代谢加快,能量消耗大,对氧气和养分的需求量也明显增加,人体耐受力将受到很大的挑战。如果太早到公园去晨练,容易发生心脑血管意外。

夏季应尽量避开过早晨练,改为黄昏时间。

渴极了猛灌水——严重的可致心梗

气温高,身体缺水速度也会加快。但如果喝水太快,水分会快速进入血液,在肠内被吸收,使血液变稀、血量增加,尤其是患有冠心病的人就会出现胸闷、气短等症状,严重的可能导致心梗。

夏天喝水不能太快,要少量多次,每次100毫升-150毫升即可。

运动后猛喝冷饮——易诱发心梗

如果在剧烈运动后大量饮用冰饮,会造成血管迅速收缩,心脏、大脑等脏器的耗氧量加剧,引起血压波动,所以容易诱发心脑血管意外,尤其是心梗。

夏季降温要适度,最好采用逐渐降温的方法,尤其是有心脑血管病史的中老年人。

刚吃饱就午睡——易诱发脑梗

高温天,很多人晚上睡不好,午睡半个小时左右很有好处。但忌餐后即睡。因为高温导致皮下毛细血管扩张,加上饱餐后血液涌向消化器官,和大脑争血,此时入睡便有诱发脑梗的危险。

可以在午餐前小睡30分钟,或者午餐后半小时内再睡。

出汗后洗冷水澡——易形成血栓

气温高,人体温度也高,洗冷水澡这种突然的冷刺激,不仅会造成外周血管收缩,血压升高,有时甚至会导致冠状动脉严重痉挛,斑块破裂,形成血栓,造成急性心梗,危及生命。

满身大汗的时候,先用毛巾擦干汗,再去洗澡。如果要冲冷水澡,最好先用冷水冲四肢,等身体适应后,再冲全身。

烈日下光膀子——严重的可致肾病

不少户外工作者图凉快,光着膀子干活。但从医学上来说,夏季如果长期被紫外线照射,除了会被晒伤,还会导致水肿,严重者甚至会引发肾病。

把水果当正餐——营养不均衡

有人夏天吃饭没胃口,还想减肥,就把水果当正餐。从营养学上来说,水果中矿物质和维生素的含量普遍少于蔬菜,而且多数水果的蛋白质含量很低,几乎不含人体必需的脂肪酸。

因此,只吃水果远远不能满足人体对蛋白质和脂肪酸的需求,不能作为正餐。

王元卓 洪阳

