

市教育局发布通知 力保中小小学生 每天2小时综合体育活动时间

本报讯(记者沈莉萍)积极推动学校将课间活动时间从10分钟延长至15分钟;建立教师按时上下课及课间巡视制度,把课间真正还给学生;保障中小小学生每天2小时综合体育活动时间……昨日,宁波市教育局发布《关于进一步优化中小小学生课间活动安排保障中小小学生综合体育活动时间的通知》(以下简称《通知》)。一系列有力举措,意在全面提升中小小学生的身体素质与健康水平,深入落实“健康第一”的教育理念。

此次教育局通知,着重对义务教育学校的课间活动安排进行优化。一方面,各地要严格落实大小课间时长要求,在前期试点的基础上,积极推动学校将课间活动时间从10分钟延长至15分钟。同时,要依据校情、学情,优化现有作息制度,但不得提前上学时间。此外,还将建立教师按时上下课及课间时间巡视制度,把课间真正还给学生。

另一方面,学校要结合办学特色、场所特点和学生特征,“一校一策”制定课间活动方案,引导学生走出教室,走向户外,享受健康快乐的校园生活。学校还应倡导教师参与课间活动,为学生健康成长提供榜样和支持。

为保障中小小学生每天2小时的综合体育活动时间,《通知》提出了一系列具体且具有针对性的措施。在课程设置上,各地各校要依法开齐、开足体育课,严格落实体育与健康课程标准。每节体育课要达到中高运动强度,群体运动密度不低于75%,个体运动密度不低于50%,杜



孩子们在课间15分钟开心玩耍。

(沈莉萍 摄)

绝“不出汗”、无运动负荷的体育课。各地还将建立优秀体育课程征集与分享机制,每年组织不少于一次的优秀体育课程展示交流活动。义务教育阶段学校在没有体育课的当天,要充分挖掘课时资源或在课后服务时段增加一节体育课(体育活动课),时间不少于一课时,并将其编入课表,向当地教育局备案后向社会公布,不得以大课间活动、非全体学生参加的社团活动、兴趣小组活动等替代体育课。

同时,加强体育家庭作业的设计,引导学生逐渐养成“每天参加综合体育活动2小时”的体育运动习惯。在体育项目布局方面,各区(县、市)教育行政部门将加强统筹

指导,结合体育“一生一技”项目推动,建立基于项目、学段贯通的培养赛道。重点推广“1+8”项目,即1项基础项目(田径)和8项常规项目(篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、游泳、跳绳、健美操),并鼓励开设网球、手球、棒球、曲棍球、武术、射击、攀岩、跆拳道、赛艇、舞龙舞狮等若干特色项目,形成“9+X”的布局结构,实现同区域小学、初中体育主干项目的贯通培育。

学校将实施以选项教学为特色的体育课程,建立体育大课程管理机制,深入实施义务教育段体育课大单元教学、高中模块化教学,注重体育健康教育,提升学生运动技能,加大选项教学实施力度,小学、初中

要将“三大球”中至少一项纳入体育必修课必修内容。

此外,各地还将大力开展层级衔接的校园联赛,建立市、区、校三级贯通的联赛制度,重点抓好班级联赛,突出全员参与和全过程参与,鼓励师生共同参赛。

为确保各项措施能够有效落实,《通知》还从组织管理、设施器材、师资队伍和体质监测等多个方面提出了工作保障要求。

各区(县、市)教育行政部门要加强组织领导,制定区域实施方案,各学校要“一校一策”,精准落实落细课间活动安排和每天一节体育课,强化体育“一生一技”实施,打造办学品牌。



寒潮与强对流“同台” 昨日初雷“炸响”

记者 孙肖

前日,人们还沉浸在30℃的“初夏”错觉中,昨日却被一声惊雷拽回现实。随着寒潮强势南下,宁波迎来今年的初雷,北部地区率先遭遇雷雨大风。昨夜强对流天气持续,降温幅度最高13℃,羽绒服重新“上岗”。

3月初的天气舞台上上演着魔幻剧情——前日全省19个气象站刷新3月上旬高温纪录,宁波街头短袖频现;而昨天凌晨起寒潮裹挟9级大风,北仑后焦山站测得24.1米/秒的瞬间大风,截至15时,全市自北向南开启“蹦极式”降温,白天气温断崖式下跌超10℃,好似“一日穿越两季”。

针对罕见寒潮与强对流“同台”现象,市气象中心高级工程师卢晶晶给出专业解读:“此次极端

天气是前期异常高温与强力寒潮激烈碰撞的结果。暖湿气流将气温抬升至30℃,给寒潮留出11℃~13℃的降温空间,两者相遇不再像冬季细雨般温和,而是形成‘冰火对冲’,激发雷暴大风、短时强降雨甚至冰雹。”

对于公众疑惑的“3月为何还有寒潮”,卢晶晶解释:“寒潮并非冬季专属,其判定标准是剧烈降温而非绝对温度。当前正值冬春交替,气温‘上蹿下跳’的特性反而容易触发寒潮预警。而昨日‘炸响’的初雷也符合惊蛰节气特征,宁波常年初雷多出现在3月上旬。”

据市气象台消息,强冷空气已经影响我市,预计日平均气温的过程降温幅度可达11℃~13℃。昨天到今天,沿海海面有8~10级偏北大风。此外,从3月10日到12日,宁波多阵性降水,其余时间则以阴或多云为主。

劳动者想解除劳动合同 用人单位不得 以“调查期”为由拒绝

案鉴·招聘季

记者 李睿清

春节后是招聘旺季,也是离职的高峰期。当公司以各种理由不让你走,这事儿该怎么办?宁波一起劳动争议案给企业和员工都提了个醒,劳动者的合法权益必须得到保障。

王某于2015年入职G银行,先后在多个部门工作。2024年6月,王某因个人发展原因提出离职申请,但G银行以《员工手册》中“处于调查期的员工提出解除劳动合同的,银行不予审批”的规定为由,拒绝其辞职申请。王某担任客户经理期间由其经手的多笔贷款发生逾期不还现象,银行怀疑其在工作中存在重大过失,已对王某进行内部“立案调查”。2024年8月1日,王某向仲裁委提出仲裁申请,要求确认其与G银行解除劳动合同关系。

仲裁委审理认为,《中华人民共和国劳动合同法》第三十七

条明确规定,劳动者提前三十日以书面形式通知用人单位或在试用期内提前三日通知用人单位,可以解除劳动合同。法律赋予了劳动者自由提出解除劳动合同的权利,用人单位不得通过内部规章制度限制劳动者行使该权利。

“一般认为,用人单位通过民主程序制定的规章制度,不违反国家法律、行政法规及政策规定并已向劳动者公示的,可以作为确定双方权利义务的依据。”仲裁员指出,“但在本案中,G银行依据《员工手册》拒绝王某的辞职申请并不适用。”

G银行的“调查期”条款违反了立法本意,因此,该条款内容违法,G银行不得限制王某的劳动合同解除权。最终,G银行同意王某离职并向其出具解除劳动合同证明书,王某撤回仲裁申请。

仲裁员提醒,用人单位在制定规章制度时,既要重视程序合法,也要注意内容合法。规章制度应与法律法规相一致,避免个别不合法、不合理的条款内容侵害劳动者的合法权益。

暖新闻

连续14年,她用镜头记录“退伍季”故事

记者 水蓝薇 通讯员 戚一翔

又到“退伍季”。3月1日,在余姚高铁站,一群退役老兵和战友拥抱、挥手后,登上了返乡的列车。在他们身侧,慈溪志愿者胡玉英拿着相机,不断按下快门,记录离别的点点滴滴。

今年73岁的胡玉英是一名摄影爱好者。她和朋友们组成了一支摄影志愿团队,已经连续14年免费为退役老兵拍照。打开他们的手机相册,历年“退伍

季”的照片如画卷般展开。胡玉英告诉记者,她每年会拍摄600余张相关照片。

胡玉英退休前是一名警察,退休后,进入老年大学学习摄影。2011年,她开始为退役老兵拍摄照片。随着时间的推移,她的摄影技术越来越精湛,同时她也认识了更多志同道合的摄影爱好者。他们一起为余姚、慈溪等地的退役老兵拍摄照片。此外,他们还会参与新兵入伍仪式等部队活动的拍摄。

目前,志愿团队共有5人。人手不够的时候,胡玉英会邀请摄影家协会的成员帮忙。“以前,我们会做好纸质相册给部队营区送去。现在,我们学会了制作电子相册,一个链接,就是一群人的美好记忆。”胡玉英说。

14年来,这些志愿者见证了无数热血军人的温情时刻。胡玉英回忆,离别时,退役老兵彼此还会叮嘱,以后还要继续以军人本色要求自己,好好回报家乡!许多退役老兵喜欢叫她“胡阿

姨”,胡玉英则亲昵地称他们“娃娃们”。“每一次送别的场面都让我动容。看着娃娃们依依不舍的样子,我仿佛感受到他们的青春和热血,体会到他们对军旅生涯的眷恋。是这些动人的场面和感情,让我拍出的照片有了温度,也给了我坚持拍摄的动力。”胡玉英说。

每一次按下快门,胡玉英都会有满满的成就感。她坚信“活到老,学到老”,决心继续提高摄影技术,记录更多“退伍季”的珍贵时刻。

让爱“双向循环”

昨日上午9时许,在高新区新明街道滨江社区新时代文明实践站,摄影达人印皓天手持相机,忙着给志愿者拍摄照片。

滨江社区成立于2008年,现有居民1.2万余人。这些居民中涌现出一大批“热心肠”志愿者。社区现有公益理发、志愿巡逻、法律咨询等志愿服务队18支,志愿者总数达225人。当天,除了“定格最美瞬间”活动,社区还邀请了一批辖区共建单位,为志愿者提供义诊、公益理发、法律咨询、急救培训等服务。此外,中国剪纸协会会员贾玲凤及其女儿屈萍也来了,把现场创作的雷锋系列剪纸作品赠予志愿者。

(王博 朱帆 许瑶瑶 文/摄)



他“自掏腰包”办公益红娘沙龙

本报讯(记者王博 通讯员寇祥 曾家宇)近日,在鄞州区新时代文明实践中心,63岁的老人忻尚京“自掏腰包”办了一场公益红娘沙龙。

忻尚京,做了20年公益红娘,曾入选“宁波市十佳红娘”。当天,他西装笔挺,热情地招呼与会嘉宾。沙龙邀请了20名公益红娘,他们中有“宁波妈妈”张亚芬,有“金牌调解员”宋兰英,有宁波

“爱情书屋”创始人梁敏,也有“最美宁波人”董国福。

退休前,忻尚京是一名出租车驾驶员,常参加志愿服务活动。从2008年开始,他每周在白鹤街道、中河街道“坐班”,给青年男女牵线搭桥,已为5000多名青年男女提供婚恋辅导,其中有120对步入婚姻殿堂。

这两年,为顺应年轻人的喜好,他不仅开直播,撰写婚恋指

导手册,还在微信视频号上录制推送“婚姻大讲堂”百余期。

听说忻尚京要举办沙龙,曾与他一同参加过志愿服务的嘉兴大学副教授杨明泉、上海某文化公司从业者陈彬从外地专程赶来。他的老搭档梁敏也主动“赞助”餐费。“多年来,尚京的默默付出,我们都看在眼里。他的养老金每月只有2500多元,却愿意自掏腰包租会场、安排接待,为沙龙买单。这份

对公益红娘事业的执着之情,让我非常感动!”梁敏告诉记者。

听说忻尚京正在四处租会场,鄞州区文明办有关人士主动帮忙安排了场地。

据介绍,当天,大家集思广益,围绕家庭教育家风建设、新时代婚育文化等话题展开了热烈的讨论。忻尚京说,他之所以举办公益红娘沙龙,就是想做点实事,把自己的人生感悟分享给更多年轻人。

“鹅博士”陈淑芳出书了

本报讯(记者戎美容 通讯员戴久丽 王凯)近日,宁波市农业科学研究院禽畜研究所所长、博士陈淑芳的专著《浙东白鹅养殖图鉴》正式出版。此书历时三年精心编撰,凝结了这位“鹅博士”30余年深耕象山大白鹅养殖的宝贵经验。

“我可以吃粗粮,比如玉米、稻谷、大麦都是我的最爱,可以少量慢慢添加哦”“我喜欢喝干净的水,讨厌污水的水”……翻开这本饲养管理类书籍,首先吸引人的是“鹅言鹅语”这种童趣化的叙事方式,即便是养殖领域的“门外汉”,读上几页也能迅速理解解鹅的喜悦与需求。

《浙东白鹅养殖图鉴》一共

分为六大章节,构建了“理论框架+实操指引”的双轨体系,不仅详解了各阶段生理特征与饲养要点,更创新整合了49种常见疾病的防控矩阵。

2021年,陈淑芳团队成功摘得宁波市“科技创新2025”重大专项“揭榜挂帅”项目,开启了浙东白鹅品种资源发掘和新品系育种的深入研究。

“三年里的每一天,我们都认真做记录,总是有新的发现,比如,同一批孵化的鹅苗,由于光照和饲养条件不同,其生长发育及毛色都会略有不同。”陈淑芳说,这些新发现激发了她著书的灵感,决定推出一本既有科普意义又生动有趣的养鹅“宝典”。

科学护耳零距离



3月3日是第26个全国爱耳日,鄞州区东胜街道泰和社区联合明楼街道社区卫生服务中心共同开展“科学爱耳护耳,实现主动健康”爱心义诊活动。活动现场,医护人员为居民提供外耳道拍照检查、听力筛查、耳道清理、耳道保养服务,同时还提供口腔检查、测量血压、血糖测试等检查项目,对检查出的问题给予个性化的治疗建议。

(许天长 蓝卫明 楼亦斌 摄)