

# 取消早读,每天2小时运动,3.8万套桌椅可躺睡! 宁波这些学校这样守护“健康第一”

## 民生关切

记者 沈莉萍

操场上,趣味体质争霸赛火热开展,绳子翻飞、接力奔跑,孩子们身姿矫健、活力四射……新学期伊始,宁波的校园里,处处涌动着健康向上的成长气息。

孩子的健康成长是每个家庭最关心的事情。日前,教育部召开深入贯彻落实“健康第一”工作部署会,提出聚焦体育锻炼、美育浸润、心理健康、近视防控、校园食品安全等重点领域精准发力、综合施策,着力提高学生身心健康水平,促进学生的全面发展。

开学以来,宁波多地中小学将“健康第一”的理念融入校园日常,推出一系列有温度有实效的举措,让“健康第一”真正成为校园育人的鲜明底色,助力学子以强健体魄、阳光心态开启新学期。

“让孩子身上有汗,眼里有光,健康第一。”这是北仑教育锚定的育人目标,该区发布2026“健康八条”,为学子成长构建起多维度、全链条守护体系。

聚焦体质提升,北仑区推行强身健体“1215行动”,要求严格落实每天1节体育课、每天2小时综合体育活动、每个课间15分钟,全区中小学生学习体质健康优良率达到72%以上。

同时,北仑区还将成立美育研究院,探索区域中小高贯通式美育浸润行动,推进“一生一技”“一生一艺”培育,推广体育联赛、美育联展,使参与学生年均超10万人次。组建青少年心理关爱专家团队,升级启用区“心立方”中小学心理辅导中心新址;严格落实义务教育阶段春秋假制度,让更多学子走出学校、在真实场景中“具身学习”。此外,北仑区还以暖心保障优化学

子校园生活:自助餐供餐学校将达31所,可躺睡课桌椅将达3.8万套。

校园内的健康育人实践精彩纷呈。新学期,北仑区九峰小学的校门口,师生间的互动拉开了趣味趣味争霸赛的序幕。赛场上,同学们精神抖擞、默契配合,跳绳、仰卧起坐、集体接力等项目中,加油声、呐喊声、欢笑声此起彼伏。大家在奔跑跳跃中锻炼身体、增强体质,在并肩作战中坚持、懂得互助,体会“快乐运动、健康成长”的内涵。操场一侧的零食区里,放着琳琅满目的零食,同学们用汗水兑换甜蜜奖励,让体育锻炼变得更具吸引力。北仑区岷山学校的班主任则守在教室门口,用暖心拥抱迎接每一位学生,让校园充满了归属感。

心理健康教育是学生成长的重要一环。海曙区高桥镇中心小学的心理课上,线上专家梳理幸福瞬间,线下老师实时互动引导、组织交流分享,心理知识变得可感可触。同学们表示,屏幕里的专家老师教我们方法,现场有老师一起讨论。幸福就在身边的小事里,我们要多去发现它。

新学期,海曙区精心打造“成长加油站”,创新推行“线上专家引领、线下教师伴学”的双师课堂模式,将积极心理学融入日常教学,用生动鲜活、贴近学生的形式,引导学生感知幸福、调适情绪、悦纳自我。海曙区各学校结合实际,开展心理小游戏、幸福分享会、拓展训练等活动,让心有走深走实。

为保障学生睡眠健康、优化学习节奏,宁波多所学校还调整了作息时间表。宁波前湾新区初级中学取消传统早读,将到校时间放宽至8点前,原早读时段平移至下午优化利用,早到的学生可观看时政新闻



慈溪市第三实验小学学生在大课间玩羊角球。(学校供图)

拓宽视野,也能和家一同在操场晨跑、强健体魄;让学生每天能多睡20分钟至30分钟,以更充沛的精力投入课堂,宁海县洋镇前横学校也取消了早读,贴心举措获得了家长们的称赞。

从文体赋能到心育护航,从

作息减负到暖心保障,宁波各校多措并举,切实为学生筑牢成长根基。“我们将持续践行‘健康第一’理念,回归育人本质,让身心健康成为甬城学子最亮眼的成长底色。”市教育局相关负责人表示。

## 2026宁波市大学生春季首场综合性招聘会举行

本报讯(记者陈结生 通讯员宣佳含 陈佳文)“职”启新程,“春”耀未来!昨日下午,2026宁波市大学生春季首场综合性招聘会在宁波大学潘艺学院启幕。

本次招聘会吸引了120余家优质单位到场揽才,涵盖高端装备、新能源、新材料、信息技术等国家战略性新兴产业和重点领域,为毕业生提供420余个岗位、超2600个需求名额,搭建起高质量、多层次、精准化的校企对接平台。众多宁波百强企业、行业龙头企业到场,广纳宁大英才。

从现场看,招聘岗位既包含售前技术总监、博士研究生、AI产品经理、前端工程师、软件研发工程师等专业技术岗位,也有

总行培训生、大宗商品出口业务员、产品营销策划、产品设计等多元化的职能岗位,覆盖了各学科专业,能够满足不同学历层次、不同职业规划学生的求职需求。

招聘会现场创新采用“线下主会场+线上云市场”模式,设置“直播带岗”区,带领线上学生直观了解企业环境与岗位详情,打通线上线下求职通道。招聘会现场设立学生求职指导服务区和行业资讯咨询区,来自企业和行业的专家围绕就业政策解读、职业规划、行业解读、简历修改、升学指导等内容,为同学们提供一对一精准指导。

本场招聘会由宁波市教育局、宁波大学、宁波人才发展集团主办。

## 2026“晒晒你家书香味”故事征集活动启动

记者 张蕊蕊 通讯员 王伊婧

春满甬城,书香沁人心脾。2026年,时值天一阁建馆460周年,在首个全民阅读活动周暨4·23世界读书日到来之际,甬派客户端与天一阁博物院再度携手,连续三年推出“晒晒你家书香味”故事征集活动。

古时,人们将受潮发霉的藏书搬出晾晒,驱赶蛀蚀纸页的书虫,以护典籍延年。这一朴素传统,蕴藏着先人对书的珍视。

今日我们“晒”书,晒的不只是千卷与故事,更是宁波人延续千年的藏书、爱书情怀。在前两届晒书活动中,许多动人的“书与人”的故事至今让人难忘:张金根用半辈子攒下的三万多册藏书,“筑成”一个藏在住宅楼里的“书库”;励双杰的“思绥草堂”中,三万册古籍家谱记录了一个家族数百年的风雨沉浮;象山陈村,小青瓦,马头墙,一代鸿儒、国学大师陈汉章最小的孙子陈维旺守护书香故居近20年……

这些藏着执着与坚守的故事,曾打动万千市民。他们分享的读书改变人生、书籍塑造三观的暖心瞬间,更让“书香宁波”从概念化作万家灯火的温暖日常。今年,这场书香之约如期而至,征集无门槛、故事无大小。无论你藏有珍本古籍、家常读物,还是手稿信札,只要纸页间藏着独家故事——

是一本改变人生轨迹的好书,一次辗转淘书的执着,一段代代传书的家风传承,或是书香伴成长的温暖记忆,我们皆愿用心倾听。即日起至4月10日,市民可线上报名[https://yongpai.y-h5.iyunxh.com/module-signup/home/home?hide\\_back=1&id=10408317](https://yongpai.y-h5.iyunxh.com/module-signup/home/home?hide_back=1&id=10408317)留下姓名、联系方式、故事简介,也可直接投递原创故事稿件。入选者将获得天一阁博物院人气文创“护书兽”书立,优秀稿件还将刊发于甬派客户端四明文艺频道、《宁波日报》四明周刊等相关版面。

从天一阁四百余载藏书文脉,到万家书房的温情点滴,宁波的书香基因代代相传,今春再邀全城爱书人共晒纸页间的热情与真情!

## 春假时间确定 宁波旅行社开启“早鸟”预订

本报讯(记者俞家嘉)春天的气息渐渐浓厚,随着今年浙江各地市中小学春假时间确定,旅游市场提前迎来预订热潮。其中,宁波的春假安排在4月28日至30日,与“五一”假期相连,形成了8天假期。

记者连日来采访获悉,宁波各大旅行社、景区已陆续推出多款春假主题产品,迎接这波“春假流量”。

“春假安排发布后,国内长线旅游产品的咨询量和订单量明显增加。”中国国旅(宁波)国际旅行社副总经理陈金告诉记者,从目前报名情况来看,北京、西安、成都、昆明等城市都是热门目的地。

记者搜索携程4月28日的实时机票价格发现,相较于3月,宁波出发,目的地为热门旅游城市的机票价格上涨明显。

“不少带娃家庭选择4月25日错峰出发,中小學生只需4月27日请假1天,连上周末、春假、‘五一’假期,就可以收获11天

的长假。”宁波国际旅行社常务副总宋月平表示。

该旅行社“上新”大批产品,涵盖了河南洛阳、山西大同等文化深度体验游线路,还有广西崇左、云南腾冲等融合了自然景观与民族风情的小众旅游线路。

“相较于传统跟团游,亲子家庭更青睐于精品小团游、定制游,行程安排更灵活自由,体验感也更佳。”宋月平说,提前4个至6个星期预订价格更便宜,“早鸟”优惠近30%。

“今年春假,旅行社主推广西桂林包机游产品,将课本内容与旅游体验相结合,深受亲子家庭青睐。”浙江春秋国际旅行社有限公司销售经理戴美娜告诉记者。

面对春假带来的市场机遇,宁波本地亲子型景区也做好了准备。

“近期,景区收到了多批春假研学团队的咨询,预计后续还将持续增加。”宁波达人村景区相关负责人楼金杰说。此外,象山影视城、慈城古县城、宁波海洋世界等景区也相继迎来预约高峰。



## 植梅添新绿

春风拂山海,植绿正当时。昨日,在2026年植树节来临之际,北仑区梅山街道梅港村大牛山植树现场一片火热,600余株梅花新苗扎根山野、迎风挺立,为这片春日网红打卡地再添盎然生机。截至目前,大牛山已种植梅花6600余株。连片梅林与山海风光相映成趣,成为北仑生态旅游的一张亮眼名片。以梅为媒,当地不仅擦亮了乡村生态底色,更激活了乡村发展内生动力,带动周边餐饮、休闲等配套业态提质升级,为村民增收、村集体经济壮大开辟了新路径。

(许天长 沈琼云 摄)

## 零工市场,让灵活就业更灵活

## 民生

郭元鹏

昨日,在鄞州区中河街道省级零工市场就业援助专场招聘会上,集结了44家优质企业,带来物业、家政、餐饮等近200个岗位,当天有30名劳动者达成就业意向(3月11日《宁波日报》民生版)。

从“蹲墙根等活”到“线上精准匹配”,从“打零工度日”到“全职岗位+灵活就业双轨并行”,零工市场的蓬勃兴起,正为灵活就业群体铺就一条从“能就业”到

“就好业”的温暖大道,成为城市民生保障与经济活力的生动注脚。

零工市场的蜕变,首先是服务场景的“接地气”与“全覆盖”。鄞州区中河街道省级零工市场从2023年运营至今,累计入驻企业700余家、发布岗位超1.4万个,既帮助1800余名劳动者实现全职就业,也为4800余名灵活就业人员提供就近增收渠道;北仑“卡嫂工坊”聚焦女性灵活就业,海曙长乐社区零工市场锚定沿海务工人员需求……各地零工市场立足区位优势与人群需求,打破“单一找活”的局限,构建起分层分类、精准适配的服务体系,让不同年龄、不同技能、不同需求的劳动者,都能在“家门口”

找到适合自己的就业机会。

更令人欣喜的是,零工市场早已跳出传统“临时工”的范畴,实现了就业形态的蝶变升级。如今的零工市场,既有奥克斯、雅戈尔等企业带来的全职普工岗位,也有物业公司的全职安保职位,还有电商、文创领域的全职运营岗位,社保缴纳、长期用工成为招聘主流。与此同时,每周四的线上直播带岗、24小时智能岗位匹配小程序,让就业服务从“阶段性发力”转向“常态化守护”。这种升级,不仅让灵活就业者告别了“漂泊感”,更让他们拥有了职业成长的底气。

零工市场的未来,在于“就业平台”向“创业摇篮”的延伸。正

如求职者期盼的“服务更接地气、流程更简便”,也正如运营机构提出的“向创业服务转型”,零工市场不仅要做好岗位对接,更要整合资源、搭建平台,为有创业意愿的劳动者提供孵化支持。

对个人而言,零工市场是兼顾家庭与生计的“避风港”,是实现自我价值的“新舞台”;对城市而言,它是稳就业、保民生的“压舱石”,是激发经济活力的“催化剂”。随着零工市场不断织密服务网、升级服务质效,灵活就业必将迎来更广阔的发展空间,让每一位努力生活的劳动者,都能在城市中找到属于自己的归属感与幸福感。

(欢迎投稿,来稿请发民生邮箱1871684667@qq.com)



孩子们在游览慈城古县城。(资料图)