

积极推动

课间活动延长至15分钟

确保

每天综合体育活动2小时

新规来了!

“积极推动学校根据实际将课间活动时间由10分钟延长至15分钟”“确保学生每天综合体育活动时间2小时”……宁波市教育局最新发布《关于进一步优化中小学校课间活动安排保障中小学生学习综合体育活动时间通知》(以下简称《通知》),要求充分保障学生课间休息和体育活动时间,让课间活动更加丰富多彩。



镇海应行久外语实验学校的课间活动。受访单位供图

1 不提前,不拖堂 把课间真正还给学生

新学期伊始,本报就报道了镇海、鄞州已有中小学校换上了新的课程表——课间休息时间由原来的10分钟延长至15分钟。在试点效果基础上,此次市教育局的《通知》要求义务教育学校优化课间时间安排,主要包括确保课间活动时间和丰富课间活动组织两方面。

确保课间活动时间方面,《通知》要求各地落实课间时长,积极推动学校根据实际将课间活动时间由10分钟延长至15分钟,要依据校情、学情,优化现有作息时间表,但不得提早上学时间,同时也不要“一刀切”安排。要建立教师按时上下课及课间巡视制度,不提前、不拖堂,不挤占学生课间活动时间,把课间真正还给学生。

在课间活动组织方面,《通知》要求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。学校应倡导教师参与到课间活动中去,为学生健康成长提供榜样和支持。

从镇海应行久外语实验学校、镇海区中心小学、鄞州区东吴镇中心小学和鄞州区东湖小学等已经推行课间15分钟的学校来看,多出来的5分钟牵一发而动全身。从课时课间的规划、活动空间的设计、政策执行的到位,到学生安全的保障,都需要统筹准备。几所学校负责人均表示,课间活动延长到15分钟,学校需要考虑给孩子们提供什么样的活动场所和游戏内容。

宁波市体育教研员马杨旭表示,宁波接下来将组织中小学课间特色体育活动评比,让课间体育活动不仅有“量”,更要提“质”。

2 每天2小时“动起来” 每天都有一节体育课

新学期,鄞州区应麟书院的学生在下午第三节课后,有序走进操场,开启充满活力又“硬核”的体育活动。跑跳、俯卧撑、开合跳……该校新学期新增了30分钟的体育活动时间,而这样的场景将成为甬城校园新常态。

《通知》要求“2小时体育活动”由课内课外双线保障,校内强制补足课时,义务教育阶段学校应在没有体育课的当天,充分挖掘课时资源或在课后服务时段增加1节体育课(体育活动课),时间不少于1课时。增加的体育课要编入课表,经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、兴趣小组等替代体育课。严禁其他学科及活动以任何理由挤占体育课时。

校外则鼓励家庭制定学生课后和节假日体育活动计划,老师要加强体育家庭作业设计,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。

体育课多了,上什么内容呢?《通知》提到,学校要重点推广好“1+8”项目,即1项基础项(田径)和8项常规项(篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、游泳、跳绳、健美操),实现所有区(县、市)均有布局。根据各地实际,鼓励开设网球、手球等各种特色项目。

“以前,我们是确保学生每天有1小时的体育活动,现在规定每天2小时。增加时长,就是要倒逼学校把健康摆在分数前面,让家长意识到体育的重要性,让学生养成每天运动的习惯。”马杨旭说,让学生沐浴在阳光下,用运动的快乐“中和”学习的疲惫,健康快乐地成长。 记者 王伟 林桦

市外患者奔“甬”而来

宁波正打造浙江“腰椎间盘突出椎管狭窄”诊疗“高地”

1 八旬老人的“重生之路” 是他们在背后“撑腰”

80多岁的刘爷爷(化名)曾因严重的腰椎间盘突出伴椎管狭窄,饱受下肢麻木、间歇性跛行的折磨长达5年之久。“走几步就要蹲下休息,连买菜都成了奢望。”更糟糕的是,他还患有肿瘤和高血压等疾病,若要做腰椎手术,难度和风险都很大,术后康复也是个大问题。

幸运的是,刘爷爷最终找到了宁大一院神经脊柱外科夏冬冬博士带领的“腰椎间盘突出伴椎管狭窄”团队,该团队联合心

血管内科、肿瘤放疗科、影像科、麻醉科等多学科专家,通过精准的脊椎内镜下腰椎椎管减压手术,为他彻底解决了走路困难的问题。

让刘爷爷一家感到惊喜的还有手术的微创程度:手术伤口仅“黄豆”大小,术后当天就能下地走路,第二天就能出院回家。回家后,刘爷爷在夏冬冬团队的悉心指导下,循序渐进完成康复训练计划,如今已基本回归正常生活轨道。

夏冬冬介绍,临床上的腰椎间盘突出伴椎管狭窄患者,有很大一部分都像刘爷爷这样,是患有多种基础疾病的高龄患者,这些患者并不是不能手术,而是需要更精准、更微创的治疗方案。“我们‘腰椎间盘突出伴椎管狭窄’团队正是通过密切的多学科协作,为这些患者带来高水平的个体化治疗,显著提高他们的治疗效果和生活质量。”目前,该院已开设“腰椎间盘突出伴椎管狭窄”专病门诊。

2 树立腰椎疾病诊疗“标杆” 让患者与人才奔“甬”而来

对于腰椎间盘突出伴椎管狭窄这一典型的“老年病”,患者及其家属经常面临的一个艰难抉择——到底该保守治疗还是手术治疗?

夏冬冬表示,腰椎间盘突出伴椎管狭窄的治疗方案,需要对每位患者进行层层评估后才能决定,而且往往会结合保守治疗、手术治疗等多种治疗方式,这一过程复杂且离不开多学科联合诊疗(MDT)模式。

“我们‘腰椎间盘突出伴椎管狭窄’团队汇集了神经脊柱外科的核心力量以及药理学部、检验科、疼痛科、老年科、心血管内科等相关领域的技术专家,形成了以手术治疗为主、综合治疗为辅,涵盖康复、药

物、介入、心理等多元化诊疗措施的完善诊疗体系,能为腰椎间盘突出伴椎管狭窄患者提供全方位、个性化、精准化、安全高效的诊疗服务。”

据介绍,宁大一院神经脊柱外科是浙东地区脊柱椎间盘退变性疾病领先的诊疗中心,在浙江省2023年重点监测病种(术种)椎间盘手术的手术量上,位列宁波市第一,全省第五位。

“依托骨科手术机器人、脊柱手术高端导航、高端手术显微镜、神经电生理监测、超声骨刀等各种先进设备,以及单侧双通道内镜技术、单侧入路镜下双侧椎管减压术、单孔分体式脊柱内镜技术,机器人辅助下微创腰椎融合等前沿技术,我们

已成功救治了一大批高龄腰椎间盘突出伴椎管狭窄患者。”夏冬冬还介绍,随着微创化和“加速康复”等理念的深入贯彻,患者的住院周期、治疗成本等均进一步下降。

近年来,随着数据与口碑的不断积累,宁大一院神经脊柱外科也吸引了很多省外患者奔“甬”而来,夏冬冬团队就诊治过不少来自新疆、福建、江苏等地的腰椎疾病患者。“未来,通过打造‘腰椎间盘突出伴椎管狭窄’诊疗‘高地’,树立腰椎疾病诊疗标杆,我们希望有更多患者、更多高水平人才奔‘甬’而来,推动宁波成为脊柱疾病诊疗的‘创新策源地’。”

记者 吴正彬 通讯员 庞赞

宁一力量

如果把人的身体比作一栋楼,脊柱就相当于这栋楼的“顶梁柱”,如果脊柱出了问题,楼将危矣。在脊柱问题中,腰椎间盘突出伴椎管狭窄(LSS)是非常普遍的一种退行性疾病,威胁着众多患者尤其是老年患者的生命健康。

日前,浙江省发布首批省级“小而强”临床创新团队名单,宁波大学附属第一医院神经脊柱外科的“腰椎间盘突出伴椎管狭窄”团队成功入选临床培育创新团队。近年来,该团队以高水平的诊疗和高质量的服务,为越来越多腰椎疾病患者点亮希望。