

呼和浩特又有一所学校将课间10分钟延长至15分钟

加长版小课间 动并快乐着



“你最喜欢上的课是什么课？”“下课！”这是学生之间流行的冷笑话，其实也流露出很多学生的内心想法。的确，在日复一日的校园生活中，课间的休息、休闲能够让他们暂时放下学业的压力，让头脑轻松起来，也能让身体运动起来。近日，呼和浩特市又有一所学校把课间10分钟延长至15分钟。

的笑容感染着每个人。

课间休息延长至15分钟 课间活动更丰富

“课间10分钟从今天开始变成15分钟了。”11月18日一大早，呼和浩特市第七中学的学生就在兴奋地分享着这个好消息。据了解，呼和浩特市教育局于10月25日下发《关于鼓励全市普通中小学校推行课间15分钟的通知》，决定在呼和浩特市普通中小学推广并鼓励实施课间15分钟，课间时长优化调整后，各学校上午到校、下午放学和午休午餐时间保持不变。文件下发后，第七中学针对如何延长课间15分钟开了几次会议，结合学校的实际情况刚更新了作息时间表，部分课间从原本的10分钟延长至15分钟。

在这延长的5分钟里，对于学生来说能干的事情可太多了。记者在第七中学实地走访时看到，利用课间15分钟的时间，学生们在校园里打篮球、踢足球、下棋、打乒乓球、买水、看书等。今年上初三的曹博杰同学说：“以前课间10分钟踢球踢得不尽兴，这下好了，多出来的几分钟还能回班里打个水，上个厕所。”而对于高中的学生来说，课间除了运动，还能帮助他们休息，高中部的赵航同学说：“课间15分钟可以趴着休息一会儿，喝点水，休息时间长了，整体上课的状态会好很多。”

呼和浩特市实验中学北辰校区从今年9月一开学，就实行了课间15分钟。该校德育主任苏博太介绍：“学校目前只有一年级的学生，为了让学生们在保证安全的前提下畅享属于他们的课间活动时间，学校精心设计了一系列活动，配备了专职教师，关注学生的安全。”记者在该校教学楼看到，走廊里有画着二十四节气的跳房子游戏，还有大型的井字棋盘以及套圈游戏；室外的区域，专职教师组织学生们一起跳绳、跳皮筋……整个校园洋溢着生机、活力与欢声笑语，孩子们

多所学校积极响应 因地制宜让课间15分钟更高效

据了解，除上述两所学校外，呼和浩特市回民中学、内蒙古农业大学附属中学等多所学校也实行课间15分钟。在具体实行方面，各学校根据实际情况作了调整，比如第七中学就是通过上午缩短跑操时间，下午压缩课前准备时间，来分配给课间15分钟。该校政教处主任王东介绍：“我们优化了跑操过程中带队回班的路线，让跑操的时间安排更紧凑了。实际尝试下来时间完全够用，这样既能保证跑操，也能保证孩子们的课间15分钟，而且也不会影响上下学的时间。”

那么，课间延长至15分钟，除了玩儿得更畅快，还能给孩子们带来什么好处呢？学生家长任女士认为，在小学阶段，延长课外活动时间对于孩子增强体魄、保护视力都大有益处。“对于高中冲刺期的孩子来说，能让他们在两节课中间喝水、休息的时候多活动活动，可提高学习效率。”家长齐先生则表示。

对此，呼和浩特市教育教学研究中心中学语文教研员贾娜也从教研、课外活动内容和安全保障等方面说出了自己的看法。她认为：“课间延长至15分钟，对学生的身心健康发展和教师教学质量提高都有很大帮助。学生们能得到更好的休息，从而缓解压力、提升专注力和学习效率，对他们的视力和脊柱也有好处。此外，目前大部分教师不止带一个班级，课间延长后他们能根据课堂反馈及时调整教学内容，也有更充足的时间来批改作业、进行随堂测试等，及时了解学情。课间延长后，学校可以在安全管理制度的制定、对设施进行定期检查和维护、配备专业教师进行指导等方面发力，保障学生的安全。在课外活动内容上，学校在丰富活动内容、加强正向引导的同时，也要给予学生一定的自主权和选择权。”

中国石油内蒙古呼和浩特销售分公司：

激活人才强企“一池春水”

中国石油内蒙古呼和浩特销售分公司坚持党管人才原则，树牢人才强企理念，建设一支数量保障、质量适配、结构合理、活力充分的企业人才队伍，共同推动人才工作再上新台阶。

该公司精心打造培养体系，实行加油站经理

人队伍提素赋能的轮岗方案，运用“基层+基层”跨区域实践历练，着力提升骨干人才综合能力。2024年，销售企业技师、高级技师经过全方面培训，认真学习练习后，参加人数17人，合格人员17人，通过考核率100%。

（张红娟）



《土左旗白庙子镇12000余户村民用上天然气》续

入户探访—— 降温了，村民家里暖不暖？



□文/图 本报记者 马妍

11月8日，本报报道了《土左旗白庙子镇12000余户村民用上天然气》的消息，最近几天，呼和浩特市气温下降，使用天然气供暖的村民家里暖不暖和？对于天然气取暖做饭的新生活是否适应？11月19日，记者再次来到白庙子镇西华营村进行入户探访。

10时许，土左旗白庙子镇西华营村64岁的村民杨二九在正坐在自家的炕上看电视。天气冷了以后，他和老伴儿也进入了“猫冬”模式。老人患有多项基础疾病，平时最怕冷。往年冬天生炉子、打炭、取暖、做饭都是他和老伴儿最愁的事了。但是，今年他们不愁了。“今年方便了，感觉屋子冷了，就打开天然气壁挂炉。到了做饭时间，打开天然气就有火做饭，省心也干净。你摸摸，我们这暖气可热了。”老伴儿付四女说。

说到冬天取暖，村民孔秀秀开心地介绍，之前农村家庭均以烧煤、烧柴取暖为主，对空气污染较大，室内卫生环境差。今年，她家里的两个房间，一个安装了天然气设备，一个安装了水电暖气片，比起烧煤，这样的取暖方式比较安全，也不担心一氧化碳中毒。不过水电暖气片的取暖效果不好，要想屋里暖和只能长期开着电，高额的电费还是让以务农为生的她们有点吃不消。但是安装天然气暖气片的屋里，一整天都是暖暖的。在孔秀秀的家里，记者看见天然气壁挂炉上显示的温度为43摄氏度。跟记者一起上门入户的呼和浩特市燃气热力公司天然气分公司工作人员介绍，村民家天然气壁挂炉上的温度一般设置为50摄氏度，温度会随着使用情况自行调节。如果温度在40摄氏度以上，那么室内暖气片散发的温度就能达到22至23摄氏度左右。

一走进村民付雨海的家里，屋内的热气瞬间让记者的眼镜起了雾，老人正在使用天然气做饭。“家里干净了，屋里也暖和了，晚上也不用担心半夜起来添煤了。”付雨海摸着热乎乎的暖气片，高兴地向记者介绍自家的新生活。

记者了解到，为了让村民都能温暖过冬，今年呼和浩特市燃气热力公司天然气分公司还向白庙子镇辖区31个村的100余户贫困户、孤寡老人进行每年200元的资金补助。呼和浩特市燃气热力公司天然气分公司经理席雪冬告诉记者：“自供暖季以来，呼和浩特市燃气热力公司天然气分公司在白庙子镇覆盖周边的31个村，开展了访民问暖行动，除了解村民家暖气情况外，还会进行安全巡查和科普宣传活动，引导村民正确使用天然气。目前村民们普遍表示，天然气供暖效果不错，做饭取暖也比较方便。”