

探访西宁中小学“课间十分钟”

室内操、韵律操、课桌舞……让学生在冬日课间“动”起来；趣味游戏、投球运球、花样跳绳……多样的活动，让学生在冬日课间“玩”出新花样；

读书角、心理咨询室、增设运动场所……利用不同空间，提供多样活动，丰富学生冬日课间生活。

近日，有关中小学生在“课间十分钟”的话题备受关注，如何在做好安全教育的前提下，增设课间活动空间，创新课间活动形式，利用各类课间活动守护学生健康成长，不断提升学生的课间生活质量，成为当下市民热议的话题。连日来，记者走访西宁市多所中小学，看看冬日西宁各学校多姿多彩的课间活动。

多样课间活动，学生动起来

“我们点兵点将，谁被点到就抓其他人！”“别说话，我们正在躲猫猫。”“谁加入我们，我们三个人一组！”12月1日下午，正值课间，记者在城北区一小学外看到，同学们跑出教室，有的拿起了篮球，投球运球，一招一式认真无比；有的同学三五成群，你追我赶，嬉戏玩耍；有的同学则利用花坛雕塑，和自己的好朋友捉迷藏，一时间学校内充满了欢声笑语。“同学们上课时间到了。”随着欢快的上课铃声响起，同学们迅速跑回教学楼，准备开始上课。

随后记者走访了城中区的几所学校，记者看到刚做完眼保健操的各班级学生在教师的带领下，有序进入操场，参与着大课间活动。同学们以班级为单位，迈着整齐的步伐在操场跑操，结束跑操后，学生们纷纷拿起跳绳，展示着自己的技巧。单人跳、双人跳……随着一根根彩绳飞舞，同学们一个个龙腾虎跃，不时有欢笑声传来，校园内一片“热闹”的景象。

“孩子应该多活动，多锻炼，现在学校里课间活动很丰富，孩子释放了精力，又锻炼了身体，每天放学孩子都会分享好多学校内的趣事。”学生家长刘女士说道。

创新活动形式，让学生释放“个性”

“我要看这本书，我上次没读完！”“我昨晚看到了一个特别好玩的视频，我给你们讲一讲。”11月29日，记者来到西



宁市第二十八中学，记者注意到，课间时，有的同学则在操场上肆意奔跑，有的在图书角阅读书籍，有的在休息区聊天静坐，不同的空间，不同的地点，学生享受着不同的快乐。“篮球比赛显风采”“绿茵场上‘小国足’”“拔河比赛展实力”……除了做广播体操，学校还定期组织阳光大课间活动，将运动性与趣味性相结合，开展趣味篮球、放风筝、拔河等多样性的课间活动。此外，学校心理咨询室也在课间开放，心理教师耐心地解决同学们的烦恼和心事，保障学生健康成长。

“为丰富学生课间活动，学校要求教师不得拖堂、占用课间时间讲课，积极引导走出教室，跑起来、跳起来。除了大课间活动，学校还会定期组织趣味项目比赛，丰富学生的校内生活。”西宁市第二十八中学相关负责人介绍道。

科学规划，收获健康快乐

“五班五班，实力非凡。”“排面对齐，注意脚下！”“伸直手臂，动起来！”日前，记者走进城北区沈那中学，沈那中学正在分年级、分项目进行多样课间操比赛活动。高三的同学们正随着音乐，挥动手臂，左右跳动，进行韵律操比赛。随后进行了初一初二二年级的跑操比赛，暖暖的阳光朝气蓬勃的青年学子，迈着整

齐的步伐，喊着口号，奔跑在蓝天白云下的操场上。“我特别喜欢大课间，跑一跑，跳一跳，不仅能增强身体素质，还能让我在课余时间放松一下，更好地在课堂上集中精神，好好学习。”初三的曾凯凯说道。大课间活动不仅是学生身心健康的“调节器”，更是让学生参与运动、享受运动、爱上运动的重要途径。

“为丰富学生校园生活，增强学生体质，我们打破小场地壁垒，按照学生和年级特点，科学规划定制四个课间操时间，有序进行分年级跑操、做韵律操、做广播操、做专项训练活动。在学生活动时，通道口、指定地点也有值周老师看护，保证学生安全。”沈那中学相关负责人说道。

利用室内空间、创新活动形式，激发学生运动潜能……不断创新、丰富多彩的课间活动形成了独特、向上的校园体育健身氛围，不仅满足了学生多样化的运动需求，也为学生搭建了释放个性的舞台。室内操、韵律操、花样跳绳……一系列充满活力、趣味十足、玩出花样、符合学生身心发展的大课间活动让锻炼形式多样化，让学生动起来、跳起来、玩起来，激活学生精气神，让孩子们在享受快乐课间的同时强身健体，让校园里充满青春活力与美好。

（实习记者 衣凯琳 实习生 俞雅楠 摄影报道）

全省首例

跨境“裸聊”敲诈勒索案宣判

本报讯(记者 悠然 通讯员 张晋玮)12月7日，记者从城西区人民法院获悉，11月28日，该法院依法不公开开庭审理了马某某等19名被告人涉嫌敲诈勒索、侵犯公民个人信息、偷越国境一案。被告人马某某等十九人分别判处十六年至三年不等的刑期。

经审理查明，2021年1月至2022年2月期间，被告人马某某为攫取巨额不法利益，以在缅甸贺岛、大其力地区成立的公司为依托，组织侯某某等18人采取QQ视频“裸聊”方式，以威胁等手段实施敲诈勒索犯罪，逐步形成以马某某为首要分子、侯某、安某某为重要成员，黑某某等16人为一般成员，利用电信网络实施犯罪活动的恶势力犯罪集团。该集团组织成员相对固定，分工明确，配合紧密，实施敲诈勒索、侵犯公民个人信息犯罪活动，涉案金额600余万元，侵犯公民个人信息4万余条。

法庭审理过程中，合议庭组织控辩双方围绕指控罪名、犯罪事实进行举证、质证、辩论，对案件的事实、证据、法律适用等充分发表了意见，庭审规范有序、庄严肃穆。本案于12月7日依法公开宣判，对被告人马某某等十九人分别判处十六年至三年不等的刑期。

本案是扫黑除恶专项斗争“回头看”百日攻坚行动开展以来，青海法院审理的全省首例跨境以电信网络“裸聊”方式实施敲诈勒索犯罪的案件。今后，城西区人民法院将提高政治站位，忠诚履行审判职责，依法打击各类违法犯罪行为，切实保障人民群众的人身、财产安全，以高质量的司法审判推进平安青海、法治青海建设。

青海“大雪”节气的那些事

新华社西宁12月7日电(记者 张子琪)“小雪尽，大雪始”。7日迎来“大雪”节气，标志着仲冬时节开始。此时节，我国大部分地区气温逐渐下降，寒意加重，有些地区还可能出现降雪天气。

节气“大雪”与天气预报中描述降雪量的大雪无必然联系，它代表节气期间的气候特征。《月令七十二候集解》说：“大雪，十一月节，至此而雪盛也。”“大雪”通常出现在农历十一月份。有时大雪交节的时间会在农历十月份，称为“早大雪”。

二十四节气是我国古代农耕文明的产物。学者研究认为，二十四节气形成于我国黄河流域，以其气象、气温、降水和物候时序变化为基准，进而在各地民众的生活中广泛流传。

青海师范大学高原科学与可持续发展研究院青海民俗文化研究中心成员霍福介绍，在“大雪”节气，我国江苏、甘肃、青海等地有腌制“咸货”的习俗。所谓“小雪腌菜，大雪腌肉”，晾晒的腊肉、腌制的咸菜，都是记忆中不变的“年味”。鲁北民间还有“碌碡顶了门，光秃红黏粥”的说法，意思是天冷不再串门，在家喝暖乎乎的红薯粥御寒。

在民俗语境中，节气更多的是指人们通过观察当地自然界的变化和物候现象，预测、归纳农业生产的一般性规律，总结自然灾害等常识。

“大雪”节气在农耕文化中具有重要意义。据了解，过去在青海省西宁市周边的脑山地区，当地多产青稞、大豆等作物，受高寒、交通不便、生产设备落后等因素制约，冬季室外温度低，老式水磨的水槽、水轮等设施易结冰，人们往往会在“大雪”时加紧储粮，为过冬做准备。

湟源县日月乡哈城村村民杨红说，如今生产设备越来越先进，生活水平提高了，大伙儿不着急储备跨年过冬的食粮，很多人都到农历腊月才去超市采购，或将余粮送到附近的面坊、榨油厂，“日子越过越好，每天都在过年。”

“小雪封地，大雪封河”，北方地区有“千里冰封，万里雪飘”的自然景观，南方地区也有“雪花飞舞，漫天银色”的迷人图景，各有意境。

“每年最期待的就是冬天，可以去滑雪滑冰，体验冬季运动。”在青海省西宁市五四小学的“二十四节气传统文化”实践课堂上，一年级学生刘奕泽正在完成有关“大雪”的剪纸作品。她说，学校每个节气都会组织不同主题的活动，因此掌握了不少知识。

“‘大雪’时节，同学们要注意保暖，防止感冒。适当锻炼，增强身体抵抗力。”教室里暖意融融，一堂热闹的实践课也拉开了帷幕……

侄子借“调动工作”之名骗取亲人25.5万元

本报讯(记者 宁亚琴)“是自己的侄子啊，要不是事情过去2年了，一点动静都没有，我都想不到他会骗亲人的钱！”“一开始我对追回被骗款不抱任何希望，没想到警察同志帮我追回了大部分被骗款，心中万分感激！”近日，市公安局城中分局破获了一起亲人之间诈骗的案件。

事情还得从一面锦旗说起。近日，市民张某某将一面印有“雷霆出击 廉明高效 为解忧 尽职尽责”的

锦旗和一封感谢信送到了市公安局城中分局刑侦大队民警手中，感谢民警迅速破案、努力为其挽回损失。“自2021年11月开始，侄子朱某某以有能力帮助我(张某某)调动工作为由，先后向我收取了25.5万元。因朱某某是自家亲戚，就相信了他有能力‘收钱办事’。但2年过去了，事情没有任何进展，自己才意识到可能被骗了。”2023年6月13日，发现被骗后，张某某选择了报警。接到报警电话

后，民警立即对该案开展侦查，并根据报警人提供的线索第一时间对涉案资金开展分析研判，积极开展追赃挽损工作，通过梳理追踪、分析研判，民警迅速锁定朱某某行动轨迹，并于8月31日在城南某小区内将犯罪嫌疑人朱某某抓获。经审讯，犯罪嫌疑人朱某某对其实施诈骗的犯罪事实供认不讳。目前，犯罪嫌疑人朱某某已被采取刑事强制措施，案件正在进一步办理中。

未成年玩游戏刷了爷爷银行卡一万八

本报讯(记者 金华山)为玩游戏，一未成年人用爷爷的银行卡充值，先后消费18000元。当事人发现后立即向派出所求助，经两个月的协商沟通后，民警顺利将孙子充值的钱要回来了。11月28日，当事人将一面锦旗送到了海东市互助县公安局五十派出所。

记者了解到，10月9日上午，互助县五十镇某村村民杨某急匆匆到五十派出所报警求助，称其微信绑定的银行卡内18000余元钱在近

几日被无故消费，请求民警帮忙追回。

接到求助后，五十派出所民警当场对杨某的手机微信支付记录进行详细核查，发现该卡多次向一款名叫“和平精英”和“王者荣耀”的手机游戏进行充值，通过进一步了解核实得知，该充值行为是杨某14岁的孙子在监护人不知情的情况下，利用杨某的手机玩游戏，并多次通过杨某微信绑定的银行卡进行充值消费。

了解情况后，民警当即与该两款游戏的官方客服进行联系沟通，积极将相关情况向客服人员反馈，并现场指导杨某根据退款平台的提示操作上传相关材料，因平台审核需要一定时限，民警告知杨某耐心等待。

等待期间，民警不定期对杨某进行回访，帮助其查询退款进度。经过近两个月的不断沟通协调、补充相关资料，最终成功帮助杨某挽回了17800余元的经济损失。