

让学生身上有汗 眼里有光 脚下有力

打造“能出汗的体育课”、大力开展校园体育赛事、科学精准提升学生体质……今年以来,国家和相关部门出台了多个文件,明确要求保障学生体育活动时间。如何上好“体育课”,让青少年们“身上有汗、眼里有光”,引发市民的广泛关注。连日来,记者走进我市多所中小学校看到,操场上,学生们尽情奔跑、挥洒汗水。矫健的身姿、灿烂的笑容,让校园内充满了生命的活力。

“每天一节体育课”内容丰富,学生期待
周四下午,在文逸小学的操场上,多个班级正在上体育课,在老师的指导下,上足球课、排球课、田径课的学生正在分组练习,尽情享受运动时间。“我们学校打破了以往的体育课限制,低年级根据学生身心发展特点设计体育课程内容,高年级采用了‘选项走班’的形式,让学生选择自己喜欢的体育项目学习。”文逸小学体育教师张雪玲介绍说,“我们打造了‘6+2+N’体育特色品牌理念,将篮球、足球、排球、游泳、腰鼓、跳绳六种体育锻炼作为学生必修的6项技能,并将攀岩、射箭、高尔夫球等项目作为选修技能,调动学生参与体育活动的热情。”

“我非常喜欢排球课,我学排球有一年了,每天和我的小伙伴们练习,我特别快乐!”四年级的李宸正在和同学练习排球垫球技巧,对她而言每天在体育课上练习体育项目,和同学一起学习进步,就是每天的快乐来源。

随着下课铃声的响起,文逸小学的学生迎来了“逸动时间”。随着动感的音乐响起,各年级学生纷纷赶到指定地点,挥动手中的跳绳,脚尖在地面上轻盈地点跳,绳子在空中发出有节奏的呼铃声。“我们学校实施每日一节体育课,并通过体育大课间、‘逸动体育’等多种活动方式,确保学生在校综合运动时间达到2小时。”张雪玲说,“多样的体育活动激发了学生的学习兴趣,现在,越来越多的孩子开始爱上了体育运动。”

活力满格,体育活动助力学生成长
“加油啊!防住他!”“快!射门啊!”前不久,在北大街小学的操场上,一年一度的“校长杯”校园足球联赛在孩子们的欢呼声中正式拉开帷幕。



操场上,啦啦队早已就位,对战的小球员们用他们的热情与汗水,为校园增添了一抹亮丽的色彩。“我们每个月都会举办一次校园体育活动,按不同项目不同主题设计比赛,吸引全校学生参与体育活动。现在我们举办的校园足球联赛和跳绳段位赛让校园内有了很好的体育氛围,很大程度调动了孩子们爱体育、学体育的积极性。”北大街小学体育组教师唐定青说道。

南大街小学大课间“抖空竹”在校园内正如火如荼地开展,掀起了一股传统运动热潮。大课间时段操场上的同学们排列整齐,通过“过桥”“对抛”“串绕”“盘丝”等动作,让空竹旋转腾跃,发出清脆的嗡嗡声。“学校将空竹运动与体能训练结合,通过分年级教学、趣味游戏化练习和创意动作创编,让学生在手眼协调、肢体配合中增强体质,感受传统文化的独特魅力。”南大街小学相关负责人介绍道。

体育课让学生身上有汗、眼里有光、脚下有力

西宁市育才学校大课间“玩”出了新花样。欢快的下课铃响起,同学们腰间别着跳绳,拿着足球,飞快赶到操场,整齐列队。伴随着动感的音乐,同学们与足球共舞,踢球、拨球,动感十足、整齐划一的表演,洋溢着阳

光的气息、飞扬着动人的神采。“我们学校是青海省足球特色校,为把足球普及到每个孩子身边,我们编创了足球操,培养学生的球性、球感。”育才学校体育组负责人介绍说,“除了大课间活动,我们还根据学生年龄分层设计了各年级小课间活动,在体育课上融入传统体育项目板鞋等运动,还每月开展一次校园体育活动,提升了学生对体育的兴趣,增强了学生间团队合作的能力。”

“现在我们打造‘有对抗、能出汗’的体育课,全区按照课标要求,基于‘学、练、赛、评’深入开展校园体育课程建设,确保学生百分之百动起来。”城东区体育教研员李增寿说,“现在体育活动多了,校园里的笑声也多了。学生们身上有汗,眼里有光,脚下有力,身体素质也更强了。”

“为落实学生每天综合锻炼时间不少于2小时、每天安排一节体育课的要求,城东区结合区域教育实际,通过调整课程表编排、合理分配运用场地和器材,统筹综合锻炼时间、推广‘一校一品’特色操、开设内容丰富的体育社团、举办班级联赛等方式,让体育课后茁壮成长起来的‘营养剂’,让学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格。”李增寿介绍道。(记者 衣凯明 摄影报道)

增厕、改造、提标! 城东区打造便民服务新典范

本报讯(记者 悠然)“以前带孙子来康西游园玩,找厕所特别费劲,现在新公厕就在附近,干净又方便,真的太贴心了!”家住康西社区的李阿姨提起新落成的环保公厕,满脸欣慰。5月6日,记者从城东区市政公用服务中心获悉,随着旅游旺季到来,为满足市民和游客需求,把为民办实事落在实处,城东区市政公用服务中心对辖区商业街区、人员密集场所实地调研后,新增5座延时开放公厕,分别位于花园南街、建国路、滨河路、省医院环保公厕及乐都路直管公厕。

“晚上出来逛街不用担心找不到厕所,延时开放的公厕让我们游玩更安心。”常逛花园南街商圈的市民王先生感慨道。这些公厕的延时开放,有效缓解了旅游旺季人流量增大时的如厕压力,让市民游客享受城市风光与商业服务更舒心。同时,城东区市政公用服务中心对火车站西桥、南山路环保公厕进行升级改造,将原有两蹲位升级为三蹲位,提高公厕使用效率与承载能力。“改造后的公厕宽敞多了,排队时间也短了,来这边办事再也不用为上厕所发愁。”市民张女士对改造后的公厕赞不绝口。在保障公厕数量与设施完善的同时,城东区市政公用服务中心严格落实城市公厕管理服务标准,以“四净三无两通一明”为准则,加强日常保洁与维护管理。通过定期清洁、消毒,及时检修设施设备,确保城区公厕始终干净整洁,助力城市文明形象提升。

下一步,城东区市政公用服务中心将持续关注群众需求,不断优化城区公共服务设施,推动更多民生实事落地,让城市发展成果更好地惠及群众。



全面打造洁净城市攻坚行动

城西区实意为民 “改靓”老小区

本报讯(记者 李静)老旧小区改造,既是家门口的“关键小事”,也是城市发展进程中的“民生大事”。今年以来,城西区多措并举,积极推进辖区90余个老旧小区实施改造。在实施“群众监督”工作方法的基础上,深化方法举措,建立老旧小区改造“311”工作机制,构建老旧小区改造治理新格局,推动群众共建共治共享。

城西区城乡建设局秉持群众说了算的原则,在项目实施全过程中进行3轮群众意见征求。在项目申报阶段,充分进行居民意愿征询13条,设计师及技术人员与群众面对面交流8次,确定老旧小区改造意向。在改造方案设计阶段,公示改造前后效果对比示意图20余份,每个项目邀请3名群众在改造内容协商、改造方案制定等环节全程参与,把群众智慧、行业意见、基层经验充分吸收到60余个小区设计规划中,确保“一小区一设计、一小区一方案”。项目进场前期,在22个小区征求居民对工程施工组织方面的16条意见,对施工期间居民的出行路线、安全防护措施、居民停车整体解决方案等进行意见收集和完善,确保后期整体工程有序推进。

畅通一条群众投诉和问题反馈渠道。在两个施工现场设立综合协调人员3名,驻场解决停车、扰民、安全等问题;在60余个改造小区显著位置公示施工单位负责人及甲方代表联系方式,及时解决居民各类问题诉求。对高频、复杂问题,以“监理例会”为载体联合职能部门、属地镇办、社区、“群众监督”和施工、监理、设计单位等各方力量共商共议6场次,努力把矛盾纠纷解决在萌芽状态,推动“有诉必应”向“未诉先办”延伸。

打造一个群众参与监督管理的途径。对40余个改造工地持续全覆盖设置“群众监督”工作,通过下发群众监督聘书90余份,及时邀请参加工程监理例会、技术交底等会议6场次,深入了解项目进度及改造情况,定期组织“群众监督”开展安全文明施工检查,明确工作任务,制定检查清单,实地检查老旧小区改造项目施工现场的安全文明施工情况,对排查出的30余条隐患实施台账化管理,做到“定人、定时、定措施”,及时消除问题及隐患。

城北区盐庄社区开展低碳种植活动

本报讯(记者 小蕊)为进一步推动社区绿色发展和居民环保意识提升,推进绿色低碳农业科技示范区建设,构建低碳、环保、可持续发展的社区环境,打造“花海盐庄”,5月6日,城北区火车站街道盐庄社区组织开展“绿动社区·碳寻美好”主题低碳种植活动,旨在通过社区花海共建、植株认养等方式,推广低碳生活方式,打造社区生态微循环系统。

社区通过提前规划清理社区绿地、闲置空地,划分种植区域,引入多样化的植物种

植,邀请居民参与花海种植。活动现场,居民们热情高涨,大家分工合作,有的负责翻土,有的负责播种,还有的则细心地浇水。据盐庄社区工作人员介绍,此次活动种植格桑、苜蓿等花卉种子60公斤,种植面积达150平方米,参与人数30余人。昔日闲置空地将摇身一变,成为孕育希望的绿色花园。

“植株认养”环节成为活动亮点。居民们通过认养绿植,亲自参与日常养护,这一举措不仅让绿色生活理念深入人心,更培养了大家的责任感。居民李女士高兴地说:

湟源县实现上市蔬菜“批批检测”

本报讯(记者 晴空)日前,为切实保障湟源县上市农产品质量安全,让广大居民吃得放心,湟源县农产品质量安全检测中心积极开展上市农产品抽检工作,全力保障上市农产品的稳定供应与安全,让老百姓的菜篮子拎得“更安心”,吃得“更舒心”。

中心不断强化风险监测,加大抽检力度,组织工作人员深入湟源县各大生产基地,严格按照抽检标准和程序,对上市蔬菜做到抽检主体全覆盖,实现上市蔬菜“批批检测”。累计抽检上市蔬菜31批次,其中定量检测24批次,定性检测7批次,重点针对

蔬菜中毒死蜱等10余种常用农药残留指标进行检测。经检测,所有抽检样品全部合格。

同时,联合湟源县农业综合行政执法局,以“查来源、验票据、测药残、检质量”的方式,进行全流程监管,严防药物残留超标产品流入市场,有效防范化解畜产品风险隐患。共抽检生鲜肉10批次,生鲜乳12批次,进行沙丁胺醇等3种“瘦肉精”,以及氯霉素等11种抗生素检测,结果全部合格。

持续推进食用农产品承诺达标合格证工作,深化“合格证+追溯”制度并行,加强

对生产经营主体的监管力度,促使生产经营主体自觉开具食用农产品承诺达标合格证,履行农产品质量安全第一责任人诚信自律义务,推动承诺达标合格证制度落地。今年,全县上市农产品生产主体累计开具承诺达标合格证5399张,带证上市农产品达11909.8吨。

下一步,湟源县农产品质量安全检测中心将持续开展上市农产品抽检工作,有效防范化解食品安全风险隐患,深入推动湟源县绿色有机农畜产品输出地建设,保障湟源县群众“舌尖上的安全”。

青海昆仑队三连胜强势挺进中冠联赛下一轮

本报讯(记者 金华山)4月30日,中冠联赛大区赛银川赛区迎来了一场关键对决,青海昆仑队与新疆金盾队为小组头名展开激烈角逐。最终,青海昆仑队以1:0的比分战胜对手,以小组赛三连胜、11个进球且0失球的完美战绩昂首挺进下一轮。

在本轮比赛之前,青海昆仑队与新疆金盾队均已提前出线。两队此前在小组赛均取得两连胜,青海昆仑队凭借净胜球优势暂居小组积分榜首位,新疆金盾队紧随其后。本轮比赛,新疆金盾队只有取胜才能以小组第一出线,而青海昆仑队打平即可锁定

小组第一。

比赛开始后,青海昆仑队迅速进入状态,凭借丰富的比赛经验和默契的配合,在场上占据优势。尽管新疆金盾队在防守端表现出色,但青海昆仑队在上半场尾声阶段的进攻几乎打破僵局。易边再战,青海昆仑队继续保持高压态势,终于在第77分钟通过一次精彩的边路传中,成功攻破新疆金盾队的大门。此后,青海昆仑队全力防守,将1:0的比分保持到终场结束。

青海昆仑队在本次小组赛中展现了强大的实力和团队凝聚力。球队平均年龄虽

比新疆金盾队大两岁,但球员们在比赛中展现出的活力和斗志丝毫不逊色于对手。三场比赛中,青海昆仑队不仅进攻火力全开,打进11球,更是在防守端滴水不漏,一球未失,充分证明了球队的综合实力。

随着小组赛的完美收官,青海昆仑队即将踏上新的征程。按照目前的出色表现和良好势头,青海昆仑队极有可能继续在本赛季中冠联赛中高歌猛进,向总决赛发起有力冲击。让我们期待青海昆仑队在接下来的比赛中再创佳绩,为球迷们带来更多精彩表现!