



民生关注

# 课间延长5分钟 “延时”更要“提质”

本报记者 张适清 智慧 张涛 文/图

9月5日,银川市兴庆区教育局发布《关于进一步优化中小学课间时长,促进学生身心健康发展的通知》,确定自2024年秋季学期开始,兴庆区中小学将原有的课间10分钟延长至15分钟,鼓励引导师生走出教室参与户外活动,缓解学生的学习压力,促进身体健康。作为全区第一个施行该项政策的区域,通知下发以来执行效果如何?下一步如何推广?日前记者在兴庆区多所中小学进行了采访。

## 课间“十分钟”变“一刻钟”

10月25日11时10分,随着下课铃声响起,银川市兴庆区第六小学中山校区操场上,学生们肆意奔跑玩闹,校园里充满了欢声笑语。“以前小课间是10分钟,教室到厕所、操场都有一段距离,孩子们匆匆忙忙上个厕所或者刚走到操场,上课时间就到了。一些三楼的学生觉得课间时间太短就懒得下楼。如今,课间延长至15分钟,一下课孩子们都跑出去了。”该校五年级(3)班班主任张文慧说。

当天,记者走访几间教室发现,课间,大部分学生都在操场上活动,班里所剩学生寥寥。学校提供跳绳、呼啦圈、充气毛毛虫、篮球、足球等十余种体育器材给孩子们玩耍。“以前课间时间太短了,刚上完课就上课铃就响了。现在,我们能在教室外面玩好一会,很开心!”六年级学生沈希杰和同学对课间延时安排十分欢迎。

兴庆区六小中山校区执行校长王欢欢说,秋季开学后,学校将课间由10分钟调整为15分钟,为了充分落实课间延时5分钟的初衷,学校要求学生课间必须走出教室,教室开窗通风,设有专人督导,查看每个班是否落实。“有的学生天生爱动爱玩,一下课就跑出去了。但有些学生性格内向,不爱动,喜欢在教室里待着,我们想办法让这些部分学生也主动走出教室。”王欢欢说,对此,学校严禁教师拖堂,同时不断丰富游戏种类,提供沙包、皮筋等各类运动器械,由教师带着玩、指导着玩。

10月25日15时20分,在兴庆区第十八小学景墨校区,记者看到,孩子们做完眼保健操后,纷纷到教室南边的空地上玩耍,有的打羽

毛球,有的扔纸飞机,还有的学生互相追逐着玩耍。

10月28日10时55分,第三节课下课,兴庆区第十七中学各年级的学生们涌出教室,全身心投入到15分钟的课间活动中,踢毽子、打羽毛球、跳绳,没有参与体育活动的学生也站在操场上晒太阳、散步。

“我们学校将课间从10分钟延长至15分钟,大课间时长从25分钟延长至35分钟,现在我们休息玩耍的时间很充裕。”兴庆区第十七中学七年级学生小昱说。相比七年级学生来说,八年级和九年级学生的课业压力相对较大,课间延时能让他们有更多时间走出教室,无论是散步或是呼吸新鲜空气,都有助于大脑和身体的放松。八年级学生乐乐告诉记者,教师们也不会占用大家的休息时间,到点就下课,还叮嘱同学们要走出教室多活动,“我喜欢踢毽子,就约着同学在教室外面玩一会。”

记者了解到,10月8日起,兴庆区各中小学正式施行课间时间延长举措。但也有家长向记者反映,虽然课间时间延长了,但是孩子在班级的教师为了方便管理,还是要求孩子课间除了上厕所,尽量不要出教室。

记者走访发现,虽然课间延长,但中学生外出活动的积极性还是差了些。在兴庆区二十中,记者看到,下课后,教学楼前、操场上只有少数学生在活动,其他学生则站在楼道里聊天、散步。在兴庆区十五中,七、八年级的学生走出教室的比较多,九年级的学生不是在教室里写作业,就是趴在桌子上。



10月25日,课间,银川市兴庆区六小中山校区的孩子们玩“充气毛毛虫”游戏。

## “微时长”撬动“大健康”

“我非常赞成增加课间休息时间,让孩子有更多户外活动时间。”市民张先生表示,他家小孩眼睛有点近视,课间时长调整为15分钟后,孩子的眼睛能够得到充分休息。

“我觉得挺好。”家长贾先生对延时政策十分支持。贾先生的孩子目前读七年级,因为经常看电子屏幕,已经有点假性近视。在他看来,让孩子们有更多时间远离电子屏幕,走出教室晒太阳,是预防近视的好方法。

记者走访发现,课间延时政策实施后,不仅让学生有了更多活动时间,丰富了他们的校园生活,受到了家长和学生一致欢迎。但在实施时,不少学校却面临缺乏场地、缺乏体育器材的困境。

兴庆区第十七中学建校较早,随着学生人数的增加,学校的运动空间明显不足。“目前学校一共2800多名学生,但校园面积较小,活动场地有限,为了让孩子们在有限的空间里充分活动起来,我们把教学楼下空地、仓库都利用起来,让学生进行活动,每天安排不同的年级错峰使用操场。”该校相关负责人说,因为教室离操场较远,一楼的学生可以到操场打沙包、跳绳,二楼和三楼的学生更愿意待在楼上休息。

“我们学校的活动场地也有限。”王欢欢说,兴庆区六小中山校区共有776名在

校生,活动场地4000多平方米,如果课间所有孩子都在操场上玩,比较拥挤,所以学校安排各班错峰去开展活动。此外,虽然学校为学生提供了毽球、蹦蹦球、软呼啦圈、小跳绳等体育器材,但数量有限,一下就被学生抢光了。为此,学校打算让学生从家里带运动器材与同学分享,缓解学校体育器材不足的情况。“为了让课间延时发挥出最大效益,我们鼓励教师转变观念,教师要学会玩中教、教中玩,通过体育促智育,以‘微时长’撬动‘大健康’。”王欢欢认为,推动这项利好政策落实好,学校要重视做好监督,教师要转变观念做好执行,最后使孩子们受益。

“先让孩子会玩、有兴趣玩,下一步我们再玩出花样,玩出名堂。”为了让孩子们“玩”好,兴庆区六小中山校区计划按班级开展各类比赛,以赛促玩。“我们计划开展毛毛虫比赛、跳绳比赛、沙包比赛,每个班级每周比赛项目不同,各班级间轮换着开展,通过这样的方式调动师生参与热情。”王欢欢介绍。

银川市二十一小兴庆区北苑分校学生家长王女士说,课间,孩子们在教室里追逐打闹,可能会导致磕磕碰碰,希望体育教师在课间能引导孩子们统一活动,同时,学校要在校内补充必要的体育器材,例如乒乓球案、羽毛球拍等,让孩子们愿意玩,玩得起来。

### 他山之石

**北京市:**各学校定期在校内补充必要的体育器材,为学生创造更加适宜的课间休息环境,引导学生利用课间走出教室放松休息、有益社交,适量活动。北京市市区两级教育行政部门通过强化监督检查,进一步规范教育教学秩序,严禁拖堂和提前上课,不得随意缩短学生课间活动时间,不得对学生课间活动设置不必要的约束,坚决杜绝课间禁止学生出教室的问题,确保课间要求落实。

**沈阳市:**学校充分挖掘和利用学校现有资源,补充必要的体育器材,为学

生创造更加适宜的课间休息、活动环境。课间时间增至15分钟,上、下午各安排一次大课间体育活动,既要让学生走出去,又要让学生在安全玩,还要让学生安全返回教室。学校结合自身实际,向学生做好安全教育引导,明确运动中安全注意事项,提高安全意识,掌握安全知识与方法技能。同时,加强学校场地器材的安全防护措施,做好校园运动安全事故处理方案,科学合理处理校园运动安全问题,让学生在课间时间既能快乐走出去,又能安全走回来。

## 课间延时促学生身心健康

“从10分钟到15分钟,表面看只是5分钟的‘延时’,实则是对学生课间休息活动权的重视,凸显出对学生体质健康、身心发展的高度关注,释放了以生为本的育人善意。”兴庆区教育局基础教育办公室负责人介绍,“以往10分钟课间,学生下楼、上厕所、上楼,可能就用掉了六七分钟,用于学生活动的时间也就三四分钟,而增加5分钟意味着学生活动时间将变成八九分钟,延长课间时长可以为学生提供更多机会进行身体活动,有助于缓解学习压力,预防近视,促进身心健康。”

如何保证各校把课间还给学生?兴庆区教育局基础教育办公室负责人介绍,9月底该局组织直属中小学校长到试点学校进行观摩学习,通过学习其他学校经验,助推该工作进行。同时组织督学到各学校进行监督检查,确保学校作息时间、课间活动设计等按照要求落地见效。“近期,我们还将组织学校课间活动评比,通过录制课间活动视频的方式参与评审,进一步助推学校严格落实工作要求,保证各校把课间还给孩子。”该负责人说。

除了学生,对课间时间变长感受深切的还有体育老师。“体育课一下增多了,有点‘受宠若惊’。”兴庆区十七中体育教师乔老师说,课间延时政策实施后,学校在空地、操场上划分不同的区域,提供篮球、呼啦圈、排球、大跳绳、沙包、毽子等运动器材,鼓励学生多参加体育活动,丰富学生的课间生活。该校相关负责人表示,课间活动是孩子们释放天性的重要时刻,通过整体统筹优化学生在校时间后,让3个

课间各增加5分钟的休息时间,同时确保每天一节体育课,保证学生每天在校内体育锻炼时间不少于100分钟。

“我们鼓励孩子们参与各种体育和游戏活动,放松心情,玩耍之余培养他们的兴趣爱好和团队合作精神,促进全面发展。我们也有更充足的时间休息、准备教具,学生们聊聊天,疏导他们的心理压力。”兴庆区十七中康老师说,课间延时实施不到一个月,她发现上课打瞌睡的孩子少了,学生的精神状态都非常好。

“其实不管是在教室休息还是去户外参加活动,大脑得到充足放松后都有助于提高学生的注意力和学习能力。”兴庆区第十五中学武老师坦言,刚实施时有些家长担心会影响学生学习,但后来发现,课间时间变长学生能做的事情也多了。“有的学生早上来不及吃早饭,可以在课间补上,他们也有更多的时间去户外奔跑,与同伴交流。”她说,“看到学生在课间玩得开心,上课注意力专注,不管是家长还是教师,都感到非常欣慰。”

兴庆区六小中山校区操场上,张文慧带着班级的孩子们一起玩充气毛毛虫游戏。自从参与到孩子们的课间活动,她发现师生间的距离更近了,“以前多是课堂上的接触,孩子们对老师的敬畏感比较强。现在课间一起做游戏,一起玩,师生关系拉近了。通过这些活动,我们也能更好地了解学生的个性和特长,便于教师多方位了解孩子,因材施教,更好地促进他们的成长。”

### 互动方式



18909599990  
18909599991



nxrbdzlx@163.com



扫码进入宁夏日报读者来信微信公众号

### 以案说法

## 拒不报告财产逃避执行? 法院:拘!

本报记者 张适清

法院依法向被执行人送达执行通知书和报告财产令后,如果被执行人拒不向法院报告财产情况或虚假报告财产情况,会面临什么法律后果?近日,银川市西夏区人民法院受理了一件涉12名申请人的执行案件。

“法官,杨某有履行能力但完全没有履行意愿,多次欺骗我们说他没钱,您帮我们想想办法吧。”日前,西夏区人民法院接到了12名申请人的求助电话。原来,被执行人杨某以食堂摊位管理为由,向12名店主收取了保证金并承诺合同期满后,如果未发生任何安全事故将全额退还保证金。合同期满后,杨某多次以各种理由推诿,不予退还,12人遂向法院提起诉讼。

经法院审理判决,杨某及其公司分别向12名店主全额退还保证金及被扣押的营业款项,但杨某并不主动履行生效判决,还以各种理由拖延时间,12名店主遂向法院申请强制执行。执行立案后,执行法官立即联系被执行人某酒店管理有限公司及杨某,要求其履行付款义务,并要求被执行人报告财产情况。但杨某仍以公司经营不善、合伙人拒不出资等理由推诿,拒不报告财产情况。最终,法院依法以杨某拒不报告财产情况对其采取司法拘留。

被司法拘留7日后,杨某终于认识到了自己的错误行为,主动向执行法官报告了财产情况。经过协商,杨某现场履行15万元,并对后续履行作出了详细的划款计划,其妻子、姐姐在未履行的执行案款范围内承担连带担保责任。

“法院发出的报告财产令是督促被执行人主动履行义务的一种法律文书,履行该法律文书是法定义务。收到报告财产令后,被执行人应当对其个人名下财产情况进行书面报告。”承办法官提醒,被执行人一定要诚实守信、积极主动申报财产,切勿抱有侥幸心理,否则将被法院依法纳入失信名单,并采取限制出入境、罚款、拘留等惩戒措施。

### 这事儿帮您问了

## 电子行驶证与纸质行驶证有啥区别

**银川市市民张女士询问:**今年7月起,银川市、石嘴山市作为宁夏试点城市,可申请机动车电子行驶证,电子行驶证与传统的纸质行驶证有啥不一样?

**自治区公安厅交通管理局车管所回复:**机动车电子行驶证可通过“交管12123”App申领,纸质行驶证则需要前往车管所按规定流程办理。电子行驶证只需在“交管12123”App中点击出示,而纸质行驶证需车主随身携带。机动车电子行驶证的信息能实时更新,动态显示车辆状态;纸质行驶证信息固定,更新存在一定滞后性。此外,电子行驶证具有更高的防伪性能,采用数字签名防伪技术。两者也不能完全相互替代,按照《中华人民共和国道路交通安全法》,纸质行驶证应当随车携带,而电子行驶证主要应用于处理非现场交通违法行为、处理交通事故、驾驶租赁汽车、试驾机动车、注册网约车、购买保险、车险理赔、办理抵押贷款业务、办理其他涉车业务等。

(跑腿记者 陈思)

## 房东不退押金怎么办

**吴忠市民马先生询问:**我租房时向房东交了租房押金,在退房时,房东找各种理由拒绝退还,是否合理?

**宁夏翔方律师事务所律师闫雨泽回复:**一般而言,租户在退房时房东不退押金的理由有两种,第一种是认为租户对房屋有损害,并且双方曾经约定,如果对房屋设施有损坏的,不退押金,如是为损坏的,房东有权扣押金,但是如果押金远超实际损失的,房东也不能扣全部押金。第二种是认为租客违约退租,也要区分违约退租的原因是否合理,如发现房屋是违章建筑、房屋装修不符合标准导致有害物质过多无法居住等原因退租,房东无权扣押金。因此在租房时,应当仔细检查房屋,对房屋现状进行拍照并保存,如发现问题及时向房东反馈,避免因责任不清导致合法权益遭受损失。

(跑腿记者 马忠)

## 陪诊服务靠谱吗

**银川市市民刘女士询问:**我身患疾病需要就医,行动不便,但儿女不在身边,看到网上有人宣传能提供陪诊服务,是否可信?

**宁夏翔方律师事务所律师杨扬回复:**现阶段没有具体法律法规对陪诊服务从业者进行规制,陪诊服务市场缺乏有效管理,相关市场普遍存在服务内容模糊、收费标准混乱、服务质量良莠不齐的问题,甚至部分陪诊服务从业者借陪诊名义,进行高价倒号、医疗推销。人社部暂未设立“陪诊师”这一职业证书,如果有人声称自己有该证书,有可能是借陪诊欲行违法之事。在寻求陪诊服务时应尽量明确服务范围、服务事项、服务价格、服务时间等,避免出现对方实际提供的服务与承诺提供的服务不一致的情况。

(跑腿记者 马忠)

### 新闻热线

## 一道隔音墙隔除噪声扰民

本报记者 张涛 文/图



灰色的隔音墙将居民住宅和临街商铺隔离开,减少了商铺营业时发出的噪声。

“自从加装了隔音墙后,摇色子声、猜拳声、唱歌的声音明显小了很多。”10月28日,银川市金凤区民生花园小区居民1号楼住户魏平对记者说,社区建起的隔音墙终于解决了临街商铺住宅居民的心病,大家纷纷为这道“暖心墙”拍手叫好。

当日,记者在民生花园小区看到,一面高约4米、长几十米的灰墙横在居民住宅楼和商业楼之间。“这道灰墙是隔音墙,是7月底建成的。”民生花园社区工作人员马梅介绍,隔音墙墙体两侧为彩钢板,中间为海绵,考虑到不影响居民采光又要好看,所以采用了灰色调。“这种设计可以最大限度隔离商铺营业时发出的噪声和排出的油烟。”马梅说。

魏平是民生花园小区的老住户,她见证了临街商铺由起步到繁荣的过程。十几年前,小区临街营业房生意一般,居民们也没在意噪声的影响。2021年,民生花园小区南临街的营业房逐渐成为烧烤餐饮的聚集地,随着烧烤店生意火爆,噪声扰民问题日益凸显。魏平家南窗户外距离临街商铺不到10米,因为实在忍受不了噪声污染,她将南面的窗户全部换成了三层玻璃,但夏天不得不开窗透气,凌晨三四点被吵醒更是常事。

此外,烧烤店的油烟也让附近居民不堪其扰,有居民说,不仅家里充斥着油烟味,连家人的衣服上都是一股烧烤味。居民秦家波说,有些烧烤店为了吸引顾客,在店内开设了KTV等娱乐项目。“夏天,烧烤餐厅营业时间,很多时候凌晨两三点还有人猜拳摇色子,这还不算,KTV里传出的歌声更令人无法入睡。”

这两年,民生花园很多临街商铺住宅居民因无法忍受噪声和油烟污染纷纷搬走,剩下的居民开始频繁投诉。“我们打过12345,也向城管等部门反映过,还找过社区。”小区居民刘女士说,“大家想尽一切办法,诉求只有一个:还静于民。”

为彻底解决小区居民的“烦心事”,去年夏天,民生花园社区党委多次入户了解具体情况,征求居民意见,并召集商户代表、物业公司、生态环境部门等开会协商,邀请专业技术人员现场进行噪声监测,最终确定建设隔音围挡的方案。之后,社区又多次召集商户代表、物业公司、项目施工方开协调会,围绕安装隔音围挡的钱谁出、怎么建、建多高征求意见。“协调会前前后后就召开了十几次。”马梅说,今年6月隔音墙开始施工,7月底完工。

“现在噪声小多了,夏天我们能开着窗户睡觉了。”秦家波说。魏平则感受到屋内的油烟味也没有那么重了,从南窗向外望去,环境也干净整洁了。