

迈好十五五发展第一步

落实“健康第一”教育理念 多举措呵护中小学生向阳成长

银川设立“无作业日”增加大课间时长

本报讯(宁夏日报报业集团全媒体记者 焦小飞)“每周三是我们的无作业日,书包不用背回家。”3月16日,银川小学生轩轩一放学就兴奋地向家人分享这份喜悦。家长金文婷看着孩子无作业一身轻松的样子,仿佛看到了小时候无忧无虑的自己。今年以来,银川市全面落实“健康第一”教育理念,通过设立“无作业日”、增加大课间时长、推动亲子共同运动等举措,全方位守护中小学生身心健康。

在银川市第二十一小学湖畔分校,“无作业日”成为孩子们最期待的日子。“今年我们细化安排,每周二、周三、周四分别是低、中、高学段学生的‘无作业日’。”湖畔分校校长余彦峰介绍,“无作业日”并非放任自流,而是引导学生参与体育锻炼、静心阅读或分担家务。同时,学校加大体育、美育与劳动教育融合,依托AI智慧体育设施,常态化开展“班超”“校超”联赛等,让学生享受运动乐趣、掌握技能,实现减负与提质同步推进。

这学期,兴庆区教育局印发促进学生身心健康全面发展十项措施,明确要求小学阶段全面实施周三“无作业日”,初中阶段实施每天“单科零作业日”。全面推行“上午+下午”各30分钟大课间体育活动。每天早上组织学生15分钟集体晨跑,创新布置“家庭体育”特色作业,构建家校社联动锻炼网络。同时保障学生课间自主活动权,让校园处处充满活力。

清晨7时55分,兴庆区第十九小学的操场上,学生们迎着朝阳晨跑,开启元气满满的一天。上午和下午大课间时段,校园瞬间变成活力运动场,足球场上你追我赶,跳绳区欢声笑语,排球、篮球、打沙包等区域划分有序。该校德育主任王茹介绍,学校依托“无作业日”政策,充分利用校园闲置空间打造多元化活动场地,还举办乒乓球超级联赛、师生篮球友谊赛等文体活动,让运动融入校园日常。

近年来,银川市严格保障学生每天2小时体育锻炼时间,扎实推进“小乐器进课堂”普及工程,从教室照明、电子设备使用等方面发力守护学生明眸,构建全域覆盖的心理健康教育体系,一系列举措落地见效,助力青少年以强健体魄、阳光心态向阳生长。

3月14日清晨7时,海原县关庄乡宋庄村,下了一夜的大雪刚停,天色微亮,一辆贴着“‘宋’货上门”标识的电动三轮车已“突突突”发动起来。

村党支部书记兼“‘宋’货员”包宏治搓了搓冻得发僵的手,从怀里掏出一张清单,上面用圆珠笔密密麻麻记着:留守老人余仲荣家要送面条、花卷;伏海军、张文杰两户有快递件,其中一件是外地寄来的衣物。

他快速核对一遍,将清单揣回兜里。三轮车碾着积雪缓缓前行,身后留下一道浅浅的车辙。

地处关庄乡深处的宋庄村,5个自然村散落在沟壑之间,最远的自然村距乡上十余公里。全村598口人,六成以上是老年人。年轻人外出务工,留守老人出行不便,买盐打油、采买日用品,全靠别人顺路捎带。村里虽有小卖部,但货架上常年只有盐、酱油和几包饼干。想吃一把新鲜芹菜都没有,常用药吃完了只能干等。

2022年初,村干部逐户摸排,100多户村

民中,八成以上都反映“买东西太难”。不是没钱,是有钱也难买到称心的东西。同年2月,村里新时代文明实践站组建起一支志愿服务队,21名志愿者穿上红马甲,专门为群众跑腿代办。服务队名字起得直白又贴心——“‘宋’货上门”,取宋庄之“宋”,行送货之“实”。

一晃四年,红马甲的身影早已成了山村里的常态。

每天上午,志愿者准时赶到乡快递点,将全村快递件一件件扛上车。四年间,累计代收代送快递件2.3万件,无一丢失、无一错送。

“余叔,面条放门口了,雪天路滑别出门!”“张婶,药买回来了,还是原来的牌子,您看看对不对。”送完物资,志愿者们总不忘多停留片刻。屋里乱了顺手打扫,灶台凉了帮

忙添柴,老人行动不便就细心搀扶。电视机故障、手机不会操作,只要喊一声,红马甲随叫随到。四年来,志愿者累计帮扶困难老人1200余人次。

村部旁的“爱心菜园”里,白菜、萝卜长势喜人,成熟后第一时间送到困难群众家中,已累计送出蔬菜9000多斤。

服务不止于物资。得知村民喜爱秦腔,志愿者又组建起秦腔队,农闲时节走村串户演出。自制戏服、自编唱词,把党的好政策唱进群众心坎里。在去年全县社火比赛中,这支乡土队伍还拿了第二名。

如今的宋庄村,邻里矛盾少了,集体活动多了。往日闲坐家中的老人,每逢有演出都会早早搬着小马扎占位等候。村里的微信群

里,“今日为5位老人代购药品”“明日秦腔队赴西沟演出”等动态不断,满屏都是点赞和好评:“有你们在,心里踏实。”志愿者队伍也从最初的21人壮大到50余人。不少在外务工的年轻人回乡过年时,看到红马甲忙碌的身影都会主动询问:“缺人不?我也想加入。”

临近中午,最后一件快递件送到南新刚老人手中,这是孙女为他网购的新鞋。老人捧着鞋端详,连声说:“好,好,这鞋软和。”

包宏治站在门口,在清单上打了个钩。

“走吧,回。”三轮车再次“突突突”驶离,山路上又碾出一道崭新的车辙。红马甲在山腰一闪,拐过弯道便没了踪影。

不必担心,明天清晨7时,“‘宋’货上门”还会准时出现在村口。

“宋”货上门暖山乡

宁夏日报报业集团全媒体记者 段春

里,“今日为5位老人代购药品”“明日秦腔队赴西沟演出”等动态不断,满屏都是点赞和好评:“有你们在,心里踏实。”志愿者队伍也从最初的21人壮大到50余人。不少在外务工的年轻人回乡过年时,看到红马甲忙碌的身影都会主动询问:“缺人不?我也想加入。”

临近中午,最后一件快递件送到南新刚老人手中,这是孙女为他网购的新鞋。老人捧着鞋端详,连声说:“好,好,这鞋软和。”

包宏治站在门口,在清单上打了个钩。

“走吧,回。”三轮车再次“突突突”驶离,山路上又碾出一道崭新的车辙。红马甲在山腰一闪,拐过弯道便没了踪影。

不必担心,明天清晨7时,“‘宋’货上门”还会准时出现在村口。



金方兴:热爱未改 初心如磐

宁夏日报报业集团全媒体见习记者 乔新宇
实习生 马国福 文/图



3月17日,金方兴与同事探讨工作。



2016年3月17日,工作中的金方兴全神贯注。 计鹏 摄

3月17日是金方兴59岁的生日,记者再次走进银川广播电视台,回访这位深耕传媒行业近四十年的媒体人。从传统媒体到新兴媒体,从一线岗位到管理岗位,从为人父到荣升祖父——十年光阴虽在他眼角留下痕迹,却未曾磨灭他对镜头的热爱。

“十年前的采访我记得特别清楚,那天正好是我49岁生日。”金方兴说。这十年里,工作场景虽未大变,行业生态却经历了深刻转型。

传统媒体讲究景别衔接与叙事逻辑,新媒体则更追求信息密度与传播效率,剪辑手法与创作理念全然不同。面对差异,金方兴并没有固守经验,而是主动向年轻人学习新软件、新玩法。“有时候和同事有分歧,但都在磨合、学习,为了适应工作需要。”在他看来,无论技术如何迭代,对内容的打磨、对专业的敬畏,始终是立身之本。

生活中,金方兴已升级为爷爷,四年前小外孙女出生。“只要有空休假,我就去看她,享受天伦之乐。”谈及孙辈,他语气温柔。

与此同时,他也在为即将到来的退休生活调整心态:“从每天忙碌的状态过渡到相对清闲,需要慢慢适应。”如今他格外珍惜在岗的每一天,与同事们一起学习新知识、完成新任务,既感受团队的温暖,也为退休后积蓄底气。“在近四十年的工作中,做摄像、编导、制片人,一直绕着这些事转圈,对镜头的热爱早就刻在骨子里了。”谈及退休后的规划,金方兴眼神明亮。他不愿做“闲散的人”,希望将职业与兴趣延续下去,继续拍片子、剪视频。“不管到60岁还是65岁,学习的劲头都不能松懈。哪怕退休了,也要不断充实自己,跟上时代的脚步。”

生日这天,金方兴的愿望朴素而真挚:“家人健康快乐,朋友们平安顺遂。”对他而言,未来不必轰轰烈烈,能多陪伴家人、拍些喜欢的片子,便是最期望的事。

从1989年入行至今,金方兴始终以“勤”与“巧”为信条,在时代浪潮中调整姿态。真正的热爱,经得起岁月打磨,也扛得住时代变迁。

戴头盔,不再是应付检查

本报记者 马忠

“小朋友,头盔呢?”3月16日早晨,同心县豫海镇街头,执勤交警拦下一辆电动车——中年男子骑车,后座坐着一个背着书包的男孩,俩人都没戴头盔。

交警没急着开罚单,蹲下身子说:“早上出门时,爸爸有没有问你需不需要戴头盔?”

男孩摇头。

交警起身,把宣传单递给孩子的父亲:“大哥,您自己不戴,孩子也看着呢。万一有个急刹,孩子脸朝后坐着,摔下来可就是大事。”

男子脸红了,转身对儿子说:“爸爸不对,明天开始咱们把头盔都戴好。”

这一幕,是同心县交警开展摩托车专项整治的日常。在通往乡镇的国道口,民警拦下一辆无牌老年代步车,后座挤着一位老人。

“大娘,您这后座还坐着老伴儿,多危险啊!”

驾驶座的大娘不以为然:“一个村的,去赶集,捎一脚能有啥事?”

交警又蹲下身,指着车轮旁光秃秃的位置:“您看,这后面没护栏,没把手。万一急刹车手往哪抓?摔下来可是大事。”大娘点头:“听你这么一说,是挺悬,以后再不拉人了。”

从“要我守法”到“我要安全”,转变背后是交警把劝导融入执法的用心。连日来,同心交警精准研判辖区特点,实行“定点值守+流动巡查+错峰管控”,将警力投放到学校周边、乡镇道路。从清晨上学路到夜晚下班高峰,重点路段有人管,重点时段有人守。

不止路面整治,他们还联合市场监管局检查销售门店,依托车管所发放宣传册,走进社区用身边案例算“安全账”,走进学校开展“小手拉大手”活动,让孩子们把安全知识带回家。

“以前觉得戴头盔是应付检查,听民警讲了真实案例,才知道关键时刻真能保命。”车管所里,一名群众摸着刚买的头盔说。

专项行动以来,同心交警累计出动警力2700余人次,劝导纠正不戴头盔、违法载人等行5300余起。



3月17日,人们在银川市金凤区民生城市花园小区晨练。近日,漫步银川,从小区庭院到公园湖畔,从城市广场到街角路旁,草木舒展、繁花似锦。近年来,银川持续厚植绿色基底,扎实推进绿化提质、湿地修复、环境治理,让蓝天常在、碧水长流、绿树成荫,生态宜居的幸福底色愈发鲜明。

现场短新闻

“第一课”算是赶上了

本报记者 马照刚

3月12日下午,银川市市民大厅的会议室里坐满了人。作为银川市东耀职业技能培训学校的负责人,马刚与100多家定点培训机构、评价机构、高技能人才基地的代表们共同听着一堂课。

“这场培训太及时了,算是赶上了。”马刚扭头跟旁边的熟人小声嘀咕了一句。台上,银川市就业与创业服务中心的工作人员解读了2026年的新政策——补贴怎么变、评价流程怎么优化、公共就业服务示范项目到底怎么干。马刚聚精会神,时不时低头记笔记。

“以前有些政策得自己琢磨,怕理解偏了,报上去的材料被打回来,耽误学员拿证。”马刚说,“今天培训会上,老师把政策讲透了,心里真是踏实了。”

这场培训被称为“开学第一课”。说是“课”,其实更像一场面对面的交底会。银川市人社局、就业创业部门的负责人都在现场,不光讲政策,还听大家说难处。

有培训机构代表举手问:“今年的培训任务量会不会压得太紧?”工作人员没打官腔,直接举了个例子:哪个工种现在市场上缺人,哪个区县的服务站能帮忙对接就业,

培训完能不能直接上岗——数据摊开,一条条讲清楚。“我们不怕任务重,就怕方向不清。”一位参会的企业负责人会后说,“今天这个会,方向明确了。”

今年,银川市要打七场“主动仗”,职业技能提升是其中之一。“我们不仅让劳动者有证拿,更要让培训跟就业挂上钩,将‘岗位需求+技能培训+技能评价+就业服务’拧成一股绳。”银川市就业与创业服务中心相关负责人坦言,“你得让老百姓学上技能真能到活儿、挣到钱,不然培训就是走过场。”

这话马刚听进去了。马刚办的职业技能培训学校主要做育婴和养老类培训,学员大多是进城务工的妇女。“以前总有人问我,考上证了,下一步该咋办?现在我就能明确地告诉她,这边有对接的社区服务站,还有就业部门组织的招聘会,你先去试试。”

培训班结束时,天快黑了。马刚走出银川市市民大厅,打开手机翻看信息,有一期养老护理班即将开班。“抓紧安排好各项工作,尽快开班。”他给学校的老师发完这条信息后,加快了步伐。

他说,这活儿,得往前赶。

“有了手艺心里踏实”

本报记者 马忠

3月16日上午9时许,银川市金凤区长城中路街道南苑社区金榜大厦楼宇生活荟里很热闹,房间里坐满了人,签到、领资料、领工具包……每个人的脸上都满是期待。

“美容师技能培训公益课马上要开讲了!我一直想靠手艺找份稳定的工作,可没基础又怕学不会,这次培训真是解了我的急!”43岁的马晓燕来得最早,抢先坐在了第一排。她是两个孩子的妈妈,此前全职照顾家庭多年。如今,孩子大了,马晓燕想重返职场,却因为没一技之长而屡屡碰壁。“家门口就能学手艺,老师手把手教,还不耽误照顾孩子,这样的机会太难得了。”

这堂公益课,由金凤区就业创业和人才服务中心主办,宁夏聚美职业技能培训学校承办,南苑社区精心组织。消息一发出,下岗失业人员、美容爱好者等纷纷报名。免费培训、免费提供设备、赠送全套耗材——这样的硬核支持,给很多像马晓燕一样想学技能却担心门槛高、投入大的人吃了“定心丸”。

课堂上,专业讲师采取“理论+实操”的方式,从皮肤结构到科学护肤,从美颜嫁接中式新娘造型,逐一拆解、耐心示范。42

岁的刘桂兰此前因工厂裁员失业,一度陷入迷茫。此刻,她正低头认真练习睫毛嫁接手法,指尖反复调整角度。“以前总觉得美容是年轻人的行当,没想到自己也能上手。多一门手艺,就多一条出路,现在心里踏实多了。”

“00后”学员马子涵自幼热爱美妆,却一直缺乏专业指导。对着镜子认真调整妆面和发型的她,眼神里满是专注:“老师讲得特别细,从底妆到发型都拆解得明明白白,还送了工具。我要把这门手艺学精,以后要么去美容院就业,要么和朋友合伙开个工作室。”

教室里,学员们相互切磋,讲师穿梭其间逐一纠正手法。从最初的生疏拘谨,到逐渐熟练上手,每个人脸上都洋溢着收获的喜悦。“学会这门手艺,不仅能就业,以后还能自己开店!”学员王娜看着自己完成的新娘造型作品说。

这场培训,送去的不仅是技能,更是信心和出路。“我们将持续聚焦群众急难愁盼,常态化开展贴合市场需求的技能培训,让更多居民凭一技之长实现就业。”南苑社区负责人说。