

课间多了5分钟，校园有何新变化？——“课间一刻钟”的贵州观察

近年来，国内已有多地出台政策，将中小学课间时长由10分钟延长至15分钟。课间多了5分钟后，孩子们在玩些什么？如何让他们玩得开心、安全？春季学期开学后，记者到贵州多所中小学进行了走访观察。

延长课间时长已成趋势

贵阳市云岩区和南明区教育局此前发文要求，从2025年春季学期开始，中小学课间时长由10分钟延长至15分钟。贵州遵义桐梓县本学期也在娄山关街道和海校街道等城区的小学试行，将课间时长从10分钟延长至15分钟，上学和放学时间保持不变。

贵州省毕节市教育局2月11日做出统一安排，要求当地中小学从本学期开始实施“课间一刻钟”。广州则将全市小学课间10分钟调整为15分钟，初中下午课间10分钟调整为15分钟。河北沧州、河南郑州等地教育部门也发布通知，要求中小学从今年春季学期开始实施“课间一刻钟”。

江苏、海南等地省级教育部门也发文，要求义务教育学校从今年春季学期开始全面实施“课间一刻钟”。广州则将全市小学课间10分钟调整为15分钟，初中下午课间10分钟调整为15分钟。河北沧州、河南郑州等地教育部门也发布通知，要求中小学从今年春季学期开始实施“课间一刻钟”。

此外，2024年9月，贵州省教育厅还发文提出，各地中小学要探索实施每天上、下午各开展1次30分钟大课间体育活动，让学生走出教室动起来、参与锻炼乐起来，大力推行体育家庭作业，确保学生每天参加2小时体育锻炼。在贵阳市花溪区，青岩小学结合学校实际情况，将每天上午的大课间延长至40分钟。

“教室到厕所、操场往往有一段距离，10分钟太短，可能上个厕所或刚走到操场，就快没了。不少孩子反映，要是能多几分钟休息、玩儿就好了。”织金县教育局局长付国晖说，这是促使他们决定实施“课间一刻钟”的主要原因。

青岩小学副校长刘虹说，该校目前也在尝

试开发一些轻松的小游戏和运动项目，“从目前来看，实施课间15分钟是个大趋势，我们先做些准备”。

孩子们在玩什么？

2月26日下午2点45分，织金县八步街道第二小学的下课铃声准时响起，学生们从教室鱼贯而出，前往不同运动项目的活动区域，开始享受课间时光。

跳竹竿舞、打羽毛球、丢沙包、转呼啦圈、滚铁环、打乒乓球、跳绳……放眼望去，孩子们分散在校园的各个角落，玩得不亦乐乎，欢笑声在校园里回荡。

“我们的课间活动有14个项目，孩子们早上到学校后，可以在表格上填报当天想玩的项目，下课后就自己排队去相应的区域。”该校校长周瑞雪说，确定开设哪些项目前，学校在各班做了调查，了解学生喜欢玩什么。“喜欢的学生多，且没有安全隐患，我们就开展。”她说，学校会不定期更新活动项目，让学生能始终有种新鲜感，“我们计划增加踢毽子这个项目，老师正在学，等学会了就开展”。

一些位于主城区、空间有限的学校，也在尽力挖潜，满足学生的运动需求。

贵阳市第二实验小学总校区有学生2700余人，但活动面积仅5200多平方米，不具备让所有学生同时到室外活动的条件。该校教导主任杜倩超说，学校一方面尽力挖潜，将校内所有空地都改造成了活动空间；另一方面则规定，学生以年级为单位，轮流到操场上活动，留在室内的学生通过做课桌操等方式来放松身心。

“我们根据学生的年龄特征和运动能力，设计了一些小游戏，比如丢沙包、跳房子等，并安

排老师来指导他们完成。”杜倩超说，为了让孩子们接触到更多游戏，学校每月会以年级为单位轮换游戏和活动区域。

如何让孩子玩得安全？

记者采访发现，以项目或年级为单位划定活动区域，安排老师值守和加强安全隐患排查，是各中小学避免学生课间活动出现磕碰等意外情况的主要举措。

记者在织金县第八小学看到，下课后，学生们排着队，在老师的带领下走出教室，来到操场上活动。校长卢启国说，该校有学生2658人，目前开设了18个项目，为了保证课间活动秩序，学校将活动空间划成了18个区域，每个区域都安排老师值守，负责维持秩序，避免学生做出危险动作，“全校100多个老师轮流排班”。

据环西小学副校长王晓波介绍，每次课间，该校都安排了约30名老师，在教学楼的楼道、楼层拐角和操场值守，同时还调动学校保安保障学生活动安全。“虽然学校地处城中心，活动空间小，但不能不让学生下楼活动。”她说。

周瑞雪告诉记者，此前，学生课间活动时摔倒、磕碰等情况时有发生，但自从推行划定活动区域和安排教师值守以来，该校还未发生过这些意外情况。“我们还组织体育老师给其他科任老师讲解各个项目的规则和注意事项，他们在值守时发现的问题，比如有哪些安全隐患，会及时反馈给学校，进行整改。”周瑞雪说。

多名受访对象表示，充足的运动有利于提升中小學生身心健康水平，促进他们健康成长。在卢启国看来，推行“课间一刻钟”以来，学生们脸上的笑容都多了一些，“我能感觉到，他们的心里是松弛的，眼里有光”。（新华社 郑明鸿 王泓健）



2月26日，共青团高县委员会组织庆岭镇中心小学的学生来到盛开的油菜花丛中，让他们通过赏花、探花、识花等方式对油菜花进行仔细观察，了解油菜花的形态特征，用画笔勾勒出自己心中的春天，感受春回大地的自然之美。图为学生们在四川省宜宾市高县庆岭镇粮油现代农业园区油菜花丛中仔细观察油菜花。

庄歌尔 罗景萍 摄

福建厦门市

推进文明餐桌行动 “非遗+”传承节俭美德

◎ 沈彦彦 饶抗 陈星颖 孙宇杰

近日，有网友向AI智能平台DeepSeek提问，全国哪些城市在文明餐桌和光盘行动方面表现出色？DeepSeek推荐了四川省成都市、福建省厦门市、山东省青岛市等几座城市，并进一步列举厦门在政策引导与创建结合方面取得的显著成效，称其“智能引导精准化、传统文化场景化、社会共治长效化”的创新模式在各地文明餐桌实践中格外亮眼。

DeepSeek的回答引起了笔者对厦门文明餐桌实践模式的关注。笔者了解到，2024年，厦门市多管齐下，为推进文明餐桌建设交出亮眼答卷。

科技赋能 降本增效与杜绝浪费双赢

2024年，厦门市积极驱动餐饮企业数字化转型，助力其实现降本增效与杜绝浪费的双赢。临家闽南菜餐厅引入智能点餐系统，服务员手持终端能根据用餐人数、顾客历史消费习惯等数据，获取精准的点餐提示，如“4人推荐6菜1汤，同类顾客选择率85%”等，从源头减少食物浪费。同时，餐厅依据点餐数据精准预测食材需求，与供应商建立数字化协同平台，实时共享库存信息，当库存达到预警线时，系统自动向供应商下单补货，避免食材积压或缺货，极大降低食材损耗成本。

在位于厦门美峰创客公园附近的“智团膳智慧自选餐厅”，智能称重设备与自助选餐系统发挥了大作用：它将原有的按份售卖转变成按克售卖的模式，顾客在入口处扫码注册充值后，可使用设备终端“刷脸”绑定托盘，随后自助选餐、取餐，取餐时设备自动识别菜品重量变化并称重结算。餐厅还能利用智慧餐饮系统精准分析，基于餐品的销售数据实施“菜品优化”策略，推动食堂餐饮质量的提升，减少剩菜。

此外，在中华城、老虎城等游客密集的场所，机器人承担起文明餐桌“宣传员”的角色，临近饭点，它们便会宣传“光盘”理念，向消费者传递拒绝浪费的餐饮消费观念。

文化融合 “非遗+”传承节俭美德

2024年，厦门市深挖非遗富矿，融入文明餐桌实践。福建食悦集团运用“大数据”为团餐精准“画像”，打造“喜好菜谱”，并推出小份菜、半份菜，从源头控量。同时，在食堂举办美食课堂、劳动技能大赛，培养学生“大食物观”。

厦门华昌教育集团天安校区的课堂上，老师以厦门薄饼、扬州炒饭等非遗美食为教材，讲述其中蕴含的节约智慧，制作厦门薄饼时，各类食材巧妙搭配，物尽其用；扬州炒饭精准配料，

边角料也能焕发光彩。学校不仅在国旗下发出“文明餐桌”倡议，还开展“非遗+课堂”活动，让学生体悟古人美德。

厦门宾馆精心打造“厦门宴”，甄选本地特色食材，融合多元烹饪技艺，创新呈现非遗美食，同时向食客讲述美食背后的历史文化故事，让餐桌承载地域风情，使文明餐桌成为有内涵的生活方式。

社会共治 凝聚全民参与力量

2024年，厦门构建“政府监管+行业自律+公众参与”的立体治理网络，推动文明餐桌行动常态化。

市商务局发布专项提升行动，联合多部门倡议餐饮企业提供多元餐品选择，引导按需点餐。同时，开展“我为文明餐桌代言”等多彩活动，营造浓厚节约氛围。

在诚信体系建设上，市商务局将“餐桌文明分”纳入餐饮企业诚信考评，“诚信兴商文明餐饮”活动中，星级文明餐桌企业的故事广为流传，激励同行奋进。

文明餐桌行动氛围浓厚，市民“随手拍”浪费行为，“21天家庭光盘打卡”等活动吸引众多家庭，有效减少厨余垃圾。

新闻集装箱

江西省举行“四个100”文化导师下乡计划启动仪式暨专题培训班

本报讯(卞晔)2月26日，江西省“四个100”文化导师下乡计划启动仪式暨专题培训班在南昌举行。

会议强调，实施“四个100”文化导师下乡计划，是扎实推进乡村全面振兴的有力抓手、丰富群众精神文化生活的内在要求、深化巩固基层文化阵地的迫切需要。要通过文化导师下沉帮扶，推动形成文化人才和文明乡风的双向赋能、双向滋养，深化移风易俗、激活乡土文化、壮大乡村产业，以文化之力赋能乡村全面振兴。

会议指出，要优化服务供给，把“种文化”与“送文化”结合起来，推动“群众点单”和“导师接单”精准有效衔接，常态化开展群众喜闻乐见、实际需要的文化服务

活动，让乡村文化“活”起来。要深化乡风建设，发挥文化导师的示范带动作用，将社会主义核心价值观融入理论宣讲、新闻宣传、文艺创作、非遗传承等各项工作，让乡村文明“美”起来。要助推产业发展，做好“文化+”这篇大文章，培育具有地域特色的乡村产业品牌，让乡村经济“强”起来。要培育文化人才，用心用情用力帮助基层带队伍、育人才，让乡村治理“优”起来。要注重统筹协调，强化责任落实、督促指导和服务保障，齐心协力把文化导师下乡计划实施好、推进好、落实好，为加快文化强省建设作出新的更大贡献。

会议通报了“四个100”文化导师下乡计划实施方案，并为文化导师代表颁发聘书。

四川打造“大蜀道”交旅融合示范廊道 将建“四廊”“五道”

本报讯(王盾灵)四川省政府办公厅近日印发《“大蜀道”交通与文化旅游融合发展实施方案》(以下简称《方案》)。

《方案》提出，打造4条文旅走廊、5条特色风景道，促进蜀道遗产保护利用，为建设世界重要旅游目的地提供支撑。

“大蜀道”是以古蜀道遗产资源为核心的交旅融合品牌概念，周边分布有剑门关、阆中古城、光雾山3处5A级景区和明月峡、南龛山景区等40余处4A级景区，旅游价值高。

《方案》根据四川境内4条古蜀道(金牛道、米仓道、阴平道、荔枝道)路线走向和“蜀道”品牌申遗影响范围，以古蜀道经过区域为重点，将7个市37个县(市、区)纳入实施范围，包括广元全域、巴中全域、达州全域，以及绵阳、德阳、南充、成都市等部分县(市、区)，规划期至2027年。到2027年，基本形成“通道畅行、走廊畅游、服务畅享、文化畅传”的大蜀道文化旅游交通廊道，

“大蜀道”成为交通运输与蜀道文化旅游互促共融、协同发展的示范廊道。

根据《方案》，将构建金牛、米仓、阴平、荔枝等4条文旅走廊(简称“四廊”)，打造剑门蜀道、米仓画廊、米仓乡韵、康氧巴山、嘉陵山水5条特色风景道(简称“五道”)，优化交通基础设施条件，强化服务供给和品质，丰富蜀道文化内涵。实施内容包括：新改建普通国省干线500公里以上、农村公路200公里以上，实现“四廊”主骨架普通国道基本达到二级及以上技术标准，普通省道基本达到三级及以上技术标准；旅游化改造约500公里，系统提升“四廊”“五道”旅游服务功能；新改建一批普通公路服务区、文旅客站和观景台，增设指示标志和充电设施。

交旅融合发展是交通运输部批复我省开展的交通强国建设试点任务之一。2023年以来，四川省政府已先后出台大峨眉、大香格里拉、大九寨3个交旅融合专项方案，打造了一批交旅融合精品线路。

400余件精美文物再现长城沿线文化交融

本报讯(李如意 崔大伟)“长城两边是故乡——冀蒙古代文物精品展”日前在河北博物院北区一楼7/8号展厅开展。“单于和亲”瓦当、嵌宝石虎鸟纹金饰牌、月牙形金饰牌……展览通过400余件精美文物，生动再现了长城沿线游牧文化与农耕文化的交流与对话，深刻阐释了中华民族多元一体格局的形成与发展脉络。

在漫长的历史进程中，长城沿线形成了一条狭长地带，成为农耕文化与游牧文化汇聚的特殊区域。在北方各民族的兴衰演替中，长城不仅没有阻断民族间的交往与交流，反而促进了不同文化的碰撞与交融，使古老的中华民族焕发出勃勃生机和多彩风貌。

展览展出了内蒙古博物院藏“单于和亲”瓦当(西汉)。河北博物院社会教育部讲解员张雪竹介绍，内蒙古包头市召湾汉墓群东北1公里附近为麻池古城，是西汉时期五原郡都治所在地。在汉匈和亲史上，西汉晚期呼韩邪单于与王昭君的联姻便与五原

郡紧密相关，“单于和亲”瓦当就是这段历史佳话的实物见证。

嵌宝石虎鸟纹金饰牌一套12件，此次展览展示的是其中两件，主体图案为一只作匍匐状的猛虎，由虎头至虎尾装饰鹿角状的火焰纹，饰牌的两端和上边环绕8只鸟，虎身镶嵌7颗宝石。据了解，该组文物出土于内蒙古鄂尔多斯市杭锦旗阿鲁柴登墓。阿鲁柴登匈奴墓应属战国晚期林胡王或白羊王其中的一支，墓葬中出土的动物造型金银器，具有明显的北方草原文化风格。

张雪竹介绍，青铜饰牌是游牧民族特有的佩戴在腰间革带上 的装饰品，多装饰有网格纹和动物纹。值得注意的是，早期鄂尔多斯青铜饰牌多为虎狼噬咬食草动物的弱肉强食的场景，充分反映了北方游牧民族的文化特征。汉武帝以后北方草原基本处于相对稳定的阶段，饰牌上的纹饰逐渐演变为牛、马、羊、骆驼憩息或嬉戏场景，反映了北方游牧民族与中原农耕民族碰撞后的交流。

2025年“万人专列游荆门”活动启动

本报讯(谢伊然 张梁)近日，“万人专列游荆门”首发团抵达荆门。随着近千名游客团的到来，“知音湖北 遇见厚道荆门”2025年“万人专列游荆门”活动正式拉开帷幕。

首发团游客会在荆门旅游景区进行全天游览，探访世界文化遗产明显陵，在明代皇家陵寝建筑群中追溯历史脉络，走进莫愁村沉浸式体验民俗文化风情，在荆门园博园体验迎宾礼演出、水秀表

演、诗舞晚宴等系列特色活动，品尝本地特色美食。

据悉，荆门市为加大“引客入荆”力度，助力一季度经济“开门红”，精心策划此次“万人专列游荆门”活动。接下来，荆门市还将陆续迎来多个专列游客团，并悉心安排“吃、行、游、购、娱”等各项接待工作，为游客们提供优质的旅游体验，通过自然景观与人文活动的有机结合，让游客们全方位感受到荆门山水人气的城市魅力。

(上接1版)

中国农业大学资源与环境学院副教授金可默是2024年度敬业奉献“云南好人”。2022年初，金可默主动请缨来到大理白族自治州，作为古生村科技小院负责人开展工作。在大理的700余天里，她用脚步丈量了500余块农田，走访了300余户农户，与当地村民成为亲密的家人。3年来，科技小院从1家发展到16家，金可默也从负责一个古生村科技小院，到担起管理十几家科技小院的重任，为古生村带来直接和间接经济效益达1700余万元。

……

这些故事深深打动了在场的每一位观众，赢得了阵阵掌声。“这些‘云南好人’让我感到

敬佩。”罗平高学校学生咎俊宇在现场聆听了“云南好人”的先进事迹后，感慨地说，“我会以他们为榜样，把中华民族传统美德传承下去，用实际行动书写新时代的青春答卷。”

当天，助人为乐“中国好人”梁春林、敬业奉献“中国好人”付发祥、全国诚实守信道德模范提名奖获得者段金辉、全国见义勇为道德模范提名奖获得者余运清、云南省孝老爱亲道德模范姚娜等先进典型也来到现场，与2024年度“云南好人”代表互动交流。

活动在玉溪聂耳师生合唱团温暖的歌声中落下帷幕。一位位先进典型用无声流淌的善意，让崇德向善的春风吹遍云岭大地，让好人精神在彩云之南生生不息。