

零点体育、课间15分钟、体锻2小时…… 让孩子真正动起来

□记者 陈怡霏

上午7时，芮城县一所农村小学的校园操场已热闹起来（右图）。跳绳、摸高、扔实心球……在第一节课开始前，学生通过自己喜欢的运动让大脑进入状态。“这是我们开展的零点体育，‘零’是初始的意思，即通过体育锻炼让孩子们开启崭新的一天。”芮城县学张小学校长马莉告诉记者。

与学张小学一样，春季开学以来，我市不少学校积极响应教育部号召，在运动时长方面进行改革，延长课间时长，确保孩子每天体育锻炼两个小时，营造爱运动的良好氛围，让“健康第一”落细落地。

15分钟“小美好”释放校园新活力。在运城市明远小学，课间变为一刻钟后，不少教师直呼：“‘80后’‘90后’的童年游戏又回来了。滚铁环、跳皮筋、丢手绢……学校操场上，孩子们尽情‘撒欢儿’，每个人都找到了快乐密码。”“明显感觉校园更热闹了，孩子们精神头更足了，压力更少了，就连学习的动力都更强了。”该校德育副校长邱娅妮说。

延长运动时长的背后是落实“五育并举”的基本要求，体现的是以学生发展为中心的育人导向，注重的是学生的全



面发展。少了些精心规划的课间，便多了点灵感迸发的瞬间。“以前课间太短，踢球时间不够，现在能来一场完整的比赛，我和队友刚刚发明了双人三脚射门，老师都夸我们有创造力！”小学生杨昀卓说。

当然，课间一刻钟并不是唯一解，在

体育时长改革方面，各学校还从具体情况出发，因地制宜、灵活多变。“为了让学生上课更有活力，增强大脑的灵活性和反应力，我们在每节课上合理划分出5分钟时间进行手势舞教学，让孩子们放松身心。”盐湖区实验小学校长李红斌说。

“不少农村小学学生的家长因为忙于

农事，往往送孩子特别早，孩子们到校后又没有具体安排，时间白白浪费。”针对这一情况，马莉便结合外地经验，提出了零点体育的思路，既能增强孩子们的体育技能，也能让他们收获强壮的身体。

“我特别喜欢和同学们一起踢足球，场地宽敞，环境好，每天都很快乐。”张钊旭说。今年春季，学张小学回流了5名学生，五年级的张钊旭便是其中之一。

如何让孩子真正动起来，拥有快乐童年？除了延长运动时长外，还需要辅以高效的课堂和合理的家庭作业，不然会如家长所担心的那样“越减越累”。运城市明远小学校长王宏斌表示，15分钟课间改革进一步敦促了教师向课堂要效率，更加精细地备课和教学，拒绝课间圈养，助推教学质量提高。

“一直以来，我们实行零书面作业，每晚布置15分钟体育锻炼任务，确保孩子们每天运动两小时的同时，让孩子们拥有充足睡眠。”马莉说。

在“小眼镜”“小胖墩”变多的当下，这场以运动时长为切口的改革最终指向的是教育价值观的重塑，只有尊重孩子的成长规律，让孩子在运动中强意志、健身心，成长为身心健康的栋梁之材才是教育的应有之义。

运城机场将执行2025夏航季航班计划

运城晚报讯（记者 薛俊）3月27日，记者从运城盐湖国际机场获悉，机场将进行换季，换季时间从3月30日开始到10月25日结束，共210天。换季后将执行2025年夏航季航班计划。

每年3月份和10月份的最后一个周日，是民航换季的两个时间节点。这次换季基本延续之前的航班计划，共开通航线35条，国内航班：

北京每天3班；深圳、上海、广州、杭州、南京、重庆、武汉、泉州、长沙每天2班；长春、昆明、成都每天1班~2班；其余航班均为每天1班。国际地区航班：曼谷、吉隆坡、香港每周3班。

同时，该机场还将争取开通一些夏季比较热门的城市航线，以满足广大旅客的出行需求，具体航班情况可关注“运城盐湖国际机场”公众号或者拨打客服电话进行咨询。



市总工会征集餐饮行业工会会员让利店

运城晚报讯（记者 陶登肖）3月26日，从市总工会获悉，为助力打造文商融合旅游热点门户，市总工会即日起到5月底在全市开展征集工会会员让利店活动。

此次征集对象重点为在我市注册的餐饮企业。参加征集的企业须依法取得营业执照并合法经营一年以上，依法纳税，诚信经营，重协议守信誉；严格遵守国家食品药品卫生、

餐饮等相关职能部门、行业管理的各项规定，不出售假冒伪劣、过期或质量不合格的商品，不提供场所组织聚众赌博等违法活动；积极履行社会责任，热衷社会公益事业，愿意为工会会员提供消费折扣，自愿成为工会会员让利店并签订合作协议；按照属地管理原则，单独成立工会组织或者加入区域/行业性工会联合会。

需要提醒的是，参加工会会员普

惠活动的企业和商家不需要支付任何费用。

此次活动采取区域性报名方式进行，有意愿参与的企业可以在本县（市、区）总工会、开发区工会报名。经考察符合条件后，各县（市、区）总工会、开发区工会与商家签订协议，并授予“工会会员让利店”。同时，将在媒体就企业的优惠项目和优惠措施向广大职工群众进行公布。

市老年体协开展健身服务到基层活动

运城晚报讯（记者 杜磊）近日，运城市老年人体育协会志愿者服务队走进河津市，开展“红色基因永传承 健身服务到基层”活动。

河津市廉政警示教育基地由红色记忆展厅和廉洁教育展厅两部分组成，是河津市深入挖掘本地红色文化资源，打造的集廉政教育、党史教育、爱国主义教育为一体的综合性教育基地。在红色记忆展厅，志愿者们通过瞻仰、缅怀、赓续三个篇章，重温了党的光辉历程和老一辈革命家的奋斗史，深刻感受到了革命先烈的崇高精神。

随后，市老年体协志愿服务队前往董其武纪念馆参观学习。踏入纪念馆，序厅内的雕像熠熠生辉，仿佛带领大家穿越时空，回到那段波澜壮阔的革命岁月。

在讲解员的带领下，大家依次参观了各展厅，通过展板、实物、多媒体展示等多种形式，全面深入地了解了董其武将军从早期投身革命到为国家和民族建立卓越功勋的伟大历程。

参观结束后，市老年体协志愿服务队在河津市体育馆开展匹克球运动培训。培训中，志愿者们从握拍姿

势、击球技巧、发力方式等方面为匹克球爱好者进行了详细讲解和示范。学员们热情高涨、积极练习，技术水平得到了明显提升。活动现场还组织了趣味对抗赛，现场气氛热烈，欢声笑语不断。

运城市老年人体育协会负责人表示，协会将秉持“积极老龄观、健康老龄化”新理念，组织开展丰富多彩的体育活动，引导更多老年人走出家门、锻炼身体、收获快乐，用实际行动践行积极健康的生活态度，为全面建设富裕、文明、幸福的好运之城贡献“银龄”力量。

临猗县疾控中心 聚力结核病防治宣传

运城晚报讯（记者 景斌）3月24日，临猗县疾控中心携手临猗县满天星社会服务中心，在该县中城社区开展了结核病防治宣传活动。

活动中，志愿者深入社区各个角落，向居民发放宣传资料。这些资料内容丰富，包括结核病的传播途径、预防技巧，到国家的治疗优惠政策等。翔实的文字搭配生动的插画，让复杂的医学知识变得通俗易懂，有助于居民理解掌握。“我之前对结核病一知半解，听志愿者这么一讲，才晓得这病的危害，以后可得多注意。”居民王建军说。

闻喜县文明实践所志愿者 文明集市倡新风



▲3月26日，在闻喜县革命老区阳隅镇下丁村党群服务中心大院文明集市活动现场，该县阳隅镇、畖底镇和薛店镇的文明实践所志愿者，向居民宣传“倡导移风易俗，弘扬时代新风”等有关内容。

“倡导移风易俗，弘扬时代新风”宣传是文明集市重点行动，志愿者们通过设立咨询台、发放宣传资料、文艺演出、义剪理发和发放树苗等多种形式，引导广大群众提升文明素养，树立文明新风，摒弃陈规陋习，培养健康、文明、科学的生活方式，营造健康向上的社会氛围。

特约摄影 刘佳