

午休躺睡,都有什么妙招

我省召开现场会研究让更多孩子睡个好觉

本报记者 姜晓蓉 林 婧

宽敞明亮的教室里,一张张可调节课桌椅、一个个折叠躺睡垫整齐地沿墙排列……这是浙江不少中小学生们午休的躺睡空间。

1月16日,浙江省中小学“午休躺睡”现场会在杭州市钱塘区召开。来自全省各县(市、区)教育技术中心的午休装备负责人和“午休躺睡”试点学校代表近200人参加现场研讨。聚焦“午休躺睡”这一主题,大家一起探讨各地学校如何因地制宜、因材施教,科学保证中小学生的睡眠时间和睡眠质量。

中小学生的午休,不仅是成千上万家庭关心的事,也正在成为各方关切的民生实事。各地都交流了哪些“午休躺睡”经验?接下来会有哪些新动作?这场现场会,透露了不少新信息。

拼装装备,各显神通

孩子们的午休躺睡可以有多少种方式?在杭州市钱塘区幸福河小学进行的现场会装备展示环节,各种各样的午休装备让人目不暇接。一名五年级女生告诉记者,她从三年级开始躺睡,当时用睡垫午休,现在睡的是沙发床。

现场会上,部分地区和学校分享了午休躺睡经验。

德清将全县3万名小学生午休“躺着睡”列入2022年度县政府为民办实事项目,并制定印发相关工作实施方案。德清县教育局党委书记陶卫虎介绍,目前德清有31所小学或校区实行“一生一垫”,在现有普通教室的基础上寻找多个场所拓展午休空间,放置午睡垫供学生

午休。而教室面积在60平方米以上的学校,可以选择购置折叠课桌椅。

除了对午休空间进行拓展和规划,对学生作息时进行合理调整,对午休时间也进行合理调整,作为一所九年一贯制艺术学校,温州市瓯海区牛山实验学校(温州市瓯海区公立艺术学校)根据中学生与小学生的不同睡眠需求制定了相应的时间安排。“学校调整了课节安排和琴点舞点唱点时间,保证在夏令作息时,低年级同学有50分钟、高年级同学有30分钟的午睡时间。而冬令作息时,全年级都有40分钟的午睡时间。”该校校长叶会乐说。

各具特色的学校方案,丰富多彩的躺睡装置,让参会人员颇感兴趣。一位来自嘉兴的参会人员告诉记者,各校因地制宜的午休躺睡模式和细致的管理案例让他印象深刻,“不同类型的躺睡装备各有优势,学校在推行午休躺睡时,选择余地更大了”。

看管理,不断规范

作为午休躺睡的先行区,杭州钱塘区近年来一直在探索。现场会上,钱塘区正式发布一份特别的中小学午休躺睡标准——《钱塘区中小学舒心躺睡管理与服务规范》。

这份标准的要求非常细致,包括躺睡物资、课程、管理等规范要求及操作样例。比如安排躺睡学生开展睡前阅读或听学校广播等活动10至15分钟;安排不参加躺睡的学生到统一的场地自行活动;寝具布置应符合消防要求,不得堵塞逃生出口等。

“我们根据各校实际情况,提炼了普适性的‘舒心躺睡’管理规范,为学校提供参考与借鉴。”钱塘区教育局党委书记、局长吴波说。

2023年,钱塘区累计投入570多万元财政经费保障改善学校午休环境,顺利实现全区5.7万名中小学生的百分之百“舒心躺睡”。

杭州市钱塘区幸福河小学是午休躺睡的最早探索者。早在2021年,幸福河小学就开始探索和尝试让学校师生实行“午休躺睡”,成为全国中小学校的“躺睡先锋”。学校还入选教育部第五批“双减”优秀案例、《2021中国基础教育年度报告》典型案例。

2022年开始,幸福河小学开始小规模尝试帐篷躺睡模式,把躺睡这件事做得更加有趣,引发社会各界对躺睡的关注。

当前,在钱塘区教育局的指导下,幸福河小学制定了更加细致的“午休躺睡”方案,比如要做到“鞋子一条线”“物资一条线”;对午休期间自我管理优秀的学生,发放健康章作为午睡奖励等等。

“下一阶段我们将在满足躺睡的个性化需求上下功夫,比如有些孩子需要躺睡更多的时间,有些孩子早睡该怎么办等,让健康午睡真正助力孩子们健康成长。”吴波说。

盼未来,舒心躺睡

中小学校的“午休躺睡”话题,近年来备受社会关注。去年,教育部曾对“关于尽快实施午休‘舒心躺睡’工程的建议”

作出答复,表示教育部高度重视中小学校作息时规范管理,将继续引导鼓励支持有条件的地方,因地制宜创造学生午休条件。

如何让更多学生从“有时间睡”到“睡得好”,成为摆在不少学校面前的一道课题。

从现实来看,在学校推广躺睡并没有想象中顺利。记者采访发现,对大部分学校来说,场地和经费是最大的困难。“我们学校建得比较早,当时的设计教室面积也比较小,让学生躺睡空间不够。”杭州市区一所小学的校长告诉记者。再比如,不少校长提到,采购躺睡的垫子或课桌椅没有专门的经费,这是躺睡无法推行的原因之一。

这次现场会也给不少学校吃了一剂定心丸。浙江省教育技术中心相关负责人在会上表示,2024年浙江将在有条件的中小学因地制宜制宜,有序推进“午休躺睡”工作。

不少校长认为,硬件设施的保障只是第一步,政策如何更好落地,仍考验教育部门和学校的智慧。

“高低年级学生的午休时间如何科学设置?男女生午睡场地如何合理安排?床褥用品多久洗一次?不喜欢午休的孩子怎么办?这些问题都要考虑到。”一位小学校长告诉记者,“午休躺睡”是一项系统工程,只有把这些细枝末节的“小事”都考虑到了,形成一套行之有效的管理办法,“午休躺睡”才能持续地推广。

令人期待的是,未来会有越来越多的孩子可以在学校睡个美美的午觉。

一顿午餐,怎么吃才放心

温州推行中小学选餐制度,禁售高盐高糖高脂食品

本报温州1月16日电(记者 周琳子)近日,温州对中小学食堂出台十条管理举措,新政发出后,就在社交媒体上引来网友的一片叫好。话题在微博吸引了两百多万网友关注,不少网友建议全国推广。云南的网友留言:浙江真是好,这些关注细节的政策,能真正给孩子伙食带去改善。还有网友留言,希望本地也能快些推广。

引发关注的,是温州市教育局等部门发布的《关于提升温州市中小学(幼儿园)食堂服务质量的实施意见》,《意见》中对不少社会关注的校园食品问题作出明确规定和回应:学生餐供应的食物种类每天至少达到12种,每周至少25种;禁售高盐、高糖、高脂食品以及酒精、碳酸类饮料;让家长参与“采购监督+菜谱选择+菜价制定+食材验收+陪餐体验”的全链条监管等。有网友称,《意见》简直是家长的“嘴替”,把油炸等不健康食品,不过关食材统统挡在校门外。据了解,为了这份文件,温州市教育局等部门通过调研,总结出食堂硬件条件、配餐营养搭配、采购流程安全等十大问题,

并一一对一匹配解决方案。《意见》执行效果如何?孩子和家长的接受度又怎样?记者赶赴率先探索的校园一探究竟。

1月16日中午11时40分,距离学生开餐还有5分钟。在温州市市府路小学南校区食堂,工作人员已经按照学生选餐情况,将每个班级的午餐分装好,放入分别标有A、B、C标记的保温箱里。“今天选择A餐的学生最多,是孩子们喜欢的糖醋排骨。”学校相关负责人介绍,自从学校探索食堂“ABC套餐自主选择+添餐”模式以来,学生剩菜剩饭现象明显减少,孩子们都爱上了食堂餐。

“学生光盘难,很大原因是学生和家饮食习惯不同,营养意识不强,且义务教育阶段的学生餐还没有做到个性化。”温州市教育局计财处负责人介绍。温州市市府路小学南校区每周五会将下周可选的午餐方案发给家长,由学生和家根据喜好选择。采访当天,在学校食堂里,一名孩子开心地向我们展示自己选择的午餐,有清蒸鱼、糖醋排骨、肉燕汤,还有蔬菜水果、酸奶等,很是丰富。

菜品是自选的,营养搭配也有讲究。《意见》明确,学生餐每餐供应的食物要包括谷薯杂豆类、蔬菜水果类、水产畜禽蛋类、奶及大豆类等4类食物中的3类以上,食物种类每天至少达到12种,每周至少25种。《意见》提出要推广个性化服务,打造智慧选餐模式,实现学生和家自主在线选餐、刷脸取餐。鼓励有条件的义务教育阶段学校实行“ABC套餐自主选择+添餐”相结合模式,鼓励有条件的高中阶段学校实行“窗口选餐+特色风味餐等档口+添餐”多模式供餐,努力满足学生多样化、个性化用餐需求。

温州市教育局计财处负责人介绍,《意见》旨在对中小(包括中职)学校、普通高中、初中、小学、幼儿园食堂进行规范化运营管理,以服务师生为宗旨,优化学校食堂管理服务,为师生提供品种多样、结构合理、数量充足、营养丰富的营养餐,让师生爱吃、家长放心、社会满意。

校园食品安全问题是全社会高度关注的问题。《意见》创新提出,建立学校食品安全反馈制度,发挥家委会监督作用,

建立“家校共管”机制,让家长深度参与“采购监督+菜谱选择+菜价制定+食材验收+陪餐体验”的全链条学校食堂监管,并认真听取师生家长意见、建议。同时将食品安全纳入校长考核内容,规范落实学校相关负责人陪餐制度。到2026年,除乡村小规模学校、山区偏远学校或教学点外,家长深度参与全链条食堂管理的学校全覆盖。

为全面优化学生就餐环境,《意见》还提出硬件创优提质要求。温州提出新建学校要统筹考虑学校未来发展规划需要,按A级食品安全量化等级标准设计、建设食堂。已投用学校有条件的,应自设食堂,把食堂建设和改造列入学校建设的重要内容,按B级以上食品安全量化等级食堂标准加大建设改造力度。

根据《意见》提出的工作目标,到2026年,温州市除乡村小规模学校、山区偏远学校或教学点外,着力实现学校食堂自主经营全覆盖,大宗物品和校外供餐企业(公办学校)选择公开招标全覆盖;智慧选餐的中小学校达30%以上;“智能阳光厨房”全覆盖。

1月16日,杭州市临安区高虹镇江南舅舅直播基地内,主播江南舅舅正在直播带年货,利用直播平台推介、销售本地特色农副产品、春节饰品,让广大市民足不出户就能买到心仪的年货。

直播带年货



本报杭州1月16日讯(通讯员 张正华 黄袁 记者 张帆)16日,记者从国网浙江省电力有限公司了解到,2023年,浙江全社会用电量6192亿千瓦时(度),同比增长6.78%,这是我省年用电量首次超过6000亿度。其中宁波市全社会用电量累计达1031.8亿度,同比增长6%,成为浙江首个用电量破千亿度的城市。

2023年,浙江全社会用电量增长整体呈现先抑后扬的趋势。从一季度增长0.63%到上半年增长5.39%,再到三季度末的5.83%,最终以6.78%增速收官。用电量向上的增长曲线,显示了浙江经济持续向好的态势。

作为工业和制造业大省,2023年浙江工业累计用电量4097.06亿度,同比增长7.87%。工业中制造业累计用电量3449.80亿度,同比增长8.74%,31个细分行业中29个用电量同比实现正增长。其中,电气机械和器材制造业用电量增速达27.41%。“浙江工业用电正呈现出‘一加一减’的态势,直观反映出产业升级的趋势。”减”体现在铝冶炼这些高耗能行业,用电量同比下降13.32%,光伏设备及元器件制造业用电量则在做“加法”,全年用电量增长50.90%。“国网浙江营销服务中心数字化业务室副主任孙钢表示。此外,汽车制造业累计用电量99.34亿度,同比增长20.90%。

服务业用电量数据同样火爆。旅游消费行业整体呈现向好景象。数据显示,与之相关的交通运输、仓储和邮政业用电量119.96亿度,同比增长14.22%;批发零售业用电量247.88亿度,同比增长15.09%;住宿和餐饮业用电量76.49亿度,同比增长12.10%。

能源结构方面,2023年,我省新增新能源装机978万千瓦,全年新能源发电量406亿度,同比增长31%。

我省积极推进信访工作法治化

本报讯(记者 李攀 通讯员 郑路遥)1月16日召开的全省推进信访工作法治化会议,进一步细化信访工作法治化“路线图”。

我省是全国信访工作法治化试点的7个省份之一。去年,我省先行探索,在江山、余杭开展国家级试点,并在17个县(市、区)部署省级试点,信访生态持续向好,受理办理更加精准高效,监督体系更加刚性有力,取得良好成效。推进信访工作法治化,既要在过程中落实“双向规范”,又要在结果上落实“双向追责”;既要确保群众的每一项诉求都有人办理,又要保障群众的每一项诉求都依法推进,实现权责明、底数清、依法办、秩序好、群众满意。

根据中央统一决策部署,我省将重点抓好五个方面的工作:推进信访

工作法治化,根本在“防”,要把县乡合法性审查工作作为重要抓手,坚持和发展新时代“枫桥经验”,切实从源头上预防减少社会矛盾;要坚持调解优先,坚持警调、诉调、访调“三源共治”,解决、解释、解气、解困“四解”同步,依法维护群众合法权益;要切实做到信访诉求分得更准,切实保障合理合法诉求依照法律规定和程序就能得到依法及时有效解决;要积极构建责任闭环的大信访格局,充分发挥县级社会治理中心在矛盾调处化解中的统筹协调功能,全面推行信访工作重心下移,形成“预防在初始、化解在源头、息访在县域”的信访工作新生态;要充分发挥领导干部的主力军作用,加强信访工作的系统理论研究,全面提升法治素养,确保工作接得住、做得好。

浙江推动国资国企改革攻坚深化提升

本报杭州1月16日讯(记者 朱永)16日上午,全省国资国企改革攻坚深化提升行动动员部署会议在杭州召开。记者从会上获悉,我省将在巩固深化国企改革三年行动成果的基础上,以增强核心功能和提高核心竞争力为重点,着力实施国资国企改革攻坚深化提升行动,推动国有资本和国有企业做强做优做大。

我省将提升科技创新能力,推动国企加强关键核心技术科技攻关,强化企业科技创新主体地位,发挥考核导向激励作用,提升多元创新能力。建设现代化产业体系,找准功能定

位,大力培育链主型企业,抓好传统产业转型升级,有效推进产融结合,拓宽融资渠道。强化国计民生、安全保障和风险防范化解,做好重要基础设施建设和重点领域保障,加强对外投资管理,防范化解重大风险隐患。健全国企运行体制机制,进一步提升公司治理效能,完善市场化经营机制和授权经营体制,健全协同高效的国资监管体系。坚持党的领导和加强党的建设,旗帜鲜明加强政治建设,抓好领导干部队伍建设,纵深推进全面从严治党,营造勤廉并重、风清气正浓厚氛围。

共青团与人大代表、政协委员面对面

本报讯(记者 李灿 通讯员 叶惠娟)1月15日,2024年浙江省“共青团与人大代表、政协委员面对面”活动在杭州市拱墅区举行。青年学者、青年代表、青少年模拟政协社团负责人代表等,与省人大代表、政协委员,以及省教育厅、省卫健委、省体育局、团省委等相关单位人员,围绕“加强青少年身心健康社会化支持体系建设”话题进行了深入探讨。

青少年的身心健康关乎每个家庭的幸福,关乎国家和民族的未来。青少年心理健康社会化支持体系建设,既是维护青少年权益工作的重要载

体,更是建设青年发展型省份的重要标志性成果。参会人员提出,要依托各级青年工作联席会议等协调机制,整合社会资源,通过丰富青少年运动休闲场所等方式,引导青少年提升身体素质、释放情绪压力,促进个性发展和人格完善。

据了解,开展“共青团与人大代表、政协委员面对面”活动,是共青团落实发展全过程人民民主、回应青少年关心关切、引导青少年有序政治参与的重要平台。本次活动,还创新邀请青年观察家走进“红茶议事会”,进一步感悟民主协商的丰富内涵。

省公务员考试笔试成绩可查

本报杭州1月16日讯(记者 李灿)16日,记者从省公务员局获悉,全省考试录用和遴选、选调公务员笔试阅卷工作已于近日结束。16日15时起,报考人员可登录“浙江省公务员考试录用网”(gwy.zjks.gov.cn)、“长三角公务员考录一体化平台”网站(www.csjgwy.com)查询笔试成绩和报考职位的排名情况。其中,乡镇(街道)机关面向服务基层项目人员职位和优秀村干部职位报考人员的笔试成绩为原始成绩(未含加分项)。

与往年一样,今年的笔试阅卷工作由省人事考试院采取计算机无纸化技术进行,笔试成绩均由计算机自动合成。因此,不再接受报考人员校对成绩申请。

经研究,全省公务员四级联考综合类职位的笔试成绩分数线按公共科目两科总分95分划定;基层类职位

的笔试成绩分数线按公共科目两科总分95分(含公告规定加分)划定;行政执法类职位(不含公安机关执法勤务类职位)的笔试成绩分数线按公共科目两科总分90分划定;公安机关执法勤务类职位按公共科目及公安专业知识三个科目合成百分制总分45分划定;乡镇(街道)机关面向优秀村干部职位的笔试成绩分数线按公共科目及综合应用能力两科总分90分(含公告规定加分)划定;根据《2024年浙江省机关单位公开遴选和选调公务员公告》,公开遴选、选调公务员的笔试成绩分数线为60分。

全省公务员四级联考面试定于3月2日至3日举行。近期,请报考人员经常关注相关网站,并保证手机等通讯工具畅通,以便及时获取后续工作安排和山区海岛县专项招录等相关信息。