

定海各小学新学期调整课间活动时间 延长至15分钟



本报讯（记者 俞姝伊 通讯员 董海平 文/摄）从2025年春季学期开始，全区小学段课间活动时间由10分钟延长至15分钟，各学校充分利用校园内的场地和设施，开展丰富多彩的课间活动。

记者来到海山小学，正是上午第二节课下课时间，在教学楼前的场地上，不少低年级段学生在地面彩绘区域玩游戏，不远处的操场上更是成为学生们课间休息玩耍的“加油站”，踢毽子、跳长绳、踢足球……学生们元气满满、活力四射。

“以前下课上厕所的时间很紧张，一来一回就要上课了。现在大家有了更加充裕的时间。”六年级学生郑喻心坦言，课间时长调整后，大家都更愿意走出班级，到学校的操场、花坛边转一转，不再局限于班级、走廊。

记者注意到，在户外场地上，每隔一段距离都有一位教师站岗，确保学生安全。海山小学大队辅导员夏双双告诉记者，该校目前分区域、分年级组织活动，并以每月竞赛游戏的方式提升课间活动的积极性，还将不断优化课间活动，让学生在课间充分放松、锻炼身体。

在舟山小学，课间的下课铃声一响，学生们纷纷走出教室，有的学生跑向智慧体锻屏进行锻炼活动，有的则进行跳格子等地面活动。这样的课间15分钟，获得学生们的一致好评。

舟山小学副校长吴红告诉记者，由于舟山小学校区比较大，供学生课间活动的场地比较多，开展的课间活动也比较丰富。低年级教室前绘有丰富的地面活动的场

地，高年级也不用走到楼下操场，宽大的走廊、小平台等足够学生们进行活动，通过各个走廊还能通往体育馆，此外每个楼层都放置了智慧体锻屏、3D知识视界等玩学的设备，大大丰富了课间活动。

“我们下节课要去博客楼上音乐课，因为音乐教室离我们的教学楼有一定的距离，走过去有点匆忙，现在课间变成15分钟后，下课放松身心后有更充裕的时间做课前准备，也能更从容地走过去，不会影响下一节课。”舟山小学六年

级学生桂豪泽告诉记者。浙港中心小学也积极响应课间活动新政策，创新推出15分钟花样课间，除了翻花绳、跳长绳、转呼啦圈、套圈等户外运动和游戏以外，还会组织开展汉字飞行棋、拼图等室内活动，让校园生活更加多姿多彩。

“下一个你来，快，加油！”“耶！我赢了。”……走进定海小学教育集团昌东校区，不时传来学生的欢笑声，课间活动时间延长至15分钟，受到了学生们的欢迎，

“以前课间时间短，都来不及好好玩，现在可以尽情地玩游戏，太棒了！”

课间从10分钟延长至15分钟，虽只多了5分钟，但在保证“小学生每日在校学习时长不超过6小时”“小学上午第一节课上课时间不早于八点三十分”等规定下，全区各学校也在作息安排上进行了“精打细算”，促进学生身心健康发展的同时，确保进一步规范教育教学秩序，落细落实基础教育“规范管理”规定。

莫让不文明停车行为“添堵”



□区融媒体中心记者

记者日前实地探访了城市小区、商场等地，发现不少无序停车、任性停放等不文明现象，给他人出行带来了不便，也影响了城市环境面貌，亟待得到纠正。

记者走进弘生世纪城北区，在该小区1幢和2幢楼附近看到，有4辆机动车停在小区过道上，车辆停放的一侧是电动自行车停放处和车棚。“基本上每天都有车停在车棚前，有时候停得太近，我

们骑电动自行车进出很不方便。”居民林女士指着其中一辆未规范停放的机动车告诉记者，该车已在此停放了好些天，他们和小区物业反映过这一情况，但未见车辆移走。“这辆车的车主是租住在我们小区的，我们联系过车主，目前还在外地，还需要半个月才能回来。”小区物业工作人员介绍说。

记者绕小区走了一圈后发现，小区内未规范停放的车辆不在少数，或停在两幢楼中间的通道上，或停在地下停车场的出入口，这些区域未施划停车位或在地面标注有禁停字样。

在城区白虎山路一弄路口，尽管这里设置有禁停标志，但仍有车辆停在道路两侧。仅距离这些违停车辆几十米的位置，有一处地下公共停车场，该停车场利用新建小

区存量停车位资源，为社会车辆停放提供便利。记者观察一段时间后发现，道路一侧设置有一处公共厕所，个别车主图省事就近停车，如厕后驶离。

记者来到定海凯虹广场地下停车场时，已过了商场最繁忙时段，地下停车场有不少空余停车位可供车辆停放。记者发现，此时仍有好几辆车未规范停放至指定停车位内，个别车主更是将车辆停在通道或电梯出入口附近。

□记者手记

不文明停车不仅破坏了公共秩序，影响了城市的整体形象，还给他人的日常生活带来不便。要解决不文明停车问题，需多方共同努力。相关部门及小区物业等应针对群众需求探索更为合理的治理办法，加强管理和服务，提高停车位的使用效率，倡导文明停车新风尚。广大市民也需进一步提高文明素养，自觉遵守交通规则，从自身做起，抵制不文明停车行为，共同守护和谐美好的城市家园。

“特别是节假日及午饭、晚饭等时间段，这种情况就比较明显。”市民张先生指着未规范停放的机动车说，一些车主为了图方便，不愿将车停放在距离电梯口较远的停车位上，由于个别机动车随意停放，导致视线受阻，进而引发交通事故，存在安全隐患。未规范停车还导致行车通道变窄，使得其他车辆在行驶过程中需要频繁避让，增加了行车风险，影响停车场的整体秩序。

广聚人才“触摸”定海发展脉搏

本报讯（记者 尹倩倩 朱凯华 通讯员 周家辉）日前，在区委人才办的牵头下，全区各类人才代表、舟籍学子代表等走进定海“两廊一城一湾”，感受定海新变化、共话定海新发展，为定海高质量发展凝聚人才力量。

“大家往窗外看，与奎光阁遥相呼应的是状元阁……”在讲解员的引导下，人才代表、舟籍学子代表等一行从东城门步入定海古城文房四宝园，依次参观定海东城门遗址陈列馆、文笔峰、砚池和奎光阁等，探寻海上千年古城的历史变迁，深入了解定海的文化底蕴，近距离感受定海古城微更新的丰硕成果。

教授级高级工程师管志强一路参观，一路聆听讲解，定海古城精彩纷呈的历史故事，以及古城整体保护与更新发展的“定海路径”，都让他感触良多。“定海近几年增添了不少文旅景点，风景秀

美、文化底蕴深厚，这也为人才交流活动提供了良好场所。”在管志强看来，随着定海人才活动的不断丰富，人才互动、信息互通、资源共享得到有力促进。

一路观察，一路体验，一路收获。人才代表、舟籍学子代表等一行还前往了东海百里文廊“云顶仙乡”的仰天碗、定海湾公园、东海云廊长岗山段的文昌阁，览山海美景，看城市蝶变。当大家看到定海这座城市的公共设施日益完善，城市面貌持续优化，群众的幸福感日益提升时，对自己工作和生活的城市有了更深层次的认知与归属感。

随后，大家还前往定海山人才书房，与区属相关单位负责人围桌交流，畅谈定海的人才政策、产业发展现状、企业的人才培育情况等，提出各自的见解和想法，为定海做优人才服务生态提出宝贵建议。

定海第11例 造血干细胞捐献者启程赴杭



本报讯（记者 倪妮 刘琪琳 通讯员 吴比超 干城）2月20日，定海造血干细胞捐献志愿者王泽轩带着满满的爱心与希望，启程前往杭州，准备进行造血干细胞的采集工作。

1998年出生的王泽轩是舟山定海人，作为一名2024届市级选调生，他目前担任嵊泗县菜园镇石柱村党支部书记助理。2018年5月，在一次无偿献血中，王泽轩加入了中华骨髓库。回忆起当时的决定，他的回答很简单：有意义，很神圣。

去年11月，王泽轩接到了来自区红十字会的电话，告知他与一名患者匹配成功。得知这一消息后，他激动不已。“能够帮助一位素未谋面的陌生人，我感到非常开心。”第一时间答应后，王泽轩先后进行了三次体检，确保身体状况符合捐献要求，他还积极

健身，保持良好的身体状态，确保以最佳状态迎接捐献。

王泽轩不仅是一名造血干细胞捐献志愿者，他还长期参与无偿献血。截至目前，他已成功献血15次，累计献血量达4600毫升，并荣获全国无偿献血铜奖。

在启程前往杭州前，王泽轩的同事和家人纷纷前来为他送行，并送上祝福。区第10例造血干细胞捐献者孙雪峰也专程前来为他加油打气。“我们全家都支持他做公益。人活在这个世界上，应该做一些有价值的事情，我们为他感到骄傲。”尽管内心也曾有过纠结，但全面了解这项大爱之举后，王泽轩的母亲张女士放下了顾虑，全力支持儿子的决定。

据悉，王泽轩计划于2月24日在杭州进行造血干细胞的采集工作。届时，他将成为舟山市第23例、定海区第11例造血干细胞捐献者。他的善举将作为一名患者带去重生的希望，也为社会传递了温暖与正能量。

健康开学第一课开讲

本报讯（记者 倪妮 叶武杰 通讯员 蒋丹丹）定海区妇幼保健服务中心日前走进舟山市博伊幼儿园，开展儿童健康开学第一课讲座，普及口腔健康知识，预防和减少儿童龋齿等口腔疾病的发生。

活动中，来自定海区妇幼保健服务中心的医生用通俗易懂的语言、生动形象的图片和朗朗上口的儿歌，向孩子们讲解了

龋齿的形成原因和危害，并手把手教孩子们正确的刷牙方法，提醒孩子们要养成早晚刷牙的好习惯。

为了让孩子们更好地理解 and 记忆，讲座还设置了互动问答环节。孩子们踊跃举手，积极回答问题，现场气氛热烈。医生还对孩子们提出的问题进行了解答，并鼓励孩子们要争做“护牙小卫士”，保护好自己的牙齿。

◀上接第1版

每逢周末，市民张先生都会来到定海区图书馆新馆阅读、学习。“来这里已成为我工作之余放松充电的最佳方式。”张先生说，定海区图书馆新馆藏书丰富，设施先进，提升自我能力的同时，也他能够在快节奏的工作生活之余找到一片宁静。2024年，定海持续升级阵地建设，通过对图书馆新馆、城市书房、文化驿站等文化站点建设和提升改造，搭建丰厚的文化服务阵地，实现群众家门口就有“文化餐厅”。

定海还以建设“15分钟品质文化生活圈”为契机，聚焦群众家门口的“文化获得感”，常态化组织主题演出活动、我们的村晚等一系列群众喜闻乐见的文化惠民活动，把多样的文化演出送到群众“家门口”，让大家在“生活圈”里就能乐享“文化大餐”。

“林阿姨开门，送餐啦！”上午10时许，环南街道居家养老服务中心的送餐员小张，准时将饭菜送到了家住西园新村现年92岁的林满花手中。接过沉甸甸的饭盒，林满花打开瞧了瞧，饭盒里装的菜品荤素搭配，还冒着热气。“口味清淡，特别符合我们老年人，自从有你们帮我们送餐，我和老伴吃饭就有保障了！”林满花感激地说道。

2024年，定海充分发挥地域特点和助餐优势，主动将城区、农村、偏远海岛老年人用餐纳入市域基本公共服务一体化试点工作，通过精心构筑“布局城区、辐射镇街、扩面村社”的全域幸福助餐服务体系。据统计，2024年，定海新增助餐点位16个，村（社）助餐覆盖率达98.4%，11个镇（街道）实现全覆盖，全区累计为老助餐106万人次。

在此基础上，定海就近整合岛上养老机构、民宿、餐饮等资源，创新设置偏远海岛“幸福厨房”点位，并招募社会力量组建暖心助餐队伍，协助开展分餐打包、配送等服务，解决偏远海岛留守老人配送餐“最后一公里”难题。同时，定海还积极出台城市社区“幸福食堂”建设补助实施办法，根据不同建设模式实行差异化扶持政策，探索社会化运营机制，在优先保障老年人用餐需求的前提下，“幸福食堂”向全社会开放，就餐服务辐射快递员、外卖员等多元群体，提升运转效能。

圈圈有特色、圈圈有核心，“15分钟品质文化生活圈”正成为定海美好生活的生动缩影。如今，在定海一批既时尚又颇具本土特色的“15分钟品质文化生活圈”正“串珠成链”，形成全民共享的城市文化服务网络，让越来越多的市民有了茶余饭后的好去处。



瓶中不剩水 每滴皆珍贵

倡导光瓶行动 杜绝用水浪费