

每天综合体育活动时间不低于2小时

# 小学初中体育课“天天见”



新学期,绿景小学打造特色小课间15分钟,让学生充分享受运动乐趣。

佛山日报讯 记者李馨摄影报道:近日,市教育局印发《关于全力保障中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时的通知》,提出全市义务教育学校推行每日1节体育课、高中每周3~5节体育课,落实体育大课间、创设体育小课间、强化课外锻炼等要求。开学伊始,各校积极行动落实有关要求。

上午9时,张槎中心小学的大课间铃声准时响起,同学们有序地来到操场上集合,开始活力绳操、柔韧绳操等运动锻炼。本学期,张槎中心小学每天的大课间30分钟,采用广播体操结合“经技书画狮武戏乐”的“八艺”特色项目作为大课间的主要内容。其大课间活动案例《发光少年 勇往直前》还荣获2024年第二届广东省中小学大课间体育活动案例评比一等奖。

“我们在大课间加入一些班级自主设计的课间游戏,比如街舞练习、板凳操练习,还有以跳绳或跑步进行开发的小游戏,来保证大课间的趣味性和科学性。”张槎中心小学党支部书记、校长黄艺表示。贤瀚文同学说,每天参与大课间的锻炼可以让自己劳逸结合、放松心情。钟墨染同学对新学期的大课间活动充满期待,她认为学校开展的太极操练习,能让大家更有趣地传承中华优秀传统文化。

本学期,禅城区绿景小学按照《通知》要求,落实每班每天一节体

育课,积极探索、创设15分钟的体育特色小课间,每天开设4次,将学生喜闻乐见的踢毽子、跳绳、攀爬等项目融入到小课间活动中。此外,还在校内增设了AI智慧运动系统,便捷的测算方式吸引了同学跃跃欲试。“感觉挺新奇的,我是第一次见到这种智能展台,可以计算我们跳了多少圈跳绳。”学生江承希说道。学生冼思睿表示,平时自己喜欢在课间踢毽子、跳绳,课

间时间的延长,让她有更多的时间运动或者和好朋友聊聊天。

据绿景小学副校长袁丽娟介绍,新学期,学校计划开展“地面游戏”设计,将孩子们喜欢的跳房子、萝卜蹲、真人飞行棋等项目融入到特色小课间15分钟,打造一个别样的“运动乐园”。在课间活动过程中,还通过播放岭南童谣的形式来营造良好的运动氛围。

为加大保障力度,佛山市教育

局将建立学校体育工作督导通报机制,将每天1节体育课、体育大课间、体育小课间、课后体育锻炼等纳入教育督导评估范围,与政府履行教育职责考核、学校教育教学工作评估、校长绩效考核挂钩,对政策执行不力的教育行政部门和学校负责人,将依法依规予以问责。



扫码看详细内容

## 五花八门的学生台灯怎么挑? 四步教你买对“护眼灯”

无法起到护眼的作用,反而可能对孩子的眼睛造成伤害。因此,家长在选购台灯时一定要科学谨慎。

家长在挑选台灯时,首先要关注台灯的照度等级。目前,市场上常见的照度等级分为A级和AA级。AA级台灯的照度要求更高,需达到1200lux以上,而且照度均匀度更好,光线分布均匀,能有效减少孩子眼睛因频繁适应不同亮度区域而产生的疲劳。而A级台灯中心照度一般在500lux~750lux之间,相比AA级,在光线强度和均匀度上都稍逊。对于孩子长时间学习使用的台灯,于丹建议选择AA级照度的产品,能为孩子提供更充足、更舒适的照明环境。

其次,显色指数也是挑选台灯时不容忽视的重要因素。于丹建议,家长应选择Ra与R9都大于90的高显色指数台灯,这对孩子的眼睛有一定的保护作用。如果显色指

数接近100会更好,说明其能更真实地还原物体的颜色。长期使用低显色指数的台灯,可能会降低孩子辨别色彩的能力。

“色温太高或者太低,对眼睛都有一定的伤害。”于丹表示,选择台灯时还要关注色温,色温建议在3000K~4000K,这种色温的光是暖白色,既不会过于刺眼,也不会让人感到困倦,非常适合孩子学习时使用。

此外,还要留意台灯的频闪问题。频闪是指光源呈现重复的、快速的、不稳定的跳动,长时间注视这样的光源,容易导致眼睛疲劳、酸痛,甚至近视。于丹提醒,家长在挑选台灯时,尽量选择通过无可视频闪认证的产品。肉眼很难直接察觉频闪,但可以借助手机摄像头来检测。如果手机相机在拍摄台灯时,屏幕上没有出现条纹或闪烁,基本可以判断该台灯无明显频闪。

### 护眼还需养成良好用眼习惯

在长期近距离阅读时,如果孩子的眼睛始终处于疲劳状态,其近视加深的速度可能会加快。

“建议小朋友每天的累积户外活动达到两小时以上,3岁以下小朋友,单次看电子产品不超过5分钟,一天累积不超过15分钟,12岁以内的小学生连看不要超过20分钟。”于丹提醒家长,同时还要培养孩子良好的用眼习惯,如保持正确的坐姿、控制用眼时间、增加户外活动等。



扫码看视频

年花年桔别急着丢

## 剪枝换盆勤养护 来年再绽花卉艳

春节已告一段落,面对家里“过气”的年花年桔,大家是否不知道该如何去处理?不着急扔掉!经过得当的复栽复种和养护,年花年桔便可以再次焕发生机,成为家里、办公室里的“绿色小伙伴”。

注意花谢后的蝴蝶兰对水分的需求会有所减少,但仍需保持土壤的湿润。浇水时注意不要过量,避免将水浇到叶片和叶心处,以免引起腐烂。可以每隔几天浇一次水,保持土壤的适度湿润即可。

富贵竹

将其一分为几段,再扦插在新的泥土里,适当浇水就能生长。切不可先挖洞,挖好后均匀铺一层蚯蚓粪,再将原盆的年桔脱盆种好。保持泥土疏松,透气性好,排水顺畅,适当添加肥料,做好补水工作,定期除虫,摆放种植建议在有阳光处。经过精心的呵护,来年也能够再长出新鲜桔子。

蝴蝶兰

花谢后对开过花的花杆剪掉,可由花梗底部往上3到4个生长节

的位置剪掉。保持阳光散射、适当的水分,恢复生长之后定期补充肥料。

要养分充足,可以重复开花。在花期过后,可以把球茎埋入土里,记得定期浇水施肥。

可以尝试每隔10~15天施一次稀薄的液肥,以磷钾肥为主,促进球茎膨大。同时要注意放在通风处,给予充足的光照。经过1~2年的营养累积,球茎可以再孕育出花苞。

菊花

如果菊花开始枯萎,就要将枯萎的菊花摘掉,同时将老枝、旧枝剪掉,将植株修剪至离地面10~15厘米左右,保留健壮的枝条。

施少许肥料,待菊花根部长出新的枝条,就移出重新用新泥种植,选择疏松透气、排水良好的土壤,可以试着用园土、腐叶土和河沙按照2:2:1的比例混合。注意合理水肥,春季是花卉

的生长旺盛期,要保持土壤湿润,但不要积水。

(整理/佛山市新闻传媒中心记者林晓平 通讯员禅城综宣)

## 花2940元买刘德华演唱会预售门票 钱给了,票没了,还不退款



佛山日报讯 记者张昊男报道:近日,顺德市民冯女士向佛山“帮办”平台报料,她于去年买了三张演唱会门票,结果没看上演唱会不说,退钱之路也很艰辛。

2024年11月6日,冯女士通过朋友介绍,在“大河票务”平台购买3张当年12月24日的刘德华香港演唱会预售门票。冯女士说,单张票是980元,3张票一共2940元,下单后显示购买成功。演唱会前几天,“大河票务”打来电话,称门票没有购买成功,会在30个工作日内把钱退给冯女士。冯女士这才发现,购买页面注明了有可能买不到票。

记者打开大河票务APP,随机点开了正在售票的演唱会,从选择价格、实名认证到支付页面,均未显示可能会出现订不到票的情况。最终记者在页面底部的《退换货说明》找到了端倪:其中的“购票特别说明”写明,预售/售票中票品最终数量,视项目主办方及场馆情况而定,正式开票后会根据用户付款顺序依次配票,如果最终未能配票成功,将会全额退款,但不承担其余损失。

冯女士认为这是卖“空头票”。门票不仅难抢,还难退。冯女士表示,大河票务说是30个工作日内退款,结果到现在都没有退款,后来打电话到当地政务服务热线,大河票务客服才说7个工作日内退款。然而,到现在为止还没退款成功。

记者随后拨打了大河票务网400热线,投诉热线均无人接听。最终,记者拨打当地政务服务热线才联系到大河票务网客服,对方表示,已经在加急退款,当时因为库存不足所以出票失败,因为冯女士是订金预购,没法保证100%出票成功,在购买页面均有标明。

记者尝试在网络平台搜索“大河票务”,发现不少网友发布“避雷帖”,基本上都与冯女士的遭遇类似,全款买票买不成,钱难退。甚至有博主推出教程,指导网友如何快速退款。

针对上述情况,有律师建议,票务机构一般归当地文化广电和旅游部门监管,消费者可以向相关部门进行反馈。像这类退款时间明显过长的,也可以向行政部门投诉举报。

律师余心沅认为,针对售票是否构成欺诈行为,要看是不是在一个合理区间,比如票务有500张票,但实际上预售了550张~600张,处于合理区间内就没问题。如若超额售出30000张乃至40000张,最终导致大量消费者要求退款时退不了款,就有可能涉及诱骗消费的欺诈行为。如果售票方明显超额售票,且是以非法占有的目的取得消费者预付款项的话,消费者可以向公安机关报案,维护自身合法权益。

## 今年高考时间定了!

6月7日至8日举行



中国福利彩票 2025年2月19日

### 天天福彩 开奖公告

快乐8: 11 19 28 31 33 35 38 40 45 52 53 58 59 61 64 69 72 76 78 79

(2025040期)

4 2 8

(2025040期)

热烈祝贺佛山彩民喜中双色球第2024129期一等奖5注,每注奖金656万元,一等奖特别奖5注,每注奖金250万元,共为国家贡献税收906万元!

扶老 助残 救孤 济困

\*数据以广东省福利彩票发行中心公告为准

### 分类广告

地址:禅城区卫国路一号一楼佛山日报分类广告

电话:83368192

13927760810(微信同号)

南海区:83368192 顺德区:22663344

三水区:1536827738 凤岗:13728066021

#### 遗失声明

▲佛山市南海区季鹏饮食店遗失佛山市鹏瑞利置业有限公司广告保证金收据2份,收据1(号码:7002703,金额:人民币16800元),收据2(号码:0024753,金额:人民币1050元),声明作废。

▲郑爽(佛山市公安局南海分局官窑派出所)遗失人民警察证,警察证号:185166,声明作废。

▲股权户代表姓名:何宝仪遗失佛山市南海区股份合作经济组织户内股权及成员证,证号:060552021004-0036,现声明作废。

▲股权户代表姓名:刘凤娟遗失佛山市南海区股份合作经济组织户内股权及成员证,证号:060552021004-0054,现声明作废。

#### 公告声明

#### 清算公告

佛山市玥沙化妆品销售有限公司管理人章一,统一社会信用代码:91440606MADLD2HB47)经股东会决定解散,开始清算。请本公司债权人自接到通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告见报之日起四十五日内,向本公司清算组申报债权;在上述期限内未申报债权的不列入清算范围。清算结束后,本公司将依法向佛山市顺德区市场监督管理局申请注销登记。特此公告! 本公司清算组联系人:王红枚,联系电话:18820405795,联系地址:广东省佛山市顺德区乐从镇大罗村委会乐中路139号智汇广场3栋1718号。

#### 启事

#### 公开道歉信

原佛山市高明区杨和镇华拓石场有限公司及原股东罗华汉、何友航(以下简称我方)因环保意识淡薄,于2013年4月至2016年4月期间因越界、超深开采证外建筑用花岗岩等违法行为,损害了佛山市高明区华拓石场范围内的生态环境,损害了社会公共利益。案发后,罗华汉和何友航已主动向公安机关缴纳了应付的公益诉讼专项资金。

我方已深刻认识到自身行为对生态环境造成的严重危害,深表悔恨,特此真诚地向社会公众道歉。我方将严格遵守相关环境法律法规,并保证今后不再发生类似的违法行为,以实际行动向社会表明悔过之决心和态度,爱护环境,构建绿色环保家园。

致歉人:佛山市高明区杨和镇华拓石场有限公司

罗华汉 何友航

二〇二五年二月二十日