

# 课间延长至15分钟值得推广

□黄齐超

北京市教委近日发布义务教育阶段新改革:自今年秋季学期,北京全市义务教育学校把“课间10分钟”整体优化为“课间15分钟”。通过扩容课间“能量站”,确保师生得到较充裕课间休息时间,引导学生走出教室、走向户外、走进阳光,促进身心健康发展。

“十分钟”几乎成为公众对课间的“定式”。可是,课间十分钟也存有不够用的情况,有的学校学生多厕所少,十分钟只够排队上厕所;有的教学楼四五层高,学生不够时间跑去操场锻炼;有的教师课堂,学生课间剩余时间只能呆在教室。这些都不利于学生身心健康,也不利于提高学习效率,因此,延长课间时长很有必要,此次北京延长课间至15分钟,迈出可喜第一步,值得点赞。

钟,迈出可喜第一步,值得点赞。

课间延长至15分钟,既能推动学生体育锻炼,还能拓展学生有效社交。课间时长充足,既能让学生从容锻炼,缓解焦虑,调节情绪,改善视力状况,又能为学生课间社交提供充裕的时间。很显然,学生之间相互游戏、沟通交流、交朋友,有益于学生个性化发展,建立良好的人际关系。当然,要想真正做到把课间时间还给孩子,让孩子尽情地到操场上锻炼,仅延长课间时长还不够,还需跟进其他配套措施。

课间的意义,就是让学生得到放松,尽情释放天性,玩出健康、玩出快乐。我们赞成北京的这项教育改革,也期待有更多的地市能重视学生的休息和锻炼,让学生健康成长。

## 加强校外“小饭桌”监管

□戴先任

校外托管机构俗称“小饭桌”,一直是双职工家庭解决孩子放学后家长下班前“管理真空期”的重要途径。虽然越来越多学校开展校内课后服务,但因无法供餐、时长有限等原因,导致很多家长选择校外托管机构,解决孩子的午睡、午餐、晚餐等问题。然而,一些“小饭桌”存在消防、健康等安全隐患,缺乏严格监管。

要更好满足学生的午休、吃饭需求,需要规范校外托管机构,加强监管力度,形成长效治理机制,对不规范的坚决打击与取缔,对规范的则予以保留,从根本上规范校外“小饭桌”,保障广大学生的正当权益,让校外“小饭桌”能够为学生提供优质的供餐、午托服务。

学校也要尽量创造条件为学生提供午餐、午托服务。近年来,国家要求各地以学校为主体,为学生提供课后服务。学校、教育部门要能够真正坚持以学生为本的服务理念、管理理念、教育理念,为学生提供优质的课后服务。政府部门也有必要为提供课后服务的学校提供财政补贴,家长也可以分担部分费用,从而降低学校的运营成本,督促学校尽快为学生提供优质的课后服务。有条件的社区也可以通过开设公益托管班,解决孩子放学后没人管、无处去的问题。通过多措并举,形成合力,才能更好满足学生午托、晚托需求,更好保护学生安全,促进学生成长。

## 外卖电动车“以换代充”可以借鉴

□廖卫芳

众所周知,外卖骑手每天出行送餐靠的就是一辆电动自行车,由于每天跑单多、跑的路程多,因而遭遇电瓶没电、充电难、充电慢的时候也很多,这无疑会影响外卖骑手的跑单数量和送餐质量。

如何帮助外卖骑手解决这一棘手问题呢?笔者以为,浙江推行外卖电动自行车“以换代充”新模式,这无疑是一个好办法。

据报道,浙江推出的“以换代充”新模式,即外卖平台将联合车电企业,搭建车电一体的租售平台,为骑手统一提供具有安全保障的国标电动自行车以及便捷高效的换电服务。外卖骑手只要用手机扫码开柜,存入低电量电池,再取出同规格的满格电池进行更换,整个“即换即走”的过程用时不到1分钟。可见,电动自行车“以换代充”新模式不仅操作简便,也省时省力。

此外,电动自行车“以换代充”新模式也给外卖骑手带来很多好处。有外卖骑手表示,采用换电模式后,每天节省出的时间可以让自己多跑十几单,增加了不少的经济收益。而且,从长远来看,相较于自行购置、更换电池,“以换代充”模式的成本也更低,充电安全性也明显得到了提高。

当然,要全面推广普及“以换代充”新模式,还需做好“后半篇文章”,一是为外卖骑手统一提供具有安全保障的国标电动自行车以及便捷高效的换电服务,鼓励骑手加快淘汰老旧电动自行车,推动外卖电动自行车安全续航;二是打通电池规格不一、换电价格高企等“堵点”,从而让电动自行车“以换代充”新模式,真正成为破解外卖骑手电瓶没电、充电难、充电慢等难题的新选择。

期待有更多的地方能借鉴和推广外卖电动自行车“以换代充”新模式,多些骑手视角,多些关爱创新,从而让外卖骑手更好地为市民提供优质服务。



### 便民服务

#### ◀ 疏通服务 ▶

通改下水道  
高压清洗管道  
3073929



爱心保洁  
家庭、单位、玻璃厨卫  
17532059115

#### ◀ 维修服务 ▶

刊登保定晚报分类广告  
优惠正在进行中……

7575660 移机  
加氟  
维修  
回收

#### ◀ 保洁服务 ▶

上门空调 冰箱 热水器 油烟机 洗衣机  
精修 15703127970

## 大辞典

# 天天刊登价格更实惠

保定晚报分类广告 一次性付款  
每周至少刊登三次 即可享受优惠服务

● 10次赠1次 ● 20次赠3次

## 不在公共场所吸烟 尊重不吸烟者免于被动吸烟的权利