

学校花式出招 这些小学生实现“躺睡自由”

见习记者 单一迪 文/摄 通讯员 吕攀



高铁新城外国语学校小学部的学生在午休。

近日,记者了解到,为了提高学生们的午睡质量,我市不少学校开动脑筋想妙招,想方设法创造条件,为孩子们午休实现“躺睡自由”作出积极尝试。

“铃铃铃”,午睡时间到,拉开橱柜式折叠床,摆放好鞋袜,拉上窗帘,铺好被褥……在温馨的教室里,同学们舒适地躺睡入眠。同学们的“午睡神器”是橱柜式折叠床,这款床易收纳、舒适性强,让

处于生长发育期的学生们在学校也有一个温暖的小被窝,实现高质量睡眠。

当然,并不是所有学校都有能“躺睡”的教室,面对缺少场地的现实困难,不少学校开动脑筋,充分挖掘现有资源,千方百计为学生午休躺睡创造条件。龙游县北辰小学、江山市塘源口小学、常山县五里中心小学将音乐教室、舞蹈教室、阅览室、劳技教室等功能教室充分利用,打造成午睡室,确保每个孩子都有一个属于自己的场地安心“躺睡”。衢江区周家乡中心小学将闲置两年的宿舍楼进行粉刷、整理,为学生“躺睡”提供场所。

除了在硬件条件上实现“躺睡”之外,龙游县北辰小学还请来了县中医院医生,一起开发了一套“睡前保健操”,保护学生脊椎健康,提高学生们的午睡质量。

“小睡眠”背后是“大健康”,从“有时间睡”到“睡得好”,学校探索午休躺睡的背后,是对一件件关乎孩子健康的“小事”的重视,为孩子们的健康成长提供更有力的保障。

“南孔圣地·衢州有礼” 衢州城市品牌入选 全国城市品牌十大创新案例

本报讯(通讯员 洪燕辉) 5月9日,人民日报社《中国城市报》、中国城市品牌研究院等联合发布全国城市品牌十大创新案例,衢州城市品牌榜上有名。

中国报业协会理事长、人民日报社原副社长张建星向与会嘉宾推介衢州有礼的经验做法。中国城市品牌研究院副院长刘正良这样说道:“衢州有礼上升为浙江有礼,进而升级成在衢州看见有礼中国。”

2018年7月25日,衢州城市品牌的标识、吉祥物和卡通形象,正式向全球发布。五年来,衢州全方位、多渠道、立体式广泛宣传推介城市品牌,全力打造“一座最有礼的城市”,大力弘扬践行新时代衢州人文精神,让“衢州有礼”走向全国,成为推介衢州城市形象的金名片。

龙游黄蜡石交流会举行

本报讯(通讯员 梁羽煊) 近日,龙游黄蜡石交流会在龙游县民居苑聚宝古街北广场举行,此次黄蜡石交流会采取地摊形式,共有100多个摊位,特邀全国各地的黄蜡石经营户、爱好者参加。

现场,参展商们纷纷摆出自家展品,前来参观的市民络绎不绝。“这块石头成色好,形状我也喜欢,一眼就看中了。”来自义乌的黄蜡石爱好者刘先生收获满满,他直言,此次交流会举办得很好,他还品尝了龙游美食,观赏了龙游美景。

“除了赏石,大家还可以到就近的博物馆、民居苑等景点打卡。”活动相关负责人表示,交流会带动了周边商家的生意,“希望以此为契机,让更多人知道、了解龙游黄蜡石,促进龙游文旅复苏。”



普法进社区

▲近日,柯城区司法局新新司法所联合街道禁毒办赴新新街道三衢社区开展以“迎亚运普法,民法典进社区”为主题的民法典宣传月活动。图为活动现场。

通讯员 陈阳 林包明 摄

防震减灾宣传

►5月10日上午,柯城区荷花街道荷北苑社区组织小区居民开展“迎亚运·防震减灾”主题宣传活动。

记者 吴红梅 通讯员 谢可可 摄





衢州有礼
一座最有礼的城市

文明健康 有你有我
“讲文明 树新风”公益广告



公筷

一菜一筷 一汤一勺 用餐有礼
养成习惯 公筷公勺
倡导文明用餐 健康分餐



公勺