

我州各中小学上演多彩“课间10分钟”

本报博乐讯（记者孜丽亚尔·居来提）近日，中小学如何利用课间10分钟，守护学生健康成长成为热议话题。对此，记者走访我州多所中小学，了解学校课间活动开展情况时发现，全州各中小学课间10分钟活动趣味十足、丰富多彩，焕发着生机和活力，孩子们直呼“过瘾！”

“同学们，下课时间到……”21日上午，博乐市锦绣小学下课铃声准时响起，不一会儿，校园便“沸腾”了起来。

二年级学生麦维娜·卡米尔丁拿着跳绳跑向操场。“这两天学会了跳绳，我很喜欢。”她边跑边说。

10分钟的课间虽不算长，但每一位学生都能找到快乐的方式。锦绣小学根据学生年龄特点，以传统游戏为抓手，设计“4×6×24锦绣游戏”，游戏包含石头剪刀布、跳小绳、纸飞机、手影、一笔画圆等24种游戏，每名学生每学期至少参与4个游戏。

此外，学校为每个班级备齐了“跳棋、军棋、五子棋、投壶、呼啦圈、挑棍、

魔方、毽子、七巧板”等课间玩具，保证课间玩具齐全。同时，在操场上设置“体育用品自取站”，为学生提供呼啦圈、沙包、跳绳、羽毛球等体育用品，学生自取、自用、自护。

下课时间一到，阿拉山口市中学的操场便涌入一批“常客”，校园内欢呼声、笑声此起彼伏。舞动的彩绳、弹跳的篮球、挥动的球拍，见证着一次次畅快的比拼。

“课间休息时，会和小伙伴们一起做运动、玩游戏放松心情，上课时间注意力比较集中，容易产生视力疲劳。课间出去休息可以放松一下，更有精力学习。”阿拉山口市中学学生罗诗琪十分享受课间活动时学校热闹欢快的氛围。

这样欢快的一幕也在精河县第二中学上演。

走进精河县第二中学，随着大课间铃声一响，孩子们犹如离弦地箭一般冲出教室，尽情享受大课间带来的乐趣。

体育老师组织学生进行课间操花样跳绳，同学们充分释放学习压力，在

欢声笑语中参与跳绳活动；课间10分钟，学生们在老师的带领下与小伙伴们一起跳房子、玩沙包、踢毽子、跳皮筋、打排球，感受游戏带来的新鲜与快乐。还有的学生在班里和同学下象棋、五子棋、跳棋，感受棋类项目的乐趣。

“学校非常重视孩子们身体素质的锻炼，要求学生课间尽量去操场上活动。”精河县第二中学党支部书记陈欣说。

叮叮叮……随着下课铃声响起，温泉县塔秀中心小学教学楼的走廊里、操场上，充满了孩子们的欢声笑语。

近日，温泉县迎来初雪，学生们高兴极了，课间时间来到操场上一堆雪人、打雪仗，尽情地玩耍。

“学校把课间10分钟交给学生，既放松了身心，又锻炼了双手和大脑。我们将继续创设快乐课间10分钟，给学生们的童年留下满满的回忆，让学生在收获知识果实的同时，也拾取一朵朵童真之花。”温泉县塔秀小学校长兰玉娟说。



近日，博乐市青达拉街道书香社区内，博乐市中西医结合医院（博乐市人民医院）专家正通过“线上诊疗”服务进行问诊。

据悉，该医院持续聚焦群众医疗健康新需求，以社区精细网格化服务为基础，通过开设“线上诊疗”服务，把优质医疗资源送到群众身边。

精河县绿园社区 社会体育指导员助推全民健身热潮

本报精河讯（通讯员马海玲）“打太极拳时，速度要慢，注重头部、腹部、双脚和双手……”近日，精河县精河镇绿园社区活动室内格外热闹。伴着舒缓的音乐，居民们正在练习太极拳，社会体育指导员黄素梅正在仔细讲解动作要点、准确示范。

绿园社区居民黄素梅是国家级社会体育指导员，她每天都会来社区带领大家一起练习太极拳。不仅如此，应居民要求，黄素梅还会为大家讲解健康知识。

为了丰富辖区老年人精神文化生活，养成良好的锻炼习惯。连日来，绿园社区组织开展了“快乐健身手指操”

活动，吸引辖区居民积极参与。在社会体育指导员生动详细地讲解和示范下，大家开心地跟着一遍遍练习手指操，现场气氛十分活跃。

居民余学明说：“社区干部组织我们一起学习手指操，手指操简单易学，可以在任何时间、任何地点进行。练习手指操能帮助我们活动手指，提高手眼协调能力。”

近年来，绿园社区借助辖区内社会体育组织的专业资源，以共建为载体，打造适合的社会体育指导员管理体系，从资源到人才上推动共建共享，从而丰富社区体育活动，服务社区居民，不断满足群众体育健身需求。目前，绿园社

区已有太极拳队、“快乐女子”舞蹈队、乒乓球队等5支基层体育健身团队，共230名队员，参与社区组织开展的乒乓球比赛、趣味运动会、广场舞比赛等各类文体活动20余场，吸引了千余名居民参与。

绿园社区党支部书记吴瑶瑶说：“下一步，我们将结合辖区实际，整合资源，发挥社会体育指导员作用，积极打造五彩石榴籽服务站，实现社区阵地大门常开、阵地常用、活动常办、服务常在、群众常来、聚人气聚活力的目标，让更多居民成为健康生活方式的参与者、践行者、受益者和传播者。”

博乐市首批流动急救包上公交

本报博乐讯（记者孜丽亚尔·居来提）19日，博乐市红十字会举办2023年“5·8人道公益日”流动急救包众筹项目发放仪式，首批流动急救包被配备到84辆公交车内。

据了解，此次配备的流动急救包包含止血带、医用夹板、三角巾、瞬冷冰袋、高频救生哨、反光衣、电子血压计、急救毯、呼吸面罩、多功能手电、工具锤等37种日常急救用品。

“以后乘客在公交车上遇到擦碰外伤等意外时，可以及时进行救护了。”博乐市阳光公共交通有限责任公司副总经理刘涛说。

为保障流动急救包规范使用并发挥作用，博乐市红十字会结合流动急救包配备物品，对配备流动急救包的车辆驾驶员开展应急救护技能培训，提升客运人员对意外灾害（如火灾、外伤、骨折等人为灾害及其它自然灾害）的应急处置能力，最大程度降低意外灾害险情事故对乘客、客运人员及交通线路周边易受损人群的损失，为医护人员挽救生命赢得宝贵时间。

“我们通过为公交车辆配发流动急救包，形成1辆公交车配备1个流动急救包、培训1名流动应急救护员、组成1个流动应急救护站的效应，助力每一位客运人员都能成为应急救护的‘第一响应人’，让每个急救包都能成为一个流动应急救护站。”博乐市红十字会党组书记、副会长谢艳红说。

阿拉山口市 暖冬行动守护 退休干部温暖过冬

本报阿拉山口讯（通讯员陈国梁、刘晓蕾）近日，阿拉山口市组织部联合市疾控中心、“银龄乐”志愿服务队开展“暖冬行动 守护退休干部温暖过冬”活动，为退休干部送去温暖服务。

阿拉山口市组织部邀请市疾控中心医生开展“义诊送到家门口”活动，为老干部详细讲解卫生和疾病防治相关知识，为每一位老同志测量血压，耐心、详细询问既往病史和饮食习惯等情况，提出合理诊疗建议，叮嘱他们重视健康的生活方式。同时，为退休干部及其家属赠送了棉手套，叮嘱他们天气转冷，保重身体。

“一双手套或许不值多少钱，但‘千里送鹅毛，礼轻情意重’，感谢组织对我们的关心和支持，这手套戴上真暖和！”82岁的王琼芳戴着赠送的棉手套，高兴得合不拢嘴。

近年来，阿拉山口市组织部十分重视对退休干部的亲情化服务工作，持续擦亮“银龄乐”志愿服务队服务品牌，坚持时时事事处处想老干部之所想、急老干部之所急，不断完善服务质量和水平，更好满足老干部们多层次多元化的养老服务需求，切实解决退休干部实际需求和困难，将关爱落到实处，为退休干部晚年生活保驾护航。

全球首个直播营销国际标准将正式发布

直播营销是数字经济时代企业的重要营销方式之一。中国贸促会新闻发言人张鑫介绍，国际标准化组织（ISO）将于11月27日正式发布国际标准《直播营销服务指南》（ISO/IWA41），这是全球首个直播营销国际标准。

在23日举行的中国贸促会月度例行新闻发布会上，张鑫说，该标准由中国贸促会组织全球工商界以及亚洲营销联盟、亚洲中小企业理事会等机构历时两年共同研制完成。

“该标准内容包括直播营销范围、规范性引用文件、术语与定义、总体原则、服务流程、直播营销参与方的运营管理、审查与评估以及可持续改进等8个部分。该标准的发布与实施将有力促进直播营销服务模式的推广和可持续发展。”张鑫说。

（新华社）

遗失声明

于涵瑞
652722200508
13152653号
残疾证遗失。

博尔塔拉蒙古自治州人民医院0043010346
—0043010356
号新疆维吾尔自治区医疗门诊收费票据遗失。

声明作废

双河市鑫百利建筑机械租赁部公章遗失，现声明作废。



双河市鑫百利建筑机械租赁部

2023年11月23日