

# 每天锻炼一小时 孩子缘何难做到

本报记者 安群英 晨春洁 李瑞蕊 王影 文/图

根据教育部和国家体育总局联合下发的《国家学生体质健康标准》，学生每天锻炼时间应该达到一小时。当前，郑州中小学生户外活动时间达标了吗？学校和家庭还需要做些什么？带着这些问题，本报记者昨日走访了我市部分中小学校。

## 调查

### 锻炼时间难以保证

南阳路第三小学：在校期间锻炼时间以体育课为主，每周两节体育课，每节45分钟，一周共计90分钟；课间活动分为15分钟大课间和10分钟小课间，而课间活动主要用来上厕所和与同学聊天，所以不好统计在锻炼时间内。

东风路小学：每周有两节体育课，除周一升旗外，还有四次早操，时间约40分钟。

金沙小学：每周有两节体育课和一节体育课。

市101中学：每周两节体育课。每天上午20分钟跑操时间，下午集体做眼保健操。下午下课后与自习之间，有一小时的课外活动时间，学生可以从体育馆借体育用品，到操场上打羽毛球、篮球等。

中原路小学三年级学生茜茜给记者算了一笔账，每天上午有两个10分钟的小课间，一个20分钟的大课间，下午有一个10分钟的小课间。大课间学校会组织集体做广播操，剩下的课间时间，除去喝水和上厕所，活动时间只剩15分钟，一般会选择和同学跳绳和踢毽子。茜茜说：“学校每周安排两节体育课，如果加上40分钟的体育活动时间，就能够达到一个小时的锻炼时间，遇到没有安排体育课的时候，就只能活动35分钟。”

101中学高三学生张梦豪表示，除了学校规定的跑操外，他喜欢打篮球，但是由于课程紧，“平时晚饭后打20分钟，周末时间多一些”。



春晖小学的学生们在课间操课

## 心声

### 期待创造玩耍环境

市民董彦璐的孩子在南阳路第三小学就读六年级，她坦言，虽然现在在小升初按片划分，但为了考上好中学，六年级学生的学业压力不小，孩子每周课余时间多被各种各样的培训班、辅导班占满。

南阳路第三小学二年级学生家长李芬茹则表示，她希望孩子放学后进行一些户外活动，但现实中很难实现。“家长白天上班，回家要做饭，没时间陪孩子出去玩。”李芬茹说，“小区到处车多、人多，也没有可让孩子放心玩耍的地方。”

张岚的女儿今年上小学五年级，她给孩子报了钢琴班，每天放学后练习一小时。“就这一小时都要挤出来，

因为女儿面临小升初，作业多。”一天的学习生活安排得很紧张。张岚说，如果哪天作业少，自己会陪女儿下楼走走，“我当然也担心孩子身体素质下降，但是没办法，希望学校在这方面多想想办法”。

省实验中学初一学生家长丁莉说：“孩子每天回来吃完饭就玩手机、电脑，等催着他写作业，也到该睡觉的时间了。”丁莉说，孩子眼睛早早近视了，还开始发胖，现在社会缺少供孩子玩耍的安全场地，唯一能指望的，就是学校多创造一些锻炼机会，“多修建一些体育设施，多安排一些活动时间，教育部门应该加强重视，这是关系到孩子未来的大事”。

## 建议

### 学生锻炼不能全靠学校

伏牛路二小的李老师告诉记者，学生在学校的活动时间并不算少，上午、下午都有一个20分钟的大课间，学校会组织学生做课间操、眼保健操等。伏牛路二小每周安排三节体育课，最近还增加了两节活动课，这样平均下来，每天都有一节课的时间是用来进行锻炼的，“就学校来说，学生每天一个小时的锻炼时间只多不少”。

李老师表示，小学生每天下午4点半放学，剩下时间都是在学校管理之外，“家长应该合理安排孩子的课余时间，不能以忙为借口，对孩子放任自流”。

在101中学高三任教的王老师则表示，对于学生参加体育锻炼，学校肯定持鼓励态度。“除了教育部门硬性要求外，作为老师，当然希望学生体力充沛，精神活跃，这样才便于吸收新知识”。

王老师赞同“学生锻炼不能全靠学校”这一观点，她告诉记者，101中学有部分寄宿生，“他们的锻炼时间就有保证，晚饭后去体育馆借一些体育用品，然后到操场上打羽毛球、篮球等，反而是走读生的锻炼时间很难达标，因为家中容易忽视这一块”。

不过，也有一名不愿透露姓名的老师向记者分析说，很多学校建校之初生源少，规模也有限，造成操场等运动场所相对较小。“后来随着生源的增加，原有的运动场所渐渐变得拥挤，学校不提倡学生进行大型体育锻炼，担心学生在剧烈运动时发生意外。”这位老师说，学校对运动场地、活动项目进行严格限制，加上锻炼形式单一、枯燥，也会导致学生进行体育锻炼的积极性不高。

## 集中供热今夜停暖

本报讯(记者 黄永东 通讯员 胡利华)经过120天的平稳运行，3月15日24时，我市集中供暖顺利结束。

2012—2013供热采暖季，郑州经历了持续低温天气，热力总公司充分发挥大热源、大联网、大调度的优势，看天供暖，及时调整供热温度和流量，整合供热资源，较好地应对了复杂的天气状况。整个采暖期保证了供暖服务的正常顺利进行。

热力总公司工作人员提醒用户，供暖结束后，不要将散热器和管道中的水放掉。因为经过防腐处理的软化水，可有效隔绝空气对散热器和管道的腐蚀，延长其使用寿命。在采暖期出现的用热问题，如散热器不热可能出现的堵塞现象，或者阀门漏水、损坏，可以在停暖后请专业维修人员进行检修。

据介绍，2013年，热力总公司将加快热源建设，对东明路锅炉房和政七街锅炉房实施“煤改气”，在节能减排的同时，增加500万平方米的供热能力。同时根据道路铺设计划和新用户的需求，加大供热管网的建设力度，提高供热辐射和保障能力。为了提升供热系统，将在更深层次上推行供热管理体制革新和技术创新，继续扩大接收用户换热站管理和升级改造，全面推进无人值守站建设，进一步提高终端供热质量和供热服务。

## 经开区抢抓季节植树忙

计划全年增绿284万平方米

本报讯(记者 裴其娟 通讯员 王倩)14日上午，经开区管委会党委书记崔绍营、管委会主任王贵欣率出口加工区、国际物流园区及管委会各部门、各办事处500多名干部职工，在第十五大街一处荒废的空地上栽下大叶女贞、法桐、雪松等乔木400余株。

今年，经开区将按照“森林城市，绿色郑州”建设理念，结合“两环十七放射”和“生态建设”的绿化目标，开工建设8条道路景观绿化工程，绿化总面积约284万平方米，计划总投资约56.2亿元。目前，该区正在抢抓当前植树造林的最佳时节，全面掀起春季绿化造林的热潮。



农历癸巳年  
黄帝故里拜祖大典  
还有28天

## 乘高铁市民日渐增多 东站公交客流翻番

本报讯(记者 张丽霞 通讯员 楠楠 董武寅)“随着京广高铁的全线贯通，乘公交车到郑州东站乘高铁的市民越来越多，客流呈明显上升趋势，87路公交车的客流量已经翻番。”昨日，公交四公司三车队队长宋凯告诉记者。

昨日11时20分，在郑州东站一层的公交站附近，记者看到一名刚出站的年轻小伙子正在“郑州公交换乘查询系统”上查询线路，站台上，一趟87路公交车刚刚驶入，站牌处的几十名乘客就迫不及待地上了车。与当初郑武高铁开通后冷清的客流相比，现在的公交车人气旺了很多。“每天上午10点半和下午4点半是客流高峰，每次需要三四辆车才能把乘客拉完。”调度员陶艳萍手里拿的“路单”密密麻麻排满了班次。

来自郑州公交四公司的统计，目前，87路的客流由开通之初每天6000人次，攀升到每天1.1万人次，916路则由当初每天1.5万人次增加到如今每天2万余人次。自从去年底京广高铁全线贯通后，郑州东站的列车趟次大幅增加，市公交总公司陆续开通了87路、158路、夜班805路和60路公交车，916路终点延至东站，今年将快速公交B25路添置到郑州东站，以满足市民乘车需求。



## 1公里内步行 3公里内骑车 交警倡议绿色出行

本报讯(记者 王娟 文 宋 晔 图)昨日，我市交警部门发起“走低碳路、创畅通郑州”的公益活动，倡导市民绿色出行。上午9时许，交警一大队民警来到经八路办事处体育社区，通过现场设置展板、发放宣传传单的方式，倡导“有车族”尽

可能绿色出行(如图)。针对此次“走低碳路、创畅通郑州”的公益活动，交警一大队大队长王勇倡议，出行距离在1公里以内步行，3公里以内骑自行车，5公里以内乘坐公共交通的出行方式，最大限度减少机动车的使用次数。

## 河南鑫山再度降低联营费用 助力凤凰城和谐发展

在全国“两会”召开之际，为持续响应党中央、国务院关于“扩内需、防通胀、惠民生”的号召，帮助商家调整结构，渡过难关，为凤凰城在新的一年里实现健康可持续发展，稳定就业，给广大人民群众带来更多的实惠，河南鑫山公司董事会特下发《关于2013年度凤凰城摊位联营费用下浮政策的决定》文件。

文件指出，过去的一年，在党和各级政府部门的关怀下，在凤凰城众商家的共同努力下，遵循着公司党委的研究部署，河南鑫山公司不断调整服务结构，勇于承担社会责任，发放消费券、拨发党员商家活动基金，大力帮扶商家科学诚信经营，凤凰城整体得到了健康稳定的发展。

新的一年，在河南鑫山公司党委的大力倡议下，河南鑫山公司研究决定在往年各项惠民、富商政策的基础上，将2013年全年的联营费再降30%，继续在营销活动、商场推广、硬件建设等方面给予空前的大力支持，凤凰城商户党总支全年活动营销基金35万元将全部用于2013年度系列活动中，积极帮助商家团结一致，助力凤凰城和谐发展，共同进步。凤凰城商家在新年伊始获得这一利好消息后，纷纷表示有了这么大幅度的优惠政策，对今后的经营发展更加信心满满。

历经十八年风雨洗礼的河南鑫山公司，已成为河南省乃至中部地区建材家居商业及物流业的中坚力量。新的一年，新的机遇。河南鑫山公司面临着转变发展方式、稳定改革创新挑战。河南鑫山公司党委在凤凰城持续经营、健康发展的关键时刻，充分发挥公司党委在企业发展的政治引领和政治核心作用优势，积极倡议降低联营费用，最大限度让利于商家，让利于消费者，让利于社会，从而实现支持商家、稳定就业、刺激消费、扩大内需，以党建指导企业发展，以企业发展推动党建工作有序开展的目标。

满眼尽看三月春，举头已觉千山绿。2013年是全面贯彻落实党的十八大精神和十八届一中、二中全会精神的开局之年，也是河南鑫山公司夯实基础、修炼内功的一年。党的十八大大开了全面建成小康社会的新征程，美好前景鼓舞人心，唯有凝聚力量，顽强拼搏，才能实现目标，开拓创新。在新的起点上，河南鑫山公司党委将继续发挥基层党组织的战斗堡垒作用，服务商家，一切为商家着想，为凤凰城健康稳定发展做出积极的贡献。始终坚持中国共产党“为人民服务”的宗旨，团结在党中央周围，扛起社会责任的大旗，最大程度回馈社会、回报群众，继续为区域经济、为构建和谐社会努力。

## 服务领先 信赖之选 美好通信生活 尽在郑州移动

3月14日下午，郑州移动举办的社会监督员座谈会隆重召开，在纬三路营业厅，来自社会各界的社会监督员和媒体记者齐聚一堂，对营业厅内的真机体验台、自助终端、软件下载等服务区进行体验，并在移动集团参与了座谈会。

在会上，郑州移动重申十项“主动服务”举措，并为社会监督员颁发了聘用证书，积极采纳社会监督员提出的建议，力争进一步完善自身服务体系。

一直以来，郑州移动秉承“客户为根，服务为本”的服务理念，围绕“让客户满意”为主题，升华服务感知，进一步提高服务用户能力，实现服务新跨越。相信随着郑州移动对服务的不断完善，我们的通信生活将会更加美好。

本报记者 韩津 实习生 李冬生

**为民服务全方位更主动**

“我们所拥有的750多万用户是我们最大的财富，也是我们移动最大的优势。”在社会监督员座谈会上，郑州移动相关负责人表示，“用户的建议是发展的原动力，针对社会监督员的建议，我们会尽快找出解决方案。”

记者了解到，在社会监督员座谈会上，数十位社会监督员纷纷对郑州移动的网络、资费等方面进行了建议。对于社会监督员所提出的问题，移动工作人员进行了细致的解答，并积极采纳了监督员的建议。

在此之前，郑州移动重申了近期推出的十项“主动服务”举措，此举措就是以用户的利益为主，从窗口、资费到使用全方位主动服务，提升用户的通信生活质量。

为使十项“主动服务”举措更加惠民，郑州移动让数十位社会监督员对其进行了亲身体验。

“购买手机真的可以像逛超市一样吗？发送0000真的可以退订不需要的增值业务吗？手机上的病毒，门户网站上真的会发布吗？通话详单被查询时真的会有提醒吗？”不少社会监督员有这样的疑问。

在纬三路营业厅，记者看到了增加的一排排真机体

验台，并有多部真机展示在体验台上，记者随意体验之后发觉，想要购买手机，完全可以在营业厅内完成，并且还会有工作人员的介绍和服务。

不仅只有“一站式购机，主动服务”，在移动工作人员的协助下，从“一站式购机，主动服务”到“开户入网，主动提醒”，“敏感操作，主动提醒”再到“手机病毒，主动预警”，从购机、开户到使用，全方位的服务举措记者都得到了证实。

十项“主动服务”举措的推出，彰显了郑州移动“为民服务，创先争优”的决心。“2013年，我们将进一步站在用户的角度，立足于用户的需求，积极加强与各位社会监督员的交流和沟通，切实增强服务能力，不断革新服务理念，扩大服务优势，以争取更好地服务广大用户。”郑州移动相关负责人表示。

**业务办理多渠道更便捷**

在3G智能时代，开户入网、更换套餐、充值缴费、账单查询等各种业务的办理已成为市民关注的焦点。因此，业务的办理速度、渠道的快捷方便也理所当然地受到了移动社会监督员的密切关注。

记者了解到，为更好地服务用户、更快地办理业务，郑州移动先后推出了除实体营业厅之外的网上营业厅、掌上营业厅、短信营业厅和自助终端等多途径业务办理渠道，实现了用户足不出户、随时随地快捷办理移动业务的梦想。

“移动的实体营业厅我倒是经常过去，里边有工作人员的细心服务，办理业务也是非常的方便，但是其他途径的业务办理渠道我却不太

了解了。”一位社会监督员向移动的工作人员道出了疑问。

说话间，工作人员将其带到了营业厅内的自助终端旁，详细演示了自助终端的操作方法，并介绍道：“自助终端是集业务查询、业务办理、充值缴费等功能于一身的现代化终端，和银行中的ATM相似，无论什么时间来到我们营业厅，都可以通过自助终端办理业务。”

除了自助终端，对于手机达人和电脑爱好者，郑州移动推出的手机营业厅和网上营业厅也为他们提供了很大的便捷。电脑登录www.ha.10086.cn，就能够体验到和实体营业厅完全同步的服务，在网上营业厅，不仅可以选购手机享受打折优惠，还可以省下打车费办理业务。手机达人登录掌上营业厅wap.ha.10086.cn或者发送456到10086，就可以下载新版营业厅客户端，通过掌上营业厅的使用，可以享受和实体营业厅、网上营业厅相媲美的便捷服务。

“我觉得这些方式都不如短信营业厅方便，一直在旁边听工作人员介绍的大学生小葛说道，“在学校，我想办理或取消什么业务，都可以用短信发送代码到10086，很快就能成功，我的这个方法应该是最便捷的。”

**移动网络全覆盖更畅通**

除了全方位的主动服务和多途径的业务办理渠道，完善而又健全的移动通信网络更是受到了移动社会监督员的广泛关注。经过十多年精心的网络规划、建设、优化工作，如今，郑州移动的通信网络已将郑州市所有县、乡、村、交通干线和主要旅游景点无缝覆盖，并与全世界数百个国家和近千家运营商开通国际漫游业务，基站数量多达万余，完全实现了随时随地为市民提供安全、可靠、优质的接入服务。

在通信网络建设上，郑州移动自成立以来都将网络质量视为企业的生命线，先后开展了“工兵”行动、“深耕”行动、精品道路优化、高铁整治等一系列提升网络质量的专项活动。对于市民提出某地网络信号不佳的情况，郑州移动第一时间检查、维护、采取针对性措施打造优质移动通信网络，得到了社会各界的普遍赞同和认可。

在无线网络建设上，郑州移动积极参与、支持政府“数字化郑州”建设，充分利用各级政府扶持TD技术的扶持优势，加强与政府和重要集团单位的合作，加强无线网络基础设施建设，相继完成了政府镜像网站、综合便民服务平台、无线城市门户网站等项目的开发应用，并将移动无线网络覆盖至郑州六城区、新郑、新密、中牟等县(市)区域。如今，在郑州各大高校、商场、写字楼、车站以及机场等地都能够随时随处享受到畅通无忧的移动通信网络。

在纬三路营业厅，记者针对郑州移动推出的“主动服务”举措以及其他服务举措，向正在办理业务的市民进行了采访。“十项‘主动服务’让我的通信生活更加透明，多渠道的途径让我的业务办理更加便捷、覆盖全面的移动通信网络让我拥有高质量的通信生活。”采访中，在郑东新区工作的王先生表示，“选择移动真是不错的选择。”

