教室秒变“午休室”不只是让人羡慕

◎热点聚焦

近日,一段题为《小学生在教室午休床上休息》的视频在网上走红。视频中,中山大学深圳附属学校的一间教室里,大部分孩子走到走廊上,值日小组将座椅移到教室中间,齐刷刷地拉开折叠床,三面柜子变成了三个大通铺。床铺准备好后,走廊上的孩子按男女生分组排队进入教室后各自找到自己的位置,从下方的小抽屉把小被子、枕头和眼罩取出,不到5分钟,教室变成了静悄悄的午休室。

众多网友对此点赞之余纷纷要求全国推广。据中山大学深圳附属学校罗校长介绍,抽屉床的设计灵感,是一次和女儿在对话中偶然萌生的念头,在10岁女儿的启发下,她设计出了在教室装壁柜折叠床的方案。偶然之中实则有其必然性。如果不是心中真正装着学生,格外关注孩子的身体发育健康,会在这种“不起眼”的事情上费心思吗？

据悉,该校从去年学校建成以来就给孩子提供午休床,这次完全是因为一个家长把午休的视频传到抖音而意外获得大家广泛关注。

午休的意义不只是休息一下。科学实验证明,午睡虽然时间短暂,但对健康十分有益,而且对提高孩子的记忆力和学习效率具有重要意义。早在公元一世纪,古罗马教育家昆体良就对睡眠的作用有过描述:“在睡了一觉之后,之前无法记住的内容突然间就清晰地出现在脑海中。”1924年科学家第一次验证了昆体良的描述:实验发现睡眠组的学习成绩明显比无睡眠组更优。

据专家解释,人的记忆从一开始形成时是不稳定和低效率的,很容易被破坏或受到干扰,可能丢失或者改变。因此,记忆不仅仅需要变得“稳定”,还需要“强化”,才能真正被人脑记住。而“稳定”的过程大多在清醒状态下完成,“强化”的过程则都是在睡眠中进行的。由于对所学内容的固化并不需要进行有意的练习和反复,因此,该记忆和学习机制或过程也被称为“离线学习”。在竞争如此激烈的时代,与其拼命给孩子施加压力,还不如让孩子中午好好睡上一觉!

学生躺着睡觉之所以受人关注,关键就在于其充分彰显了“以人为本”的精神。“以人为本”不是挂在嘴巴上的,而是体现在教育教学日常的点点滴滴之中。(据《北京青年报》)

科学用水也是节水之道

◎快言快语

刚刚过去的第二十九届“世界水日”和第三十四届“中国水周”,我国开展了多种形式的节水护水活动。节水主要是指不浪费水、不污染水,在此基础上,懂得科学用水也是重要的节水之道。

水是生命之源,每个人每天都要喝大量的水,但怎样喝水才有益身体健康,这就需要懂得相关科学知识,才能知道早中晚该怎么喝水、感冒发烧了该怎么喝水等等。如果不懂相关科学知识,不仅会影响健康,还会造成水浪费。

网上有很多关于饮水的说法,不少人也都信以为真,然而科学研究证实,这些有关喝水的说法都没有科学依据。比如喝隔夜水和千滚水致癌,真相是只要其中所含亚硝酸盐未超标准值,水的来源符合标准,理论上水再怎么烧也不会产生致癌物质。实验同样证明,隔夜的水,其亚硝酸盐含量距离超标值还差得很远。需要注意的是,喝隔夜的茶水对健康确实不利,这主要是因为茶叶浸泡后的水会产生氨基酸等物质,时间一长易滋生微生物。

懂得了这些科学用水知识,就不会将隔夜白开水倒掉,也不会将茶水留着过夜,由此就能避免喝水上的浪费,达到节约用水的目的。一个人这样做节水效果有限,人人这样做,每天这样做,就能形成“聚沙成塔、滴水成河”的节水效应。

科学用水涉及我们的日常生活工作很多方面,科学用水也是节水之道,但科学用水知识不是天生就懂得的,需要后天的不断教育学习。相关部门应多开展科学用水知识的普及教育,让科学用水知识深入人心,使“喝水谣言”失去生存土壤。同时,我们每个人平时也要主动学习科学用水知识,现在信息发达,科学用水知识网上都有,只要做个有心人,平时多留意、多学习,就能在日积月累中水到渠成懂得科学用水。

(据《北京青年报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

鄂尔多斯刊登热线:15547716710(微信同号) 地址:东胜区铁西市民中心B座7009

巴彦淖尔刊登热线:18648422888(微信同号) 地址:北环路景辰花园北区北门

遗失公告·减资注销·招标环评·出售转让

乘车路线:地铁1号线到博物馆站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

微信办理

注销公告

呼和浩特市苗苗艺术培训学校(统一信用代码:521501007794702838)依据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,经法定代表人和理事会决议,拟向呼和浩特市民政局申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告

注销公告

呼和浩特市衣美优服饰有限责任公司(统一社会信用代码:91150123597333261E)股东会于2021年03月29日决议解散公司,并于同日成立了清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内向本公司清算组申报债权。

注销公告

武川县大丰收农产品专业合作社(注册号:150110NA000085X)成员于2021年03月29日决议解散合作社,并于同日起成立清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内向本合作社清算组申报债权。

注销公告

土默特右旗中盛农民专业合作社(注册号:150221NA001258X)股东(大)会于2021年3月29日决议解散合作社,并于同日成立了清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内,向本合作社清算组申报债权。

医疗设备采购项目招标公告

中国人民解放军某部队拟采用竞争性谈判方式择优选定“医疗设备采购项目”采购供应商,本项目最高限价为480000元,招标文件发售时间:2021年03月30日至2021年04月05日,发售地点:呼和浩特市如意开发区讨号板北街吉美大厦709室,欢迎符合资格条件的投标人前来参加报名。

资格要求详见本次招标公告:“中国招标投标公共服务平台(http://www.cebpubservice.com)”;“内蒙古招标投标公共服务平台(http://zbgg.nmgztb.com.cn)”。

联系人:王亚楠 联系电话:0471-6953277

2021年03月30日

康复训练场、红色文化公园配套设施采购项目招标公告

中国人民解放军某部队拟采用竞争性谈判方式择优选定“康复训练场、红色文化公园配套设施采购项目”采购供应商,本项目最高限价为470000元,招标文件发售时间:2021年03月30日至2021年04月05日,发售地点:呼和浩特市如意开发区讨号板北街吉美大厦709室,欢迎符合资格条件的投标人前来参加报名。

资格要求详见本次招标公告:“中国招标投标公共服务平台(http://www.cebpubservice.com)”;“内蒙古招标投标公共服务平台(http://zbgg.nmgztb.com.cn)”。

联系人:王亚楠 联系电话:0471-6953277

2021年03月30日

副食品采购项目招标公告

中国人民解放军某部队拟采用公开招标方式择优选定“副食品采购项目”采购供应商,本项目最高限价为400000元,招标文件发售时间:2021年03月30日至2021年04月06日,发售地点:呼和浩特市如意开发区讨号板北街吉美大厦709室,欢迎符合资格条件的投标人前来参加报名。

资格要求详见本次招标公告:“中国招标投标公共服务平台(http://www.cebpubservice.com)”;“内蒙古招标投标公共服务平台(http://zbgg.nmgztb.com.cn)”。

联系人:王亚楠 联系电话:0471-6953277

2021年03月30日

注销公告

包头市极地网络科技有限公司(统一社会信用代码:91150203MA0R196J55)股东会于2021年03月29日决议解散公司,并于同日成立了清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内向本公司清算组申报债权。

公 告

本公司郑重公告奥日道斯(内蒙古)房地产开发有限责任公司蒙元骑士城二期项目部(负责人翟家栋,张根全)已于2009年2月17日完成了其所承担的卓资电厂职工宿舍楼建设项目,因此当时公司已作出其以我公司二期项目部名义开立的账户,公章及相关印章手续全部作废,现再次公告上述账户,公章及相关印章全部作废,特此公告。

奥日道斯(内蒙古)房地产开发有限责任公司 2021年3月29日

寻人启事

刘鸿安,男,2008年前在包头职工通勤汽车站上班任大客车驾驶员,现因之前在单位的借款问题,需要刘鸿安来单位清欠,望看到报后速与包头职工通勤汽车站联系,特此通知。

联系电话:0472-2228130

声 明

彭勇于2010年8月8号购买了李峰的房产一处,此房产位于四合兴浩鑫机电广场,现由于要办理该房产的相关手续,现在无法联系到李峰,请你于登报之日起15日内与本人取的联系,联系电话15548746788,逾期将视为你放弃权利,由本人全权处理该处房产,特此声明。声明人:彭勇

公 告

中国铁路呼和浩特局集团公司部分已售职工住宅楼由于城市建设和铁路建设原因被征拆,按照《住宅专项维修资金管理办法》(财政部第165号令)相关规定,目前正在办理征拆房屋个人维修基金退款事宜,请被征拆房屋业主自公告发布之日起,至2021年6月30日止到房屋所属地区铁路房管所办理退款手续,否则视为自愿放弃个人维修基金退款。

呼和地区:东机院、四合兴旧小区、北沙梁、富泰小区、公安西楼、集配站楼、道北、文化宫、铁二中楼、老官房、东沙梁电务楼、东库街、中山里、局后院、材料厂。

联系电话:0471-2245125

集宁地区:红楼、机修厂、小青楼、胜利路简易楼、怀远路简易楼、新体路简易楼。联系电话:0474-2242505

包头地区:西三街、站南路、站四街。联系电话:0472-2223384

乌海地区:乌海平沟。联系电话:0478-2222115

特此公告。

中国铁路呼和浩特局集团公司土地房产部
2021年3月19日

内蒙古和林格尔盛乐园区丰华生物质热电联产变更项目环境影响评价二次公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《环境影响评价公众参与暂行办法》等文件要求,现公示如下:

一、项目概况:名称:内蒙古和林格尔盛乐园区丰华生物质热电联产变更项目。地点:和林格尔县盛乐园区丰华生物质热电有限公司厂区东南2.6km荒沟内。变更内容:灰场占地面积由1.366hm2(20.5亩)变更为3.323hm2(49.85亩),变更后库容25.7万m3,进入灰场堆存的粉煤灰、炉渣、脱硫石膏约2.7万m3,设计服务年限9.5年。

二、征求公众意见主要事项:现征求公众对项目的环境影响、环境保护措施的有关建议意见。征求意见对象为区域内受影响人群;公众意见表下载地址为:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html。报告书征求意见稿全文可通过和林格尔县人民政府网站下载、向环评单位索取纸质版报告查阅。公示期:2021.3.24-2021.4.7。

公众可向指定地址发送电子邮件、信函、面谈等方式提交公众意见表。电子邮件发至303283521@qq.com,信函寄送及面谈地址为和林格尔县盛乐园区丰华生物质热电有限公司。

三、建设单位名称及联系方式:和林格尔县盛乐园区丰华生物质热电有限公司,赵胜利,13704710515

四、评价单位名称及联系方式:内蒙古绿洁环保有限公司,张工,18647849501

声 明

凡于15岁以后创业所发生的一切合同、有效证件、全部股权,包括一切各级党政部门关于保护昭君文化知识产权及一切财产保护材料,归我独立所有,不论什么时候由我处理,特此声明。

声明人:张茂林 2021年3月30日

注销公告

内蒙古居必达房地产经纪咨询有限公司(统一社会信用代码:91150105793618117E)股东会于2021年03月18日决议解散公司,并于同日成立了清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内向本公司清算组申报债权。

减资公告

经股东会决议,内蒙古天博恒升油料经销有限公司(统一信用代码911501215817906526),拟将注册资本从人民币3000万元减资至2300万元,请债权人于本公告发布之日起45日内,要求本公司清偿债务或提供担保。

注销公告

和林格尔县国瑞种养殖专业合作社(注册号:150123NA000429X)股东(大)会于2021年3月29日决议解散合作社,并于同日成立了清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内,向本合作社清算组申报债权。

遗 失 声 明

●托克托县利厅汽车配件门市部遗失税务登记证正副本,纳税号150122661202157,声明作废●回民区陈永林过桥米线店遗失营业执照副本,统一社会信用代:92150103MA0N63X5X0声明作废●回民区陈永林过桥米线店遗失营业执照副本,统一社会信用代92150103MA0N63X5X0,声明作废●呼和浩特市天使公益协会遗失开户许可证及密码函,账号149236009139,核准号J1910010691901,开户行:中国银行呼和浩特市艺术厅北街支行,声明作废●赵红霞(工号39009470)遗失泰康人寿500元单证抵押金收据,声明作废●赵占平遗失出租车从业资格证书,编号152630197406010776,声明作废

●李文才(身份证号150103198102021018)将内蒙古永兴达房地产开发有限责任公司开发的永兴达小区4号楼5单元5楼西户的商品房买卖合同丢失,特此声明●本人周鹏飞(证件号:150121198902245952)因自身原因将贵公司开具的购房收据遗失,收据号为:1、(0818364),金额小写￥26000元(大写贰万陆仟元整);2、(0000196),金额小写￥26000元(大写贰万陆仟元整),3、(0000870),金额小写￥25332元(大写贰万伍仟叁佰叁拾贰元整)开具内容为:房款,现因该收据已遗失,在此本人声明作废并以此遗失声明办理相关业务,日后此收据原件出现,内蒙古爱屋房地产有限公司有权拒绝办理相关业务,由此造成的经济纠纷与贵公司无关,由本人负责,特此声明●程洪旺遗失内蒙古建发房地产开发有限责任公司出口加工区项目部开具西城阳光小区13号楼4单元601购房收据2张,收据号0028595,金额190000元;收据号0028594,金额88627元,声明作废●玉泉区小江建材经销部遗失存款人查询密码,账号020360122000000017364,开户行:内蒙古呼和浩特金谷农村商业银行西苑分理处,特此声明●张文杰、乔彩霞与内蒙古天建房地产开发有限公司签订的长乐湾小区4号楼1单元2701室网签商品房买卖合同原件丢失1份,合同编号:YS(2016)00027922,房屋代码:580140,声明作废●不慎将九原区麻池第三幼儿园内蒙古自治区非税收入专用收据2张遗失,票号:02429805,02429807,特此声明●九原区麻池第三幼儿园内蒙古自治区非税收入专用收据2张,票号:02429805,02429807,特此声明●和林格尔县牧丰奶农专业合作社遗失营业执照副本,统一社会信用代码93150123MA0N2F907Q,声明作废●刘志林遗失内蒙古满都拉电力房地产开发公司开具的交款收据,号码0012998金额6万元;号码0015883金额7万元;号码0015255金额25万元;号码0014723金额7万元;号码0015033金额1万元;号码0000155金额16万元,声明作废●呼和浩特市中立医药有限公司医疗器械二类备案凭证丢失,特此声明●内蒙古德燕农业科技有限公司遗失食品经营许可证正副本,证书编号JY11501051112507,声明作废

●呼和浩特市赛罕区刘莉烟酒副食店遗失营业执照正副本,统一信用代码92150105MA0NYM-RJ0M,声明作废●张海清、王秀秀遗失内蒙古建发房地产开发有限责任公司出口加工区项目部开具的西城阳光13号楼4单元202户的购房收据2张(收据号0019165,金额115973元;收据号0019166,金额240000元);张旭东遗失内蒙古建发房地产开发有限责任公司出口加工区项目部开具的西城阳光13号楼1单元101户收据购房收据1张(收据号0028564,金额260000元),声明作废●本人李腾飞、张蕊遗失内蒙古巨华房地产开发集团有限公司开具的亲亲尚城8#-1-902号购房发票一张(发票号00332470,金额709209元)及按揭贷款收据一张(编号0011667,金额45万元整,交款人:李腾飞),特此声明●苏鹏成遗失购买内蒙古昌盛泰房地产开发有限责任公司开发的恒大雅苑公寓2号楼9019号房收据两张丢失(收据编号1314017,收据金额71682元,开票日期2014年11月1日;收据编号1314018,收据金额113734元,开票日期2014年11月27日),由此造成的一切后果与内蒙古昌盛泰房地产开发有限责任公司无关,特此声明作废●王然(身份证号152302199112070017)将购买呼和浩特市恒大远鹏房地产开发有限公司开具的呼和浩特恒大绿洲19号楼2单元603房的首付款收据丢失,收据编号574352,金额738164元,声明作废●高博然,性别:男,遗失出生医学证明,编号P150181530,声明作废●周蒙恩(身份证号152629197008093515)将内蒙古永兴达房地产开发有限责任公司开发的永兴达花园4号楼4单元西户的商品房买卖合同丢失,特此声明●纳税人名称刘利亭遗失税务登记证正副本,纳税号150122661202157,声明作废●赵占平遗失出租车从业资格证书,编号152630197406010776,声明作废●刘志林遗失内蒙古满都拉电力房地产开发公司开具的交款收据,号码0012998金额6万元;号码0015883金额7万元;号码0015255金额25万元;号码0014723金额7万元;号码0015033金额1万元;号码0000155金额16万元,声明作废●呼和浩特市中立医药有限公司医疗器械二类备案凭证丢失,特此声明●金桥开发区欢乐水果生鲜超市遗失营业执照副本,统一信用代码92150193MA0QAGWE7W,声明作废

●内蒙古鸿德文理学院陈钰芬(证号2018080253)丢失学生证,声明作废●李昕颖,性别:女,不慎将出生医学证明遗失,编号F150306849,声明作废●杨虹遗失拆迁房屋补偿安置协议书原件,编号0003046,拆迁地址:赛罕区巧报镇后巧报村,回迁地址:永泰城汇景4号楼3单元2304、永泰城汇景1号楼3单元701,协议书签订时间2011年5月18日,声明作废●李改桃(工号39009267)失泰康人寿500元单证抵押金收据,声明作废●乔香莲遗失残疾人证,证号15010219650703004824,特此声明●武川县大丰收农产品专业合作社遗失营业执照正本,注册号:150110NA000085X,声明作废●刘志明遗失身份证,证号130729198511192136,声明作废●呼和浩特市天鑫生物科技有限责任公司遗失密码单,账号0602021109024877922,核准号J1910007003701,开户行:中国工商银行呼和浩特市锡林北路支行,声明作废●李小明于2017年3月27日交内蒙古宇建物业服务有限公司产权费7817.49元收据原件遗失,(物业维修基金4007.70元,契税3306.35元,工本费80元,他项费80元,印花税165.32元,交易费178.12元),现声明作废●内蒙古泰华公路工程有限公司遗失银行印鉴卡,开户银行:中国银行股份有限公司呼和浩特市曙光支行,账号149251678465,声明作废●张子鹏遗失与内蒙古普利房地产开发有限责任公司签订的昕雅明苑经济适用住房8号楼4单元602室经济适用房购房协议书,声明作废●内蒙古创想网络科技有限公司遗失公章一枚,声明作废●杨巍将内蒙古新正房地产开发有限责任公司开发的金川开发区凯泰熙华B栋1单元903室的购房款收据2张遗失,收据编号:0318485.金额:10000元;收据编号:0318490,金额:116866元,声明作废●山西省电力公司供电工程承装公司内蒙古分公司遗失营业执照正副本,注册号1501031500440,以及公章一枚,声明作废