



春雪绘仙境

3月上旬,呼和浩特市迎来了一场春雪,大黑河郊野公园出现了美丽的雾凇景观。树木枝头挂满了晶莹剔透的冰晶,在阳光的照耀下闪闪发光。漫步林中,仿若置身于银装素裹的童话世界,令人流连忘返。
本报记者 王磊 摄



定格



踢足球。



每天2小时 活力满校园

跳跳绳。



打篮球。

□文/本报记者 王丽红 图/本报记者 王磊

新学期伊始,呼和浩特市各中小学校积极响应《内蒙古自治区教育厅关于落实中小学生学习每天2小时综合体育活动的通知》,纷纷“加时加量”校园体育活动,为青少年健康成长助力。

3月5日,在呼和浩特市赛罕区金桥小学宽敞的操场上,学生们正在做广播体操。伴随着动感的音乐节奏,他们整齐划一地伸展、弯腰、踢腿,动作刚劲有力,一招一式都透着青春

朝气。“把球传我!”“快!速度加快!”……体育课上,足球比赛如火如荼地进行着,孩子们在运动中呼喊着,尽情释放活力。

“我们不仅安排了清晨早锻炼、上午欢乐课间和下午阳光体育大课间,还保证学生每天一节体育课,让学生在校园中“动”起来,课间“活”起来。”金桥小学副校长张笑妮说。

玉泉区清泉街小学的课间活动同样丰富多彩。下课铃一响,孩子们冲出班级,只见五彩的毽子上下翻飞,跳绳在手中快速舞动,曲棍球和篮球场上,孩子们你争我抢,活力满满。“每天下午的30分钟阳光大课间,是保障

学生在校期间综合体育活动2小时的重要环节,我们结合自身办学特色和场地为学生们设置了多元拓展的运动空间。”清泉街小学副校长郭俊燕说,“每天2小时综合体育锻炼活动,不仅降低学生们的近视率,增强了体质,也培养了阳光乐观的学习态度。”

从2025年春季学期开始,内蒙古全区各级各类中小学全面落实每天综合体育活动时间不低于2小时要求,推动实施学生体质强健计划,帮助学生在体育运动中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志,构建落实立德树人根本任务新生态、新格局。



快乐奔跑。



做课间操。

随手拍

游古街 赏民俗

□本报记者 闫晨光 摄

飞檐翘角的古建筑,富有地域特色的民俗表演……漫步在包头金街,游客仿佛穿越时空,重温当年商贾云集、店铺如林的盛景,再现百年晋商的辉煌过往和“老包头”的商贸繁荣。

