青年报 2026年3月10日 星期二
见习编辑 孙思毓 美术编辑 谭丽娜

课间+5分钟，快乐不止多一点

昨起黄浦区所有小学率先实施“课间15分钟”

3月9日上午11点05分，随着下课铃响起，黄浦区卢湾一中心小学五年级(7)班的教室门被拉开，从教室里走出的周同学拿着一个塑胶小毛球和小伙伴在走廊上玩了起来。隔壁四年级(7)班的走廊上，同学们在高兴地玩着“跳房子”，整个楼层都洋溢着孩子们的欢笑声。昨日起，黄浦区所有小学正式将原本10分钟的课间活动时间延长至15分钟，率先实施“课间15分钟”。据市教委透露，本市已有序推进“课间15分钟”，自本学期起到2026学年秋季学期，全市高中、初中、小学的课间时长逐步有序调整到15分钟。

青年报记者 刘春霞

“今早班主任跟我们说过了，课间变成15分钟了。”周同学和小伙伴对此都很欢迎，“这样可以让我们的课间活动更加丰富多彩，每天的运动时间也足够了。”

下课铃一响，三年级的朱同学和同学们拿着跳绳来到了操场上。“我们前面刚上了一节语文课，下课后来跳跳绳，活动一下筋骨，还能锻炼身体。”朱同学也觉得课间变成15分钟“挺好”。

为了落实“课间15分钟”，卢湾一中心小学前期做了大量准备工作，全校老师都详细了解了“每天运动2小时”的构成。“原来课间10分钟时，学生要完成‘下课4件事’：如厕、喝水、远眺、微运动。课间变成15分钟后，微运动就可以更丰富地开展。”卢湾一中心小学党支部副书记陆倍倍说，课间增加了5分钟，孩子们可以有更充分的时间和伙伴一起走一走、玩一玩，所以学校一方面增设了教室、走廊的器材，一方面也对风雨操场进行了微改造，体育老师、团员青年老师还把自己小时候玩过的一些游戏教给孩子们，比如踢毽子、九子游戏、弄堂游戏等，鼓励学生改编、创编一些新的游戏。

记者注意到，学校风雨操场上已经增加了单杠、爬杆以及拉力球等设施设备，方便学生锻炼上肢力量。课间时分，五年级的几名同学就在玩单杠，旁边几名老师不时指导他们技术动作，并提醒他们注意事项。体育老师康梦柯是这个区域的护导老师之一，她表示，操场这个区域安排了两名护导老师，其他老师有时提前下来布置场地也会一起护导，“就是希望学生能安全地玩”。

学生们进行课间活动。 青年报记者 吴恺 摄

在陆倍倍看来，课间从10分钟变成15分钟，学生更欢乐了，可以有更充分的时间放松身心。比如走廊上的“跳房子”，上面是有二十四节气相关知识的，以往学生在课间跳一跳就回教室了，现在玩的同时也能看一看这些传统文化知识，玩得更尽兴了。

实施“课间15分钟”后，卢湾一中心小学学生的到校时间和放学时间没有变化，学生仍是8:30开始上课，15:30准时开始课后服务，只是中间的时间进行了微调。调整后，学生每天一节体育课(35分钟)，加上大课间(30分钟)和上下午各2个15分钟课间，一日在校运动时间达到125分钟。再加上每天到校后的“晨间加油站”和每周两次的体育活动课时间，学生在校的运动时间有了充足的保障。

分享南极越冬体验 点赞国产硬核装备

本报讯 记者 刘昕璐 在南极进行越冬考察是一种什么样的体验？国产装备如今何以强盛？……一场别开生面的大中小学“同上一堂思政课”昨日在上海师范大学徐汇校区举行。

本次思政课以上海师范大学为主课堂，联动上海市实验学校和上海市中国中学，采用现场授课和网络直播相结合的形式，由上海师范大学党委书记林在勇，中国第41次南极考察队队员、上海师范大学数理学院教授张毅等围绕“科技创新 强国有我 为实现高水平科技自立自强贡献青春力量”主题，共同为大中小学生授课。

现场，既有理论解读，有实践阐释，又有启发式师生互动。师生们一同探寻科技创新的时代密码，引导学生深刻理解科技强国这一国家战略的深刻内涵，明晰新时代青少年的使命担当。

林在勇结合两会精神，紧紧围绕学习宣传贯彻党的二十届四中全会精神和“十五五”规划中科技强国的国家战略，从“科技创新是社会进步的核心力量”“科技创新是强国建设的关键引擎”“科技创新是赋予新时代青少年的职责使命”三个维度，阐述党的十八大以来，我国科技事业取得的历史性成就、发生的历史性变革。他指出，科技创新凝聚的不仅是知识与技术，更蕴含着科创报国、科技强国的深厚爱国精神。他勉励新时代青少年，要厚植科学素养，把个人奋斗的“小目标”，融入国家发展的“大蓝图”。

结合第41次南极越冬考察的亲身经历，张毅老师以“极地求索，科创铸魂”为题，通过大量翔实珍贵的图文资料、数据和鲜活案例，生动阐述了极地科考对于国家战略安全的重要意义以及极地科考背后蕴含的科创精神。他还重点分享了国产装备在南极科考中的广泛应用与重要作用。“科技强国不是抽象口号，而是国家主权、安全、发展利益的硬核支撑。”他勉励青年学生，以“坐得住冷板凳、啃得下硬骨头”的韧劲，学习科考精神，以青春理想在中国科研中沉淀底心，在实践中锤炼本领。

在交流互动环节，师生围绕“科学素养和科创精神”等问题进行交流互动。上海师范大学2023级物理学本科生陈诗怡表示，这堂课激励青年学子永葆探索热情，深耕科学研究，以实干担当助力国家科技不断向前。

当选市花40周年，白玉兰文创设计大赛昨启动

青年报记者 刘晶晶

本报讯 春寒料峭中，上海街头巷尾，一株株白玉兰已是满树繁花。今年恰逢白玉兰当选上海市花40周年，如何令市花从“好看”走向“好用”？昨日起至5月10日，2026上海国际花卉节——市花白玉兰文创设计大赛正式启动。

记者从市绿化市容局获悉，参赛作品分为文创产品和城市家具两类。文创作品包括纪念品、伴手礼等，城市家具包括城市公共空间中具有公共服务和管理功能的各类设施，比如路灯、公共座椅等。评审专家将根据设计创意、文化内涵、价值转化等方面进行评选。

此次大赛的征集设计作品将有望亮相城市场景中。上海正在徐汇区建设白玉兰主题公园，力争在2027年上半年建设完成。获奖的城市家具设计作品可推荐定制城市家具，并有望在白玉兰主题公园或其他城市场景中应用。

大赛创意设计专家团首席指导张融表示，白玉兰作为上海市花，其文化属性与上海“海纳百川、追求卓越”的城市精神高度契合。举办大赛正是要将这份对家乡的热爱，转化为看得见、摸得着的文创实物，让“海派文化”走进千家万户。

让更多年轻人贡献市花文化的创意，也是大赛的一大主旨。据介绍，大赛将发掘和孵化一批具有潜力的青年设计师与团队，建立“市花白玉兰文创设计人才库”。上海社会科学院应用经济研究所研究员王慧敏告诉记者，上海一直注重年轻人对于市花文创产业的参与，本次文创大赛也重点动员了包括上海交通大学、华东师范大学等本市诸多高校的学生，由教授带领成立课题小组，围绕白玉兰主题进行研究和设计。

作为2026上海国际花卉节徐汇区分会场的首个联动活动，昨日在徐家汇公园举办的一场以“玉兰绽艺韵·文创汇申城”为主题的白玉兰文创市集上，已经有不少高校师生带来了原创的白玉兰文创产品。东华大学研三学生杨雯带来了一本手绘本——主角“小兰”正牵着小朋友的手，漫步在上海的街巷。这个被拟人化的白玉兰IP，传达了她画绘本的一个初衷：“让更多年轻人、小朋友了解市花白玉兰，也读懂它背后直立向上、奋勇争先的‘上海精神’。”

杨雯。 青年报记者 刘晶晶 摄

公告专栏

刘明玮遗失军人保障卡，卡号8161011901303653 11，声明作废。

上海上实宝金刚环境资源科技有限公司联合工会委员会(统一社会信用代码:89310113MC68436439)遗失中国银行上海市宝山支行人民币基本存款账户开户许可证1份，账号:452082175326，核准号:J2900084760301，特此声明。

深圳大众搬场搬家有限公司上海分公司遗失公章一枚，声明作废。

遗失声明：上海蓝冶自动化科技有限公司统一社会信用代码:91310230MA1JUA7P6P，不慎将公司公章遗失，声明作废。

侯双林20266年2月12日遗失身份证，身份证号码410811199901317****，特此声明作废。

上海盛杰电子科技中心(统一社会信用代码:31011500116357 1)遗失公章，声明作废。

上海市新知进修学院工会委员会不慎遗失工会法人资格证书，统一社会信用代码81310104MC1020955G声明作废。

上海夜孤星餐饮管理有限公司91310230MA1HG7PW1T遗失财务章、徐嘉呈法人章各一枚，声明作废。

上海丽洪农产品经营部法人章和财务章丢失，希望市民朋友可以帮忙寻找，谢谢法人：刘洪清 电话:13167269267。

本人赵芹芹将大学毕业证遗失，毕业证书编号为113051201406000784，毕业学校为蚌埠学院，声明作废。

上海市长宁区新泾一村163号403室承租人何宗仁，租用公房凭证遗失，租用公房凭证编号:上遗物字1423号，声明作废。声明人:王锦英(何宗仁之妻)。

上海承博汽车服务有限公司遗失公章一枚，声明作废。

逝者赵淑贤，骨灰寄存在黄岛区殡仪馆，骨灰寄存证丢失，儿子盛立志，声明作废。

本人[郑路雪](身份证号:[310102198101044449])，原系上海正畅生物有限公司(以下简称“正畅公司”)的股东。上海正畅生物有限公司已于2009年4月3日被吊销。自此 1. 本人不再担任正畅公司的任何职务，与该公司不存在任何形式的劳动关系或股权关系；2. 本人不再参与正畅公司的任何经营管理事务，亦无权代表该公司签署任何文件；3.对于正畅公司在本声明签署之日后发生的任何债务、纠纷及法律责任，均由该公司及其现任股东/管理者自行承担，与本人概无关系。特此向社会公众及各位合作伙伴周知。声明人:郑路

日期:2026年3月10日

股东会通知:瑞数信息技术(上海)有限公司全体股东:兹定于2026年3月31日20:00整，在上海市徐汇区古美路1520号14号楼A幢1502-1503室瑞数信息技术(上海)有限公司会议室(现场会议结合电子通讯方式)，召开关于转让公司股权、修订公司章程、变更公司董事等议题的股东会会议，请全体股东准时到现场参加会议，特此公告通知。

临时股东会通知:杰开(上海)贸易发展有限公司各位股东:根据公司法及本公司章程规定，由公司股东(持股79%)叶仲广先生提议，决定召开本公司2026年第一次临时股东会。会议时间:2026年3月26日上午10:00，会议地点:上海市闵行区丰虹路199号5号楼2楼会议室，参会人员:全体股东，主持人:叶仲广。会议内容:1.审议《关于修改<公司章程>的议案》，将公司章程第二十三条“公司的法定代表人由执行董事担任”修改为“公司的法定代表人由执行董事、经理担任”；2.审议决定聘任叶飞飞为公司经理；3.审议《关于变更公司法定代表人的议案》，提议免去叶仲广公司法定代表人职务，选举叶飞飞为公司新任法定代表人；4.股东叶仲广将其持有公司79%股权转让给叶飞飞。转让条件:股东叶仲广将其持有的公司79%的股权作价1761294.71元转让给新股东叶飞飞，支付方式为一次性支付。其他股东是否行使优先购买权，请在接到通知后三十日内予以答复。特此通知召集人:叶仲广 杰开(上海)贸易发展有限公司

张静:上海逸默智能科技有限公司(以下称公司)已于2024年5月31日被吊销营业执照，已成立清算组并清算完毕。公司原定于2026年3月6日上午9点30分召开公司2026年度第一次股东会会议，公司及执行董事何静通过寄挂号信的方式向你发送了会议通知，但你没有参会。现公司及执行董事何静通过公告方式向你再次送达会议通知，具体内容如下:上海逸默智能科技有限公司2026年度第一次股东会会议通知:一、会议时间:2026年3月27日上午9点30分;二、会议地点:上海市金山区山阳镇亭卫公路1500号二层A223室(即公司办公室);三、参会人员:上海逸默智能科技有限公司全体股东;四、召开方式:现场会议(如因特殊情况无法现场参会的，请提前联系会议召集人，通过线上连线的方式参会);五、会议召集人及主持人:何静(执行董事);六、会议议题:审议清算方案及报告，依法办理注销手续；七、会议联系人:何静，联系电话:13512359566，特此通知!上海逸默智能科技有限公司;执行董事:何静。

上海海培企业管理咨询有限公司3101102018179，遗失营业执照正副本及公章，财务章和法人章，声明作废。

上海泓权拓鄂实业有限公司(代码91310115MAE65TW835)遗失财务专用章和法人章(董臻)各一枚，声明作废。

上海广虎快跑网络科技有限公司公章、财务章，法人章(王干)遗失，声明作废。

上海诺做广告有限公司31011200820706，经股东会决议即日起注销，特告。(现场会议结合电子通讯方式)，召开关于转让公司股权、修订公司章程、变更公司董事等议题的股东会会议，请全体股东准时到现场参加会议，特此公告通知。

上海玄杰建筑工程设备有限公司公章，法人章，财务章遗失，声明作废。

上海尊尚金属制品有限公司310112001143029，经股东会决议即日起注销，特告。

上海祥旭塑暖通设备有限公司法人章(魏诗勇)遗失，声明作废。

上海自主创新工程研究院5231011079446579X4单位登记证书正副本遗失，作废。

上海重周商贸有限公司31011700364373 2遗失营业执照正副本，特此公告。

上海群美商贸有限公司遗失财务章，老法人章(何英)，声明作废。

上海琼浚生态农业专业合作社，法人章(王晓丽)公章，财务章遗失，声明作废。

翊依(上海)互联网科技有限公司遗失财务章，法人章，声明作废。

上海聘舟医疗器械有限公司遗失公章，财务章，法人章，声明作废。

上海禧棋科技有限公司遗失财务章，法人章各一枚，声明作废。

遗失声明：上海市浦东新区周浦镇狂浪餐饮店遗失食品经营许可证正副本，编号:JY23101155162189，声明作废。

彬欣怡遗失中华人民共和国排雷员主持人证执业证编号:312012210015声明作废。

上海臻柏生物科技有限公司遗失营业执照正副本，注册号:310118002688231，作废。

上海快虹房地产有限公司普陀区华池路第二分公司遗失营业执照副本:91310107MAD01RDD9B，声明作废。

楚谷(上海)餐饮有限公司遗失财务章和法人章，声明作废。

上海翰坤服装设计有限公司遗失营业执照正副本，注册号:310118002687185，作废。

上海玳时科技有限公司公章遗失，作废。

上海翔西智能科技有限公司91310116M A1JEYXEX1遗失营业执照正副本，作废。股东会决议注销。

股东会通知:瑞数信息技术(上海)有限公司全体股东:兹定于2026年3月31日21:00整，在上海市徐汇区古美路1520号14号楼A幢1502-1503室瑞数信息技术(上海)有限公司会议室(现场会议结合电子通讯方式)，召开关于定向减资等议题的股东会会议，请全体股东准时到现场参加会议，特此公告通知。

本人张旭遗失蚌埠学院学士学位证书，编号113054201000493，声明作废。

兹有陶雍(女，1963年9月8日出生，原公民身份号码310105196309 08****)于2024年10月16日死亡。陶雍生前于2024年2月27日在中华遗嘱库有立过打印遗嘱，现其遗嘱受益人于2026年3月5日持上述遗嘱向我处申请办理继承公证。遗嘱受益人称上述遗嘱系陶雍所立，不存在欺诈、胁迫等情况，且陶雍生前未与他人签订遗赠扶养协议，陶雍的所有法定继承人和知情人进行核实，公告期为7个工作日，如对上述遗嘱或公告内容有异议，请于公告期内向我处提出书面意见，并提交相关证据材料，公告期满未提出异议的，则视为对上述遗嘱及公告内容无异议。联系人:公证员，顾公证员，联系电话:021-62126364，公证处地址:上海市长宁路1055号5楼，邮编:200050 上海市长宁公证处

注销公告:上海国明建筑装潢工程有限公司(注册号:310112020939)经股东会决议解散，并已成立清算组，请债权人自本公告刊登之日起45日内向公司清算组申报债权。清算组联系人:马越忠，电话:021-54881050，地址:上海市闵行区友东路39号2幢。特此公告。

上海坤鸣服饰有限公司(统一社会信用代码:91310114342281383X)遗失公章一枚，声明作废。

上海徐倪科技有限公司遗失公章一枚，统一社会信用代码91310116MA1JBFYH2J，声明作废。

上海徐倪科技有限公司遗失营业执照正副本，统一社会信用代码91310116MA1JBFYH2J，声明作废。

上海铉玺科技有限公司遗失财务章一枚现声明作废。

上海市虹口区纪念一业主大会遗失银行开户许可证，核准号:J2900086043602作废。

上海鸿屿建设工程有限公司遗失公章一枚、法人代表章一枚，财务章一枚，营业执照正副本各一份，U盾，声明作废。

上海市金山区漕泾镇中一东路业主大会遗失银行开户许可证:J2900079295803作废。

上海大花轿机电设备有限公司(31022920 75897)因被吊销拟向公司登记机关申请注销登记,请债权人自公告之日起45日内向清算组申报债权。债权申报联系人:马楠,债权申报联系电话:13052323661债权申报地址:上海市青浦区朱家角镇福田路12号1-134室。

解散公告:上海诚蕊劳务服务有限公司因营业执照被吊销的原因解散公司,特此公告。

上海工铂科技有限公司公章遗失财务章一枚现声明作废。