

简单而有趣的游戏 熟悉又久违的欢乐

“快乐体育进社区”今年再出发

4月到6月期间将走进30个社区

本报讯(记者 顾嘉懿) 由我市体育部门组织的“快乐体育进社区”活动,昨天上午走进江东区白鹤街道丹凤社区。转呼啦圈、跳房子、夹玻璃珠、套圈等8个项目组成趣味体育游园会,让居民们感受了一回熟悉又久违了的欢乐。

“快乐体育进社区”是我市体育部门去年起打造的一档以“零门槛”为原则的群众体育活动,在项目选择上特别注重参与便利性和传统趣味性,其目的就是让社区居民在家门口就能以“体育游园”的形式参与休闲健身活动。

去年,该系列活动走进我市15个街道的19个社区,今年这项活动在春风和煦的四月天再度出发,在社区数量上和活动项目种类上再升级,预计在4月至6月期间,江东、海曙、江北30个社区居民有机会参与其中。此外,这些运动项目还将作为宁波市第三届市民健身节“体育凡人”争霸赛的候选项目,成绩好的居民将有机会被邀请参加挑战赛。

特写

家门口的游园会 听障视障人士也来参与

□记者 顾嘉懿

昨天的“快乐体育进社区”活动中,丹凤社区工作人员特别邀请了辖区内的身体障碍人士,和大家一起参与简单的体育游戏。

家住丹凤三村的姜礼华是一位视力障碍者,因为先天遗传因素,他的眼睛处于深度近视状态,看东西十分吃力。“活动很好,我每一项都喜欢参加的。”姜礼华印象最深的是叫做“气功大师”的游戏,就是3秒钟把乒乓球从桌子的这头吹到那头,他肺活量好,一下子就吹过去了。还有俗称套圈的“百发百中”,姜礼华得意地说自己抓了三四个一起扔过去,很顺利地命中了。夹玻璃珠这个游戏比较费眼神,要求10秒钟夹5个过关,他集中精力也就夹了4个,“成绩不重要,关键是春暖花开的季节,心情挺好。”姜礼华说,自己平时很少有机会参加这种轻松有趣的体育活动,“我们也希望走出家门,和大家一样感受大自然的美好。”

听力一级障碍者胡海飞是和父亲胡云良一起来体验游园会的。“他一个短信发过来,说楼下在搞活动,叫我快点来。”胡云良说。在他眼里,45岁的胡海飞还是一个“顽童”。胡海飞是因为小时候发高烧打了链霉素成为听力障碍者的,不过这一点不影响他乐观的生活心态,骑车、爬山都是他的心头好。作为“宁波聋友俱乐部——龙行天下”的一员,胡海飞还在2011年拿过一次宁海登山比赛的团体第三名。昨天参加家门口的游园会,8个项目,胡海飞基本都过关了,老爸还没有他活络。“他主要是每天很开心,精神状态好,看上去就很健康。”胡云良说。

据社区工作人员介绍,丹凤社区共住有70多位身体残障人士。前年,街道专门为残障人士成立了“单车俱乐部”,并举办了一次慢车比赛。现在社区有什么合适的活动都会邀请他们一起参加,希望他们和普通人一样参与其中。



趁晴好 晾海带

最近,象山西沪港沿岸的养殖户们迎来了海带收割季。在黄避岙乡,养殖户盛亚红正忙着给晾在绳子上的新鲜海带翻面。据了解,黄避岙乡的海带养殖面积有3000余亩,亩产量在500公斤左右。海带晾晒期间最怕下雨,因此只要遇上晴好天气,养殖户们都会抓紧时间采收和晾晒。 通讯员 郑勤 林伟烈 摄

家长来到学校开设职业讲堂

新高考背景下,他们想帮高中生了解不同的职业

本报讯(记者 成良田 通讯员 陈柯娜) 医生、警察、金融、教师、律师、婚礼策划……昨天中午,宁波三中学校礼堂来了11名不同职业的学生家长。他们受学校邀请进校园开设职业讲堂,和440多名高一学生聊一聊自己的体会,帮同学们认识和体验各种不同职业。

从事室内设计行业的常怀玉,给同学们讲了室内设计的知识。“大家可能以为室内设计师就是喝茶,在咖啡厅坐坐,再画画图,似乎很轻松。其实不是的,设计师的脑子一直在不停地想方案。”有多年设计经验的常怀玉告诉学生,真实的室内设计师工作,最重要的是要有创新能力,而且要学会沟通。

律师陈松不仅自己讲课,还请他的助手林骥一起来到讲堂。“我现在还是实习律师,研究生最后一学期了。”林骥以兄长的口气和同学们交流,“我高考选志愿时很迷茫,当时喜欢的是当体育记者,结果误打误撞到了法学专业。很多人看到影视剧中的律师在法庭上侃侃而谈,好像很潇洒。其实,律师工作还是蛮有压力的,要学习的知识很多,对实践要求也很高。”

请家长开课讲职业规划,是宁波三中的一次新探索。实际上,在2017年将实施“新高考”的背景下,如何给现在的高一学生做好职业规划,是最重要也是最难的课程之一。

宁波三中校办主任毛宇翰说,高一学生面临最大的困难是如何确定自己的专业方向。同学们从小缺乏正规的职业生涯规划教育,一直缺乏自我人生规划的意识,对于今后走上社会的职业选择更是无从谈起。

前段时间,学校在高一年级做了一项预调查,向同学们发放了完整的职业选项册子,调查出学生关注度比较高的职业。同时发放了告家长书,请家长自愿报名来学校给学生讲讲自己的职业。

“这次我们选择的11个职业,都是学生们比较有兴趣的。而且来讲课的家长都是实践经验丰富,上课接地气,学生感受也很亲切。”毛宇翰说。

一名学生说,听这些行业从业者讲职业知识,不会与现实脱轨,感觉对认识各种职业很有帮助。

双休日暖意犹在 今天夜里起又要下雨

本报讯(记者 罗湘波) 晴好天气又要暂别了,今天雨水入夜而来,周日也是个下雨天。不过今明两天的最高气温都不低,暖意犹在。

冷空气来来去去,暖气流时强时弱,导致了近期的阴晴不定。据中央气象台预报,受冷空气影响,未来三天中东部地区降水呈现逐渐增强的趋势,大部地区将出现小到中雨,强降水集中在今明两天。

据市气象台预报,今天白天多云转阴,到夜里转阵雨,市区最高气温28℃,最低气温16℃,偏南风4-5级;周日阴有阵雨或雷雨,雨量中等,市区最高气温26℃,最低气温18℃,西南风3级。

最近,北方沙尘暴侵袭,很多甬城市民也关心双休日的空气质量情况。据市气象部门预测,今明两天风向为南风,可以阻挡灰沙的靠近。而从今夜开始的这场雨水,还会对前阵子晴天引起的空气中悬浮颗粒来一次清洗。

据宁波市空气质量实时发布系统昨天17点预报,今天空气质量为良,首要污染物是臭氧。空气质量可接受,但某些污染物可能对极少数异常敏感人群健康有较弱影响。

总体上来说,这个双休日暖意犹在,空气质量状况也不错,但降水已经势不可挡。今天白天天气尚好,计划外出游玩的市民可抓紧时间安排出行。

负离子空气净化器向市民免费发放

人在饥饿状态下的生命极限7天。在不吃东西的情况下没有水,能坚持三天。在没空气的情况下最多能生存三分钟,所以空气质量对人的健康是决定性的因素。随着城市工业化的发展,近年来,我国许多省份雾霾天气频发,空气质量的问题导致的健康危害也成为社会所最关注的问题。

2015年3月,由雾霾引起的呼吸道及心脑血管疾病,特别是对老年人及儿童的身体带来的危害使得空气质量大众关注度爆发程度,为此,由重庆千佳汇商贸联合广州舒乐科技公司举办的“好空气,送给您”万里行活动来到宁波,将清新空气带给你身边。该活动已经在上海、重庆、广东、山东、沈阳、云南、昆明、南京等省、市100多个城市全面开展,将为年满55周岁的市民免费发放负离子空气净化器(型号:SLK-6688),该净化器便于携带,可直接充电,释放负离子,主动出击捕捉空气2.5微米及以下的微小颗粒微尘,有效去除PM2.5,缓解压力和疲劳,适用孕妇、老年人、亚健康人士。

负离子在医学界也享有“维他氧”“空气维生素”“长寿素”等美称。该负离子空气净化器可以释放600万PCS/CM3的负离子,提神醒脑,舒缓神经紧张急躁情绪。负离子还能杀死空气中的病毒细菌,破坏传染病毒的细胞结构,驱赶蚊虫,减少静电和射线辐射对身体的危害。

免费申领条件

(1)本市常住居民且年满55周岁以上凭身份证及相关证件均可申领;(2)限量发放5000台,很快就要领完,先到先得,望符合条件的居民来电即可报名领取,领完为止。

特别提示

晚报订户、退休教师及医生,党员、老年大学学员、离退休干部以及对国家做出过特殊贡献的中老年朋友来报名的可凭相关证件优先领取!

免费申领电话:87313580 87313581
报名时间:每天上午8:30-下午6:00