

“一人一技”在行动 科学健身你我他

第三季“一人一技”体育技能公益培训正式启动



2020“一人一技”体育技能公益培训启动仪式。记者 胡龙召 摄

本报讯(记者 戴斌 通讯员 严哲 李晓芹) 3月21日,我市体育部门推出的大型全民健身公益培训系列活动——第三季“一人一技”体育技能公益培训系列活动在宁波市老年体育活动中心正式启动,今年的主题为“‘一人一技’在行动 科学健身你我他”。这项始于2018年的群众体育品牌活动,以3月21日作为每年“一人一技”年度活动启动日,寓意体育发令:“3、2、1,GO!”

“体育健身技能公益培训曾经列入市政府的实事工程,从前年开始我们推出‘一人一技’培训活动。去年参加培训的市民有3.5万人次,今年在市体育部门和区县(市)体育部门以及社会力量的参与下,参与人数有望超过去年。”宁波市体育局副局长徐健告诉记者,目前已经有近50家体育产业相关单位达成战略合作,将共同推动“一人一技”体育技能公益培训。

“开展‘一人一技’体育技能公益培训活动,旨在倡导每一个人人都能正确掌握一门以上体

育运动技能,进一步提高广大市民参与体育健身的积极性,有效提升市民的健康水平。”徐健表示,该项活动致力于搭建利民惠民的体育健身平台,开展两年以来,共开设了30多个培训项目,培训人数超过6.7万人次,取得了良好的社会效益。

今年因疫情的暴发,“一人一技”公益培训通过线上、线下同步推进的方式开展活动,与甬派、宁波晚报甬上APP等平台合作,倡导市民既能在体育场馆健身,又能做到居家“两平米健身”。

徐健说,启动仪式以后,将在前阶段工作的基础上,进一步利用大数据、云计算、5G等新技术,推出每月直播主题健身课程,并联动区县(市)共同推进培训活动,组织“一人一技”走进企事业单位、街道(乡镇)、社区、院校、商场、广场等,广泛普及科学健身理念和知识,让不同区域、不同群体、不同年龄的市民都能参与到全民健身活动中来,让体育锻炼成为更多人的一种生活方式。

初雷乍响 冰雹跌落 “打断”春光明媚的好天气

本报讯(记者 石承承) 初雷乍响,冰雹翻落。昨天,我们感受到了今年以来第一次如此“凶猛”的强对流天气。这次强对流天气的出现,“打断”了连日来的春光明媚。

从昨天傍晚5点01分,余姚气象台发布雷电黄色预警信号开始,我市就开启雷电预警和冰雹预警“霸屏”模式。

截至昨天晚上8点45分,全市各地均发布雷电橙色预警;北仑、象山、奉化、余姚、慈溪等地还发布了冰雹橙色预警。

市气象台首席预报员涂小萍说,昨天傍晚时分,余姚、北仑、象山、奉化等地均下了冰雹,鄞州有小部分地区也出现冰雹。

除了冰雹,昨天雷电也来“凑热闹”。涂小萍说,这也是今年的初雷,“随着天气逐渐转暖,往后的日子,雷雨天气会逐渐增多。”

雷电、冰雹等强对流天气的出现是冷暖气团“掐架”的结果。来势如此汹汹,多半和昨天的骤热脱不了干系。

昨天,市区最高气温达到27.4℃,不仅创下今年入春以来

的“新高度”,而且刷新历史同期最高气温纪录。此前的纪录出现在2001年,为24.9℃。

全市范围内,除宁海、象山外,其余各地最高气温均达到26℃以上;其中,余姚、慈溪两地最高气温超过28℃;慈溪以28.5℃的高温领跑全市。

正应了那句老话:“爬得越高,摔得越惨”。

“摔得越惨”不仅指强对流天气的“凶残”,也指风雨过后,气温下滑得“惨烈”。

3月22日,我市气温会有明显的回落,尤其是最高气温只有19℃-21℃,体感的冷暖相差还是挺明显的。

从市气象台目前的预报看,3月23日到3月24日,我市虽有望重新转为多云占据“C位”的天气,但最高气温却在短时间内难有起色,仅有17℃-19℃。

骤然降温,大家还是要适当地添衣保暖哦。

此外,从目前的预报来看,从3月24日开始,我市将多阵雨天气;在之后的3月28日,我市还将经历一次冷空气带来的降温过程。

市公安局出入境管理局发布提示: 建议取消或推迟出国出境计划

本报讯(记者 张贻富 通讯员 王岑) 昨天,市公安局出入境管理局发布紧急提示:

鉴于当前全球疫情蔓延的严峻形势,多国(地区)已采取临时入境管制措施。为防止旅行中交叉感染,以及出行受阻造成不必

要的损失,如非紧急必要事由,建议有出行计划的我市居民取消或推迟出国出境计划,特别是暂不要前往疫情严重国家。如确有必要出国出境的,出发前应详细了解前往地入境管制措施和疫情情况,做好个人防护准备工作。

迎世界水日 甬城“小小节水宣传员”在行动

本报讯(记者 褚笑寒) 今天是第二十八届“世界水日”。为了迎接今年“世界水日”的到来,宁波市水利局、宁波市供水集团有限公司联合《现代金报·宁波教育》共同推出“世界水日·我是小小宣传员”活动,向全市中小學生征集节水主题的绘画、文章和创意短视频作品。

这是一次特殊时期开展的线上互动,得到了广泛响应。征集活动于3月1日正式启动,在短短两周时间内共收到近200件作品。宅在家里的孩子们,将想

象力和创造力表现在作品中。他们用画笔画出了对美好家园的向往,用文字记录了身边的节水小故事,还在视频中化身为小主播和小老师,分享了许多节约用水的好主意。

目前,作品的评选已经结束,线上投票累计超过3万。评选结果将于下周二在《现代金报·宁波教育》上公布。获奖的小朋友们不仅能获得奖品,还将和爸爸妈妈们一起参加由宁波市供水集团组织的“一滴水的神奇之旅”。

福彩 开奖信息

6+1第2020014期:2 0 3 5 5 2 狗
3D第2020032期:7 9 4
15选5第2020032期:04 06 11 14 15

体彩 开奖信息

大乐透第20013期:01 04 05 11 35 03 09
20选5第20032期:01 05 12 14 20
排列5第20031期:9 3 7 8 6

(均以公证开奖结果为准)

讲文明 树新风 公益广告

多一双公筷 多一份安心

文明用餐 使用公筷

宁波市文明办 宁波日报报业集团