

新学期,我市各所学校作出适当调整

把孩子们的体育运动强度降下来

□记者 陈婷

本报讯 记者昨从市教育局获悉,新学期各中小学、幼儿园体育运动课程有所调整:学校开学后两周内不组织各类竞技性较强的体育比赛;不组织康复期师生参加剧烈运动。

昨天上午,在舟山二小,学生们以快走代替了原先的集体跑步。舟山二小执行校长包柳鸣告诉记者,近期学校的体育课、阳光活动课将减少运动量,以技能训练和体育游戏为主,逐步恢复体能,低年级增加

队形队列训练、广播操练习等,不安排学生进行剧烈运动和强度较高的体能训练。同时,对学生“做好自己的健康第一责任人”加强教育引导,要求学生如有身体不适及时告知老师。体育老师课上随时关注学生的个体差异,尤其关注体质较弱的学生,并要求学生运动时不佩戴口罩。

南海实验学校长峙小学校区坚持落实阳光体育活动,每天一小时,上下午各半个小时。学校已及时进行调整,降低学生运动强度,暂停了之前的跑操活动。晴天组织学生在

操场适度运动,雨天在走廊开展体育活动,比如跳绳、素质操、毽子操等。出现胸闷等身体不适的学生可立即请假休息。

长峙小学校区校长周燕娜介绍说,学校还安排了每周一次的体育拓展课程,如乒乓球、跆拳道、足球、篮球等,以及体育精品社团,培养体育特长的学生参加社团训练。“我们采取普通活动和精品课程相结合的方式,通过强度适量的健身运动,培养学生良好的身体素质及团队意识。”周燕娜说。开学之初,定海二中对学生的健

康状况进行了详细调查统计,学校要求体育老师适当减少课程运动量,多关注学生上课时的表情、动作等状况。

定海二中教导处副主任徐云飞告诉记者,目前学校已暂停了学生集体中长跑,对学生短跑的运动量减少、技术含量提升。“对体育项目的技术动作教得更细致,比如50米短跑突出教学生起跑动作,暂时把一次跑的距离缩减为20多米,实心球也强调多练习技术动作。近期将侧重于通过加强技术方面的指导训练,来提升学生体育成绩。”徐云飞介绍说。

嵊泗在锡举行文旅品牌推广季活动

向无锡市民打开“海岛旅行新魔方”

□驻嵊泗记者 胡园园
通讯员 蔡培培 程星星

本报讯 相遇山海,奔赴春天。2月6日、7日,由嵊泗县人民政府主办的“打开海岛旅行新魔方”2023中国嵊泗(无锡)文旅品牌推广季活动,在江苏省无锡市举行。

一岛一特一村一品,处处皆景;离岛千宿一居一韵,独具风情;百年渔场嵊泗韵味,令人垂涎……启动仪式上,嵊泗通过文旅整体推介、渔

歌表演、海岛游玩博主分享、跳岛游玩玩法介绍、嗨游岛宿等,全面展示嵊泗列岛的文旅资源。

此次推广季系列活动之一的“好久不见,嵊泗想念”文旅品牌路演活动,2月6日晚上在无锡文化地标南长街进行。活动吸引了大批无锡市民,前来品尝鲜美的嵊泗海鲜,欣赏嵊泗特色渔民画、海洋剪纸,听嵊泗景点介绍……这场富有海岛特色的路演,为嵊泗在无锡市民中“圈”了一拨粉。“嵊泗是很多无锡人

喜欢的一个地方,我们要组织更多爱好旅游的无锡人去嵊泗列岛,到那里享受海岛慢时光。”无锡市旅游协会会长王洁平说。

据了解,当前嵊泗已成为长三角乃至全国重要的海岛旅游目的地。有统计数据表明,江苏已成为嵊泗的第二大省级客源地。此次无锡推广季是继走进江苏南京、苏州后,嵊泗文旅开拓江苏市场的又一次大型活动。

“此次我们推出了‘路演互动+走访考察+品牌推广’模式,深入与

无锡的双向联动。”嵊泗县文化和广电旅游体育局相关负责人表示,在宣传推介过程中,学习无锡先进的旅游推广经验,为嵊泗文旅发展开拓新视野,打开新格局带来了裨益。

推广季活动中,嵊泗还发布了一系列“引流”优惠政策,如江苏团队赴嵊游客在景区、宾馆、交通等方面均可享受优惠,旅行社亦有奖补。嵊泗县旅行社协会、无锡市旅行社协会和房车露营自驾车协会共同签订了三方战略合作协议。

让小岛居民“吃好”民生大餐

□小小



舟山市新闻品牌栏目

2月1日起,普陀区实行海岛瓶装燃气平价补贴政策,进一步降低海岛群众用气成本(晚报6日报道)。普陀区每年投入230万元,用于瓶装燃气的船运补贴和平价惠民补贴,使海岛燃气价格基本与本土持平。如此一来,又为小海岛居民增加了获得感、幸福感。

舟山老话说“吃着不如坐着”,生动地表达了地理位置的重要性。以前吃饭坐的是八仙桌,又没有如今的转盘,坐的位置好不好直接关系到能否更方便地够着“硬菜”。

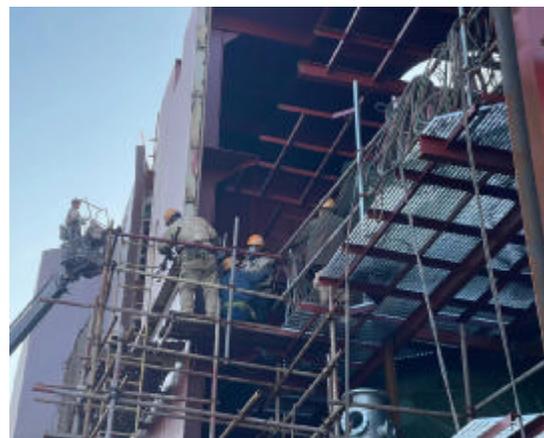
引开中来,工作生活的地点,影响着人们发展机会、福利保障的平等共享。比如,由于运输成本造成瓶装燃气的城

乡不同价,同样做一顿饭,小海岛居民就要比城里人多花些燃气费。

推进共同富裕,就要促进城乡协调发展,“看得见的手”更要加大帮扶力度,通过装上公平的“转盘”、提供必要的“加餐”,让小海岛居民“够得着”“吃得好”民生大餐。令人欣慰的是,“小海岛你好”海岛共富行动开展以来,我市各地人往小海岛走、力往小海岛使、钱往小海岛花,医疗保障、幸福养老、用水用电用气等等更多更好的民生福祉、公共服务正在越来越多地抵达小海岛。

除了公共财政倾斜补贴,还要更好地激发区位优势、生成内生动力,让更多的小海岛在乡村振兴中富起来、强起来,推动美丽小海岛早日实现华丽转身。

下好“先手棋” 争取“开门红” 六横全力以赴抓项目建设



□通讯员 郑莞女 孙礼鹏
驻六横记者 沃青青 文/摄

本报讯 近日,记者来到舟山中远海运重工有限公司的6号码头,只见3艘集装箱船一字排开,正在安装脱硫塔系统。码头边,一群工人正在对将于2月下旬进厂维修的集装箱船“安纳普尔纳峰”号进行脱硫分段安装(见图)。焊接火花四射,拼装声响不绝,现场一片繁忙景象。

“为加快这艘集装箱船的脱硫塔系统改装进度,我们从船到厂的前45天便开始预制设计,并采用脱硫分段安装的施工方式作业。”舟山中远海运重工有限公司修船管理部总管崔江陵边走边介绍说,等船到厂后,就将提前预制的新的脱硫塔装置整体吊装上船。比起以往散装、边割边装的方式,这种操作可以压缩一半工期。

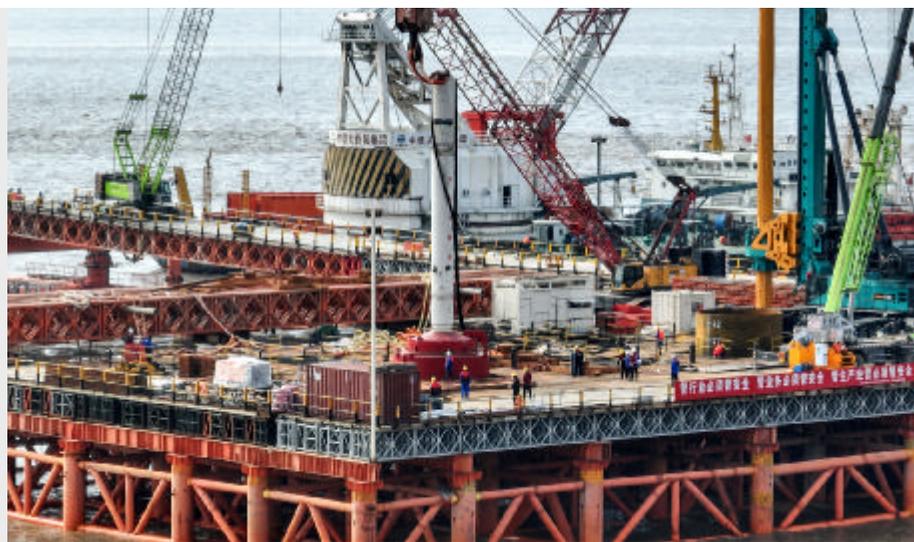
据了解,目前六横各船企共有在厂维修船舶40艘,以压载水安装、岸电改造以及脱硫

塔改装等为主。船舶工人奋战修船一线,忙生产,赶订单,助力六横一季度经济取得“开门红”。

宁波舟山港六横公路大桥二期工程同样奏响了建设“奋进曲”。近日,在六横双屿门大桥主塔(桩基)施工现场,记者看到,身穿工作服、头戴安全帽的工人们不停地在工地中穿梭,有的测量定位,有的检修机器。中国铁建大桥局、中国铁建港航局六横大桥联合体指挥部二工区副经理石金刚介绍说,目前已完成便道修建和钢筋加工场、混凝土拌合站、中心试验室等大临场站的建设,进入主墩桩基施工作业阶段。下一步将完成主墩桩基混凝土灌注工作,随后开展悬索桥承台、主塔、钢梁等施工作业。

“开局就是决战,起步就是冲刺。我们将全力以赴抓好项目建设、生产经营,下好开局‘先手棋’。”六横管委会相关负责人表示。

打入铁筒 准备开钻



昨天下午,一根直径5米、长40米的钢护筒成功打入甬舟铁路工程西堠门公铁两用桥6号墩位置。据介绍,6号墩共需打入8根同样的钢护筒为开钻作准备。

摄影 通讯员 姚峰 张高峰

千岛军嫂直播创业基地入选省级直播电商基地名单

让随军家属带娃就业挣钱三不误

□记者 周杭琪 通讯员 蒋琳

本报讯 2022年度浙江省第三批直播电商基地名单近日公布,由舟山市退役军人事务局和市商务局联合打造的千岛军嫂直播创业基地入选,成为全市首个省级直播电商基地。

据了解,千岛军嫂直播创业基

地成立于2021年8月,总建筑面积850平方米,内设专业直播间11个、培训教室2个。该基地立足我市“双拥模范城”“渔都港城”特点,以随军家属和退役军人为主要孵化群体,以生鲜水产企业为主要服务对象,开展直播电商教育培训、企业直播运营服务。

“直播带货很适合军嫂,带娃、

就业、挣钱三不误。还增加了我们的自信心,实现了社会价值。”来舟7年的军嫂夏真真原先一直在家带娃,去年她通过市驻舟部队随军家属就业服务中心牵线,在千岛军嫂直播创业基地接受了为期1周的“直播带货”专题培训。结业后,她开出的第一个直播单喜获成功,随后给市退役军人事务局写了一封

感谢信。

据介绍,去年该基地共组织开展随军家属直播技能培训6期,培训随军家属155人次,培育孵化随军家属专业主播24名。市退役军人事务局相关负责人表示,下一步将动员更多随军家属和退役军人参与直播电商培训,引导帮助他们实现高质量就业创业。

文明健康 绿色环保 公益广告



每个人都是自己健康第一责任人
打疫苗 戴口罩
勤洗手 常通风

舟山市自行设计作品