

运动+饮食,关注青少年体质

定海各中小学为“小胖墩”减负

□记者 王倩倩 通讯员 陆心颖 文/摄

并脚跳、开合跳、分腿跳、弓步跳、双脚交换跳、单脚屈膝跳……昨天下午3时40分,大课间铃声响起,舟山小学的操场上一片欢腾,学生们踏着音乐的节拍,跳起花式绳操。半个小时后,学生们的额头上冒出了细汗,脸蛋也变得红彤彤的。

“花式跳绳操是我们大课间和体育课的重要内容,中间会随着音乐有节奏地变换,学生一点也不枯燥。在保障开齐、开足、开好体育课程的同时,学校变着花样让学生爱上运动。”舟山小学体育教研组长汪鲁杰向记者介绍。



体育课程丰富多彩 让学生爱上运动

近年来,舟山小学高度重视体育与健康教育,严禁以任何形式挤占体育课。在推行“学生每天锻炼一小时”中,通过大课间、体育课、运动社团、体育家庭作业等形式,积极开展花式跳绳操、少年拳、足球、排球、篮球、羽毛球、乒乓球、跑步等丰富多彩的阳光体育活动,达到减轻体重、增强体魄的运动效果。

五年级学生徐紫楠平时不太爱运动,体重有些超重。自报名参加学校的体能拓展训练课程以来,她充分感受到体育运动的魅力和快乐,也逐渐养成了爱锻炼的好习惯。“体能拓展训练课程丰富多彩,大课间也不再只有单一的广播体操,这让同学们每天都期待下楼锻炼,我现在体重下降了,精神更好了!”徐紫楠笑着说。

青少年肥胖问题已成为一个不容忽视的社会问题。去年以来,定海区教育局围绕“健康城镇、健康体重”主题,聚焦“小胖墩”问题,通过不断完善课程体系、丰富体育活动内容、增加设施资源供给、建立个人健康档案等方式,提升学生健康素养水平,打造出素质教育和体教融合的靓丽名片。

根据学生身体特点 优化配餐方案

除了适当运动,调整饮食结构也是一个控制体重的好方法。“按照健康中国战略要求,各校根据不同年龄段学生的身体特点和营养需求,参照有关营养标准,优化配餐方案。同时,积极配备专(兼)职营养师,建立并落实集中用餐岗位责任制度,明确食品安全与营养健康管理相关责任。”定海区教育局相关负责人说。

“今天的午餐有我爱吃的红烧排骨、三鲜烤麸、虾皮冬瓜,种类丰富又好吃。”在定海区城西小学知味楼,学生林子涵正坐在食堂里享受着热气腾腾的午餐。他告诉记者,在学校每天都能吃到健康可口的饭菜,一个星期都不重样,每周两次还提供餐后新鲜水果。

学校还在食堂里设立营养健康角,提供营养标示、膳食平衡宝塔以及测量身高、体重、体脂的健康秤,供学生阅读和自测,并潜移默化地改变大家的就餐行为。

记者还在校门口看到了食堂二维码,用手机扫一扫,每天的食谱、食材供应商等信息一目了然,厨师备菜、烹饪过程等实况也近在眼前。

“我们还建立了膳管家委群,组织师生和家长代表参与食品安全与营养健康的监督管理。”定海区城西小学食堂营养管理负责人林栗元说。

省海洋运动会将在嵊泗开幕

参赛运动员数量创历届之最,目前各项准备工作基本就绪

□记者 滕海平

本报讯 昨天,记者从省新闻办在杭州举行的新闻发布会上了解到,省第四届海洋运动会将于5月18日在嵊泗开幕,6月16日闭幕。本次赛事分5月15~19日、5月24~26日、5月31~6月2日、6月14~16日四个赛段,主要赛段都在嵊泗举行,部分比赛在朱家尖举行,这也是我市第三次举办省海洋运动会。

本次比赛以“运动浙江·共富海岛”为主题,设环岛、沙滩、海上三大类赛事,共设沙滩气排球、帆船、环岛公路自行车、沙滩田径、沙滩足球、海钓等14个竞赛项目和1个表演项目。本届赛事项目设置上在保留一些传统比赛项目的基础上,增加

了冲浪、海岸赛艇沙滩冲刺、沙滩飞盘、风筝板等新兴时尚体育项目。同时,在参赛人员上还增加了公开组,面向全国报名,力争打造中国海洋运动目的地。

据悉,目前,各项准备工作基本完成,各代表团预报名和第1、2赛段比赛报名已经完成,预计报名参加本届海洋运动会的省内外运动员约6000名,为历届最多。

大赛期间,我市还将举行“向大海表白”乐队、国潮魔术杂技等专场演出、“东海谣”文化雅集、烟花大会等活动,让运动员亲身体验海岛风情和海岛文化的独特魅力。此外,还将开展“跟着赛事去旅游”活动,各大旅行社将推出海运旅游线路,吸引游客参与其中。

往返220海里抢救受伤船员

□记者 岑瑜
通讯员 蒋柯烨 邵盛欢

本报讯 5月6日下午6时30分,中国渔政33022停靠荷外渔政码头,将一名伤员送上救护车。这次救援累计耗时20.5小时、220海里。

事情是这样的,4月26日下午2时10分,舟山市华鹰远洋渔业公司一船员在搭乘“宁泰89”船回国途中,从机舱高处坠落导致受伤。事发突然,该公司立即向普陀区海洋经济发展局请求救援。

因当时该船距离舟山2060海里,渔政船无法参与救援,普陀区海洋经济发展局立即上报该情况,协调救援措施,并远程指导、实时关注该船动态。

5月5日21点50分,综合研判海域天气及“宁泰89”远洋渔船离岸距

离后,普陀区海洋经济发展局指派中国渔政33022携急救医生、护士赶赴现场救援。其间,克服涌浪、能见度低等困难,于5月6日上午8时45分,在北纬29度42分,东经124度46分成功靠帮“宁泰89”,并顺利接受伤员迅速返航。

参与救援的普陀医院骨科副主任医师沈华昊告诉记者,伤者是一名37岁的江西籍船员,当时已受伤10天,受伤部位在后枕部以及两侧胸背部,都有裂伤,其中后枕部的伤口大概有12厘米左右,两侧胸背部伤口20厘米左右,肌肉外翻,深可见骨。加上外伤后没有及时处理,伤口感染,皮肤都溃烂且伴红肿,还有恶臭。“我们在船上对伤者进行了简单的包扎,到医院后又给予止痛和输液治疗,但病人感染的情况挺严重,创面又很大,最终转上级医院去继续治疗了。”

打通村民出行“最后一公里” 秀山偏远乡村开通公交车

□记者 滕海平

本报讯 “车来了,车来了。”昨天上午9点20分,一辆公交车开进岱山县秀山乡石井潭广场,不少村民早早候在新增设的公交站点,看着重新调整线路的905路公交车慢慢驶来,满脸笑容。

“好足噃,大伙都盼着公交车开到村里呢。”村民袁信维说。

据介绍,秀山乡秀南村石井潭片区由于村道标准及道路周边永久农田等条件限制,一直没通公交车,也很少有出租车,村民出行坐车多有不便。

去年,秀山岛成功入选“小岛你好”海岛共富行动第二批示范岛屿名单。在去年12月份举行的《问政舟山》节目中,石井潭未通公交的问题也成为焦点。秀山乡以此为契机,不断改善民生基础设施。

“今年,我们积极与岱山县交通运输局、应急管理局、公安局交通警察大队协商,通过多次组织实地调研,现场踏勘,最终解决了公交车站选址问题,并在有安全隐患的村道两边安装护栏。”秀山乡党委委员张超介绍。接下来,秀山乡将继续优化公交线路布局,让村民出行更加方便。