

媒体+研学解锁“共富密码”

规范计量行为 确保准确可靠

区市场监管局开展燃油加油机计量科普

本报讯(记者 杨荣)为进一步增强人民群众民生计量获得感,实现政府监管部门、企业和群众三方互动和沟通,近日,区市场监管局结合第24个世界计量日纵深推进燃油加油机计量准确性专项治理,联合中石化公司开展“你点我检”燃油加油机计量准确性沉浸式科普活动。

量。汽车燃油箱是一种容器,并不是计量器具,更不能作为判断计量准确与否的依据,可以通过严谨试验和数据比对,消除加油过程中的一些误区。”区市场监管局标准计量合格评定科科长刘虹霞说。

据了解,目前全区共有加油站53个,加油枪90把。作为国家重点管理的计量器具,加油机的检定周期不超过6个月,消费者可重点关注加油机上的检定合格标志,查看站内上墙的诚信计量承诺、制度建设、人员配备等公示信息。刘虹霞表示,此次活动是我区燃油加油机计量准确性专项治理工作的一部分,更是市场监管部门关注民生计量、关注群众需求的职能体现。下一步,我区将持续开展对加油机的监管,规范计量行为,确保量值准确可靠,进一步营造“诚信计量、安心加油”消费环境,保障全区油品交易的公平公正。

“加油吧!少年”打造行走的课堂



关心下一代 护苗助成长
(记者 高悦)今年暑期,区融媒体中心积极探索“媒体+研学”文旅融合新路径,打造出“加油吧!少年”少儿研学品牌。自7月份以来,共举办工业研学、自然生态、红色之旅等特色主题研学活动36场,吸引1500人次参与其中。丰富多彩的研学活动提高了孩子们对人文、历史、科技、自然的认知,成为孩子们假期的“第二课堂”,同时也为乡村共富开启了流量密码。



“加油吧!少年”研学团出发了

线路特色鲜明 让少年们有研又有学

在开发区企业对话机车工程师,解读工业发展的细节“密码”;在临平大剧院学习双语知识,感受戏剧文化;在临平归蜜家庭农场一同探寻蜂蜜的“前世今生”……穿上活力满满的亮黄色队服,怀揣满满的好奇心,今年夏天,临平的少年们度过了一个多彩充实的暑假。



感受春风动力的机车魅力

“研学活动的核心是在知识性和趣味性的平衡中,真正帮助孩子开阔视野、拓展知识、提高实践能力。”“加油吧!少年”研学导师毛莹莹说。在研学项目开发中,为了展示临平的文化、历史、科技、自然等多元资源,激发少年们的学习兴趣和探索欲望,区融媒体中心将本地特色进行了统筹协调和资源整合,并以“五色五育”为主线,绘制了30个研学点位和10条研学线路,涵盖了德育、智育、体育、美育、劳育等多方面内容,为少年们提供了丰富多彩的实践体验和课程。



探寻蜂蜜的“前世今生”

备了图文直播、微信视频、海报制作、新闻播出、悦临平客户端、上级媒体宣传、学习强国投稿等宣传产品。”每一次活动都是一个报道宣传的载体,暑假期间,区融媒体中心共发送研学推文28篇,推广流量超10万,在多种宣传产品的加持下,越来越多的孩子走进乡村。



了解玻璃的艺术演化

模式升级为研学产业联盟,旨在打造2.0版浙江融媒体联盟。

在这样的探索中,更多的外部“流量”被引入临平,让临平文化外界更“出圈”。今年5月底,塘栖枇杷迎来成熟季,也迎来了安吉一百多位“小客人”。区融媒体中心和安吉融媒体中心联动打造了“枇”里“杷”啦·“红”运来临研学游,临平的小朋友化身小导游,与来自安吉的同龄人一起品枇杷、玩非遗、逛古镇,体验风味独特的大运河文化。通过合作,不仅激活了两地文旅资源,也充分开拓了孩子们的视野。

聚焦乡村资源 与乡村振兴“同频共振”

在“加油吧!少年”暑期开展的36场研学活动中,有23场是在乡村。将视野更多聚焦在本地乡村,一方面是想为平时在城市生活的孩子们创造更多了解乡村、接受自然教育的机会,同时也是为乡村宝贵的非遗文化打造一个窗口。

团队前期对临平乡村的特色资源进行了调研和梳理,并根据每个村的独有特色,量身定制相应的研学产品。“感觉古代的中国人很有智慧,虽然那时候没有电影,但皮影戏也很精彩。”在塘栖镇河西埭村,孩子们在研学导师和当地非遗传承人的指导下,学着用双手操控色彩斑斓的皮影角色,探索古老而又神奇的光影世界。这节课也获得了家长孩子的一致好评,成为一款人气颇高的“研学热销产品”。

研学为乡村聚集了人气,催热了公共文化空间,也为乡村共富带来了新的思路。“研学活动中,我们同步配

与此同时,乡村也在悄悄发生着变化:在运河街道新字村的李伯伯农场,抓住家门口的“流量”,推出了一款针对“假日小队”追寻总书记足迹的打卡游,今年暑假客流量是往年的3倍;“红色地标”鸭兰村是暑假“爆款”打卡点,吸引了众多“假日小队”自发走进乡村追寻红色记忆……在“媒体+研学”双向赋能下,假期乡村游成为新热点,研学教育与乡村振兴实现了“同频共振”。

“融媒体+”模式 创新打造研学产业联盟

“在创新思维助推研学教育与乡村振兴的同时,我们也在探索传统媒体的新模式。”“加油吧!少年”研学负责人罗旭慧介绍,突破各地融媒体之前以宣传联盟为主的传统模式,今年,区融媒体中心探索打造“融媒体+”模式,将各地融媒体之间已有的

让老人洗个舒服体面的澡

我区巡回助浴行动走进建德

本报讯(记者 杨荣 通讯员 陈建婷 金米芳)近日,区民政局工作人员与临平区福星养老服务服务中心的助浴师们前往结对的建德市李家镇,为老人送上“移动助浴”贴心服务,让老人洗个舒服体面的澡。

有洗过澡了,这次真是太舒服了。”曾大伯感激地说。

在曾大伯家中,助浴师俞大姐首先对曾大伯进行助浴前的身体评估,经过血压、体温等基础数据测量后,正式为老人沐浴:洗头、洗浴按摩、擦拭身体、吹头发……一整套流程过后,曾大伯露出了开心的笑容。曾大伯于两年前因为突发中风导致偏瘫,失去了生活自主能力,“自从我瘫痪在床,洗一次澡实在太不容易了,平常都是家里人帮忙擦擦身,已经好几个月没

跨区域为行动不便的老人助浴,是区民政局积极响应省民政厅“养老新时代·山区也精彩”行动的号召,落实“我为群众办实事”民生实践活动,让山区老人共享养老服务发展成果的生动缩影。此次助浴师们共分为两个小队,为建德市李家镇12名失能老人提供助浴服务。“我们主动对接建德市,打通山区老人助浴服务‘最后一米’,让发展成果惠及更多老年人。”区民政局相关负责人表示,区民政局将以此为契机,联合区慈善总会,以点带面,为我区长期卧床、无法自理的有需要的失能老年人家庭带去更多的专业助浴服务。

临平街道开启蒙童入学第一课

本报讯(临平街道融媒体中心 朱佳雯 冯觉 记者 杨荣)近日,临平街道桂芳桥社区一年级新生“入学启蒙礼”在洋园春晓公园举行,即将入学的新生们跟随启蒙师长的指引,扣行千年古礼,重走千年前的启蒙之路。

文受邀本次活动的启蒙师长,为新生轻点朱砂,开笔破蒙。“人”是一个笔画简单而意义深远的汉字,在人生的启蒙阶段,学会做人是最为重要的。”李文带领新生们写下人生“第一字”,寓意孩子们自此破蒙,人生始立。活动还邀请区民间文艺家协会老师为新生们讲述经典故事,让孩子们接受经典启蒙,学会敬师长、孝父母、讲文明、懂礼仪。

在家长的带领下,新生们穿越“启蒙之门”,开启“启蒙之旅”,践行“启蒙之礼”:自正衣冠、躬行师礼,让孩子们既明事理,又学感恩;轻点朱砂、重击大鼓,自此开启智慧,明礼明志……在满满的仪式感里,孩子们完成了识字习礼的“入学第一课”,实现了稚童与学子间的身份转换。

家长刘女士看着儿子一笔一划学写字,一招一式循古礼,这种与传统文化的“亲密互动”让她深受触动,“我国自古就是礼仪之邦,通过这样的活动在孩子们心中种下识字习礼、尊师重教的种子,对孩子们来说无疑是最珍贵的开学礼。”

中国书法家协会会员、临平区书法家协会副主席李

亚运小百科

举重 (Weightlifting)



举重是一项古老的运动。近代竞技举重运动兴起于18世纪末,最初盛行于欧洲。在雅典1896年第1届奥运会,举重被列为正式比赛项目。在悉尼2000年第27届奥运会上,女子举重首次登上奥运大舞台。

1977年的第31届世界举重锦标赛上,正式将体重级别改为以重量称呼,即以各体重级别的最大重量作为级别的名称。运动员比赛前必须按照报名级别称量体重。

举重比赛的比赛场地称为比赛举重台,是一个边长4米的正方形,高10厘米。举重台四周须有直径100厘米的空旷区域。这个区域必须平坦,没有任何障碍物,包括杠铃片。杠铃由杠铃杠、杠铃片和卡箍组成。运动员必须穿举重服和举重鞋参加比赛。

举重比赛分为抓举和挺举。抓举时双手掌心向下握住杠铃杠,以一个连续的动作将杠铃从举重台上

提起举过头顶,双臂直臂支撑,双腿可分开或者弯曲。在这个上举的连续过程中,杠铃始终贴近身体并且沿着大腿向上滑行。杠铃举起后,必须保持在最终静止的位置,双臂和双腿完全伸直,双足在同一直线上并且与躯干和杠铃的平面平行。

挺举分为两个部分,第一部分是上提(提铃至胸),运动员面对杠铃,抓住杠铃并且弯曲膝盖。双手掌心向下握住杠铃杠,以一个连续的动作将杠铃从举重台上提至肩部,双腿可分开或者弯曲。可将杠铃接放在锁骨、前胸上部或整个弯曲的手臂上。第二部分是上挺,运动员弯曲然后伸直双腿同时双臂一

下完全伸直将杠铃向上举起。运动员双足返回同一直线上,与躯干和杠铃平面平行,双臂及双腿完全伸直。

举重比赛按照先抓举后挺举的顺序进行。每种举式最多有三次试举。试举重量由运动员自己选定,以后杠铃的重量以1公斤的倍数逐渐增加。

亚运会的举重比赛,抓举、挺举和总成绩(抓举最好成绩和挺举最好成绩的总和)中均设立前3名,授予金牌、银牌和铜牌。如总成绩相同则依次根据最好挺举成绩、最好挺举成绩的试举次数、先前的试举次数、赛前抽签号码来决定排名。

心心相融, @未来 Heart to Heart, @Future 数智临平 品质城区 全民健身 共享亚运