

本来打算试行一周,目前怕是“收不住了”!

# 晚间“花式”体能训练 让40多个孩子“欲罢不能”

“腰部再绷直,手撑住!很好,继续坚持!”7月16日晚上,在北仑区大碇街道镇定社区海天云桥小区中庭花园,40多个孩子又聚在一起。弓步压腿、俯卧撑、高抬腿、深蹲……跟着口令,从热身到运动,他们努力做着规范、标准的动作。

这是一场公益性的体能训练活动,组织者是小区热心居民方宏宾与陈国慧。两人都是退役军人、在职党员,如今也成了孩子们的“义务教官”。每晚一小时,当天已是体能训练开展的第4日。



何氏民医生(中)送来急救培训。

## 点亮了孩子们的暑期夜生活

“大家不要小看热身运动,做足准备才能避免意外拉伤和扭伤!”两位“教官”虽然严格,但指导动作起来格外耐心。点亮孩子们的暑期夜生活,在汗水中学会坚持,是他们做这件事的初衷。

“全民健身,从娃娃抓起。其实很早以前就有这个想法了,但因为之前与居民之间联系不多,条件也不成熟。”方宏宾是在职党员,他告诉记者,镇定社区成立后,他便想到了把这件事提上日程,社区党委书记邹凌云也非常支持他。

7月,学校放假了,不少在家闲着的孩子运动量少。方宏宾与陈国慧一合计,决定组织夜间体能训练,就从这个暑期开始。“一开始心里没底,也是抱着试试看的心态,没想到反响是超出预期的。”

这几天一到晚上7点30分,路过小区中庭花园的居民就会被一声声号

令和齐刷刷的训练声吸引。训练期间,队伍不断壮大:有的家长觉得这个形式不错,第二天就拉着孩子来了;有的“小豆丁”觉得哥哥姐姐训练的样子好酷,“扔”掉滑板车,吵着要参加……

40多个孩子里,最小的才7岁,今年9月份要上小学,最大的已经在念高中。方宏宾和陈国慧每天会根据情况,设置不同的训练项目,比如队列训练、跑步、俯卧撑、高抬腿、深蹲、立定跳远等。让他们感到惊喜的是,虽然活动是自发的,但大多数的孩子会坚持下来。“昨天我问他们,已经连续两天参加训练的请举手,结果一双手手齐刷刷地举起来。”

“我和弟弟隔天就会夜跑,现在小区里就能跟小伙伴们一起参加专业的体能训练,觉得特别带劲,特别有意思!”程奕楠是小学五年级学生,他说,这个活动持续多久,他就会参加多久。

## 把体能训练和安全宣传更好地结合

记者了解到,海天云桥小区共有居民1300余人,其中青少年200多人。“孩子们身体素质参差不齐,尤其是暑期,懒懒散散的。参加这样的活动,对提升他们的身体素质非常有帮助,也加强他们的意志品质。”活动招募初期,王女士是第一个给儿子报名的。

值得一提的是,这场“军事风”体能训练还引来了助力。居民何氏民是北仑区人民医院医生,他主动加入,要给孩子们“穿插”急救救护培训。这不,7月16日当晚,在体能训

练结束后,第一课就送来了。

本来打算试行一周,但从热度来看,目前怕是“收不住了”!方宏宾说,只要大家喜欢这种方式,也愿意积极参与,那就继续组织。后续他还想“招募”更多力量,把体能训练和安全宣传更好地结合。

小区里,热火朝天地开展着体能训练活动,热热闹闹的氛围是盛夏里的精彩。小区外,镇定社区党委书记邹凌云看到的则是另一番风景:党建引领下,居民自治更有温度了。

记者 陈烨 通讯员 何俞婧 文/摄

## 交通安全“实验课”

### 让“小候鸟”们 学以致用

“万万没想到盲区竟如此可怕!”“骑电动自行车务必要戴好头盔。”7月18日上午,17位来自全国各地的“小候鸟”,在听完民警的交通安全课后,不禁发出这般感慨。

每逢暑假,不少在宁波舟山港工作的集卡车司机和一线作业员工,迎来了自家的“小候鸟”。为使这群孩子安心愉快地度过相聚时光,市公安局港航分局与宁波北仑第三集装箱码头有限公司达成共识,为“小候鸟”们精心定制了数节独具特色的安全课。而这开篇第一课,就是由交警大队和穿山港区派出所的民警带来的交通安全“实验课”。

有别于以往传统的宣讲方式,此次民警直接将“课堂”挪至室外场地,还携带着一些道具,边做实验边授课。

“无论是小汽车、大客车,还是大货车,驾驶员上车后皆存在各自的视觉盲区,涵盖前方、后方以及左右两侧。一旦有人进入这些盲区,车辆驾驶员极有可能无法察觉,从而容易引发事故。”在科普完盲区知识后,民警以一辆警车作为教具开启互动教学。在民警的引导下,10余名“小候鸟”分别站立或蹲踞于车辆的左右两侧以及正前方。而后,让“小候鸟”逐个坐进驾驶位观察车外状况。

“哎呀,车辆周围明明有那么多人,怎么一坐进车里就全不见了?”每一位坐进驾驶位的“小候鸟”都惊诧不已。

紧接着,民警“趁热打铁”,以辖区内由大货车盲区引发的交通事故案例



交通安全“实验课”现场。

“以案说理”,详尽阐述了盲区的概念、警惕盲区的注意事项等内容。

“大家在道路上行走时要留意车辆盲区这个问题,而倘若换成乘坐电动自行车,也有一件事要上心,那就是佩戴安全头盔。”随后,民警拿来2个西瓜,开启第二个实验。

“这个西瓜好比我们的脑袋,一个西瓜套上了头盔,另一个则没有,瞧瞧会出现何种状况。”紧接着,民警将2个西瓜交给2名“小候鸟”,让他们模拟电动自行车发生碰撞后,骑乘人员倒地的场景。在一声声惊叹中,众人清晰地看到,未戴头盔的西瓜被砸得粉碎,而有安全头盔保护的西瓜仅仅裂开一个小口,整体保持完整。

简单的两个模拟实验,让这些孩子瞬间领悟了交通安全的要义。市公安局港航分局交警大队相关负责人表示,通过现场演示的“情景再现”,更能吸引孩子们的兴趣,让孩子们更为直观地知晓交通安全常识。在接下来的暑假期间,民警们还将推送诸如反诈、防溺水、人工急救等安全实验课,让“小候鸟”学有所获、学以致用。

记者 邹鑫  
通讯员 张立 邵云轩 文/摄

## 一周楼市速递

### “高温”影响下,甬城二手房成交回落

据南天·甬上找房平台数据显示,上周市三区(海曙、江北、鄞州)存量住宅成交量环比下降23%、成交总面积环比下降29%、成交总金额环比下降26%。

市三区存量住宅周成交均价23863元/㎡;其中:海曙区成交均价22572元/㎡,环比下降4.7%;江北区成交均价19366元/㎡,环比下降3.4%;鄞州区成交均价26221元/㎡,环比下降3.4%。

存量住宅面积段周成交占比情况:50㎡以下成交占比2.9%,环比持平;50-90㎡成交占比41.2%,环比下降48.1%;90-140㎡成交占比42%,环比下降47%;140-200㎡成交占比11.8%,环比上升33.3%;200㎡以上成交占比2.1%,环比下降62.5%。

住房租赁区域成交周占比情况:海曙区占比31.2%,鄞州区占比30.6%,江北区

占比18.2%,其他区域占比20%;周成交环比下降17.87%,月租金均价29元/㎡,环比上升3.4%。

根据南天·甬上找房平台数据显示,上周二手房成交767套,成交略有回落;其中鄞州、北仑、海曙成交环比下跌明显,而奉化、镇海、江北继续保持正增长。此外市住建局于日前发布了《关于进一步促进我市房地产市场平稳健康发展若干政策的通知》,加大公积金贷款支持力度,降低公积金贷款率、调整公积金贷款首付比例、明确家庭住房贷款套数认定标准、延长购房补贴等9条措施,对接接下来的房地产市场有进一步的促进作用。

记者 余涌 通讯员 胡静