

居住证量化公租房申请受理工作即将启动 符合条件的新市民可提交申请

实干争先 跨越发展

本报讯(记者 倪妮 通讯员 段海鸿)记者从定海区流动人口服务中心了解到,10月23日—11月10日,定海将开展居住证量化公租房申请受理工作,符合条件的新市民可提交申请。

据介绍,申请人必须同时符合以下条件:主申请人持有定海区公安机关签发的有效期内的《浙江省居住证》,且在定海区连续居住满三年;主申请人为在定

海区域(纳税地)内企业工作的职工,与用人单位签订1年以上劳动合同或个体工商户,且在定海区连续缴纳社会保险或公积金6个月(含)以上。申请家庭在舟山本岛无住房且在5年内无转让住房(含出售、赠与、析产、拆迁注销)记录;申请人家庭年人均可支配收入低于63848元(含);申请家庭财产收入不应超过以下额度:家庭人均货币财产低于280969元;企业投资(含出资认缴额)不超过300000元;家庭成员名下无生活用机动车辆,或仅有1辆生活用机动车辆且机动车辆价

格低于124200元。据了解,今年的公租房房源位置位于盐仓街道惠舟新村,每套面积28平方米,租金暂定为10元/平方米/月,其他收费标准以区房管中心通知为准。公租房设有卧室、卫生间和阳台,家具、空调等,拎包即可入住。符合条件的可前往居住地镇(街道)受理窗口进行申请。必录材料包括身份证明、居住证明、个人信用证明、房产情况、就业证明和申请材料6项。其中,申请材料包括公租房办理送达方式及地址确认书、舟山市定海区公共租赁住房

申请表Ⅲ、浙江省社会救助家庭经济状况查询授权书、收入具结书、收入明细表。选录材料则包括技术职称与职业技能、文凭学历、社会保险等。值得注意的是,申请办理量化积分入住时,以上材料均需原件和复印件,申请人伪造或提供虚假申请资料的,一经查实,不予纳入量化管理;已纳入量化的,量化积分自动归零;已取得入住公共服务项目的,按相关规定取消其资格。此外,该申请人三年内不得申请参加量化管理,违反相关法律法规的,追究法律责任。

金秋桂花香 赏花正当时

本报讯(记者 王胜 尹倩倩 通讯员 许佳琳)几度秋意浓,最是桂花香。连日晴暖,行走在岛城大街小巷、公园景区和居住小区,不时会与盛放的桂花迎面相逢。近段时间,岛城桂花陆续迎来盛花期,丝丝缕缕的桂香沁人心脾,为秋天增添了别样的芬芳。

刚走进昌国街道香园社区的文化公园,桂花的香气就扑面而来。寻香而行,数株高而挺拔的桂花树枝繁叶茂,树上的桂花簇拥而开,那些花朵小而精致,像是一颗颗小小的明珠点缀在翠绿的枝条上。秋风吹过,桂花树摇曳生姿,阵阵香气在空气中弥漫开来,令人心旷神怡。更有意思的是,园内许多桂花树相连在一起,造就了金桂和银桂交错开花的现象。淡黄、橙黄的花朵相映成趣,形成了一道独特的风景,吸引不少市民闻香赏。

“今年桂花开得很好,开花时间也挺长,我们经常来小公园锻炼身体休息,总忍不住拿出手机拍几张照片。”徐大永在香园社区生活了30余年,每年桂花盛开的季节他总会带着妻子前来赏花。他说,文化公园周边有一所幼儿园,放学时间经常有家长带着孩子前来观察花容花貌,留存秋日的美

好记忆。海山公园也种植有不少桂花树,目前正开得灿烂。从“海山增辉”牌坊走到烈士陵园,一路上桂花树在众多绿植中若隐若现,淡黄色的花朵如同清晨的阳光一般,透着一股温暖,迎着秋风将幽香传送,馥郁的桂花香忽浓忽淡,时近时远。“桂花开了香气扑鼻,我们来锻炼的时候感觉更开心了。”经常在海山公园锻炼身体的市民姜女士感叹道。

据了解,桂花是一种集绿化、美化、香化功能于一体,观赏和实用兼备的优良园林树种,是我区重要的绿化树种,广泛栽植于公园、景区、小区等,深受群众喜爱。桂花的盛花期在一周左右,一般在光线不强、温度不高的时候或多云天气时最香。因此,上午及傍晚是赏桂的最佳时间。在此也提醒市民,桂花香气的主要成分为紫罗兰酮,属于浓郁香型,赏闻桂花要保持距离,以防过敏,同时做到文明赏花。



扫码看视频

秀厨技 展才艺

本报讯(记者 陆哈瑜 张旭东 通讯员 董海平 文/摄)“烹然心动秀厨艺 生活能力我最行”廷佐小学奇妙小厨房活动近日开展,来自廷佐小学6年级的部分学生与教师共同参加本次活动。

活动现场,学生们积极自主烹制美食,亲手参与洗菜、切菜与烧菜各个环节,制作菜品从水果拼盘、三明治,到饺子、家常炒菜和各式海鲜,品类丰富,色香味俱全。据相关负责人介绍,前期,学校围绕本次厨房安全教育活动设计了活动表,学生就小组菜谱、小组分工等问题进行了自主探究,制定活动方案,并从“食材搭配”“拼盘设计”“寓意美好”三方面出发,按照组员的特长设计营养均衡的菜单。“我做了黄瓜炒鸡蛋,还有玉米炒胡萝卜丁,我感觉很快乐,不仅丰富了校园生活,也增强了劳动能力。”学生虞意涵说,其所在的小组从简易的水果拼盘开始制作,逐渐学会制作各种菜品,每位成员都收获满满。

据了解,本次活动以“聚焦劳动素养、立足亲身实践、注重守正创新、坚持融合实施”为核心理念,旨在引导学生积极参与到劳动



实践中,培养学生的生活能力,树立“以劳树德、以劳增智、以劳强身、以劳育美、以劳创新”的观念。“这是我们第一次尝试劳动项目化学习,这样的劳动教育,我相

信能够给孩子们带来各方面的成长,而且这次活动一定会给孩子们带来难忘的回忆。”据廷佐小学教师沈可言介绍,该校劳动教育项目化学习,将以高年级段为主,计划每个班级

每学期举行一次活动,后续学校将保障与完善课程各个环节的安全与卫生,同时不断探索实施课程内容,持续优化项目化步骤设计,进一步丰富定海项目化学习样本。



扫码看视频

传承家风家训 弘扬传统美德



昌国街道北园社区日前开展“传承家风家训 弘扬传统美德”宣讲活动,提高居民对传承中华优良家风、树立时代文明新风的认识,为营造和谐文明的社区环境奠定了良好基础。

记者 尹倩倩 通讯员 林叶 摄

实践“新课改” 培育“种子”教师

本报讯(记者 陆哈瑜 张旭东 通讯员 董海平)定海区“新课改·项目化种子教师培养阶段成果展示会”日前举行,全区中小学校长、教导主任、项目化种子教师及项目化教研员等参加会议。

当天上午,在廷佐小学一楼报告厅进行了项目化学习课例展示,来自廷佐小学的教师孔红儿以《俄罗斯方块游戏解说》为题,详细介绍了该项目的任务规划和实施方案,并为廷佐小学5年级的学生们上了一场游戏与数学教学相结合的生动课程,学生与教师积极开展

互动,并以团队协作的方式体验游戏玩法,从游戏中发现蕴藏的数学知识。该项目化教学寓教于乐,有效提升了学生的问题解决能力和创新能力,培养了学生爱交流、善思考、乐分享的学习品质。

现场还进行了学校项目化推进经验分享、项目化优秀案例汇报,共同参观了学校及教师项目化作品展板,多角度充分展示定海在推进新课改、培养种子化教师方面取得的显著成果。定海小学教育集团昌东校区教师王雪文的教

师,她表示本次培训让她充满了收获。“在项目化实施过程中,学生的变化正逐渐显现,尤其在动手能力能力和表达能力方面都有了显著的提高。”王雪文说,定海小学教育集团昌东校区正计划从科学课程着手开展项目化教学,并依次推广到其它学科,最终实现全学科开展项目化学习。

近年来,项目化学习在定海义务教育学校不断推进实施,项目化学习成果逐渐成为学生综合素质评价的重要内容。去年9月,区教育局在通过调研,全面了解各学校

和地区的需求和资源后,启动了“定海区种子教师项目化学习”培养计划,并作为进一步深化定海教育改革的示范性项目,来自全区各中小学校的42位种子教师开始了项目化研修之旅。今年10月,为期一年的“定海区种子教师项目化学习”培养计划圆满完成,共评选出优秀学员10名、优秀案例15篇、优秀论文4篇。42位种子教师以“看得见”的变化,飞速成长为一批有项目化教学能力的创新型教师,为推动定海教育教学质量的进一步提升与发展注入人才力量。

世界骨质疏松日 专家支招如何预防

健康定海

本报讯(记者 倪妮 王胜 通讯员 徐博盛)每年10月20日是世界骨质疏松日,今年世界骨质疏松日的中国主题为“强肌健骨,防治骨松”,旨在呼吁各界共同关注肌肉减少与骨质疏松的密切关系,更好应对骨质疏松带来的危害。日前,记者采访了上海瑞金医院舟山分院骨科主治医师段添栋,为市民解答大家关心的相关问题。

“骨质疏松症其实就是一种骨量减低,骨组织微结构遭到破坏的一种特异性的全身性的骨病,通俗点讲就是患者的骨组织由‘实心砖’变成了‘空心砖’。”段添栋介绍说,不健康的生活方式和年龄增大是骨质疏松症高发的主要原因。不平衡膳食、静坐生活方式、日照过少、吸烟、饮酒等因素不仅影响

基础的骨量积累水平,也导致中老年人后的骨量流失,增加骨质疏松症的发生风险。骨质疏松症目前已成为困扰老年人群的主要疾病,其发病率紧随糖尿病、老年痴呆。

段添栋表示,骨痛是骨质疏松症最常见的表现之一,骨痛包括腰背疼痛,或者全身上下关节的隐痛及不明原因的疼痛。同时,骨质疏松症还容易造成驼背、脊柱畸形、腿抽筋、骨折等。“骨质疏松初期通常没有明显症状,生活中许多朋友都是在不经意间发生了骨折,有50%以上的老年人在发生骨折后才发现有骨质疏松的问题,因此,骨质疏松也被称为‘沉默的杀手’。”段添栋补充说,当骨质疏松表现出症状后,如果还没有被重视和干预,其严重程度和隐藏着的风险会伴随着人的年龄增长而逐渐加大。骨质疏松容易出现脆性骨折,其中髋部骨折的死亡风险较高,也被称作是“人生最后一次骨折”。除了骨折直接带来的

风险,骨折后卧床期间可能出现的一系列并发症也会给人的生命带来很大的威胁。

那么骨质疏松应该如何预防呢?段添栋表示,在日常生活中多进食含钙丰富的食物、摄入充足的优质蛋白,必要时服用钙剂。在补充钙的同时,充足的维生素D也是必不可少的。晒太阳可以促进体内维生素D的合成,从而促进肠道的钙吸收。管理和控制好体重,长期超重和肥胖会加剧骨骼和关节承重负荷。根据自身特点和健康状况选择适宜的运动形式、运动强度、运动时长、运动频率,量力而为,循序渐进,养成习惯。参加体育锻炼时先做好热身活动,舒展关节,避免和减少运动损伤,正确的站、坐、卧姿是脊柱健康的基础,因此青少年时期应保持正确的书写等姿势。

“骨质疏松症的发生与基础骨量积累和增龄后骨量流失密切相

关。人体骨骼中的矿物含量在30岁左右达到最高的峰值骨量,骨量积累水平越高,中老年后发生骨质疏松症的时间就越晚,症状与程度也越轻。”段添栋说,建议40岁以上人群每年进行骨密度检测,了解自身骨密度,关注骨骼健康状况。老年人应重视力量和平衡能力练习,预防跌倒防骨折运动锻炼能够保持老年人的肌肉力量和平衡能力,健步走、太极拳、八段锦、舞蹈、单腿站立等形式的运动可以降低因衰老导致的关节僵硬,保持或改善平衡能力和耐力,降低和减少老年人跌倒或者跌倒导致骨折的风险。段添栋也强调,骨质疏松是因为人体内激素水平下降,破骨细胞活跃,骨吸收加快,骨形成延缓,导致骨量不断丢失。骨质疏松患者应进行合理治疗,包括雌激素、活性维生素D的补充及双膦酸盐等药物治疗,这些治疗可以延缓骨量丢失。

文明健康 有你有我 公益广告

用餐习惯 勤培养

文明就餐不翻菜 用餐建议用公筷

舟山市自行设计作品