

市国民体质监测站 全面升级后对外开放 可免费体测,但要提前预约

本报讯(株洲晚报融媒体记者/温琳 通讯员/田双双)2月8日上午,市国民体质监测站经全面升级后,正式对外开放。

装扮一新的市国民体质监测站位于市全民健身服务中心足球场东南入口,面积近600平方米,配备了测量身高、体重、肺活量、握力、反应时等20多件监测器材。市民通过各项测评后,将获得专属的体质测定报告。报告会针对应的检测指标进行单项打分,对于“低分项目”会有原因、危害以及改善方法,市民在之后日常健身锻炼中能够针对性地改善。报告还会综合所有检测指标进行体质综合评价,反映个人体质的整体水平。

“这次国民体质监测站的升级开放,结合市全民健身服务中心的‘五进’工作,将为更多市民开展体质测定和运动健身指导等服务,有助于政府了解国民的体质状况动态变化规律,最终达到提高全民体质的目的。”市全民健身服务中心主任郑国桢表示。

据悉,市国民体质监测站每日上午9:00—12:00免费接受市民前来进行体质监测。市民需提前一日登录“株洲全民健身”微信公众号,通过相关小程序提前预约,预约成功后携本人身份证前往即可。



▲市民在升级后市国民体质监测站进行体测。记者/温琳 摄

延伸阅读 体质监测与健康体检有何不同?

健康体检侧重人体器质性病变的检查,使用的是医学指标异常度的衡量法,如红细胞数量、血脂含量、蛋白阴性还是阳性等。如果指标异常,可能是疾病的信号。体质监测不是为人们检查和诊断疾病,它的目的在于帮助人们了解自己的身体素质状况,为锻炼人员开展体育运动提供科学的依据。

国民体质监测的对象按年龄分青年(20—39)成年人(39—59岁)和老年人(59—69岁)三个年龄段,要求身体健康、具有基本的运动能力。市国民体质监测站进行国民体质监测的内容共11项,包括身高、体重、坐位体前屈、肺活量、选择反应时、闭眼单脚站立、握力、台阶实验、纵跳、俯卧撑、一分钟仰卧起坐。

菜市场陆续开市 疫情防控做得如何?

记者探访:做得好的是真好,做得差的漏洞百出



本报讯(株洲晚报融媒体记者/刘平)日前,各农贸市场陆续开市,买菜市民络绎不绝。开市后,各农贸市场继续按照《关于做好2022年元旦、春节期间新冠肺炎疫情防控工作通告》要求,落实新冠肺炎疫情常态化防控措施。2月8日,记者对城区一些农贸市场进行走访,发现有的农贸市场疫情防控不松懈,雇请人员增强疫情防控力量;也有个别农贸市场,防控措施落实到位,漏洞明显。

2月8日,石峰区湘天桥市场在休市8天后正式开市。市场负责人刘文革介绍,市场有10处出入口,每天人流量超过6000人次。春节前,10处出入口均安装了具有测体温、人脸识别、扫码等功能的设备,安排人员值守,并专门雇请人员从事疫情防控工作,严把市场疫情防控“出入口”。

位于芦淞区的蓝海农贸·贺嘉士大市场出入口也很多。2月8日上午11时50分左右,记者从贺嘉士大市场出入口也没有检查点,但未见人员值守。附近一商铺的经营者称:“值守人员吃午饭去了。”在靠近一生活超市的出入口也没有检查点,同样未见人员值守。除了上述两处出入口,市民还可通过位于人民中路的出入口及“水果一条街”“服装一条街”进入市场,而这些出入口均未见检查点及开展疫情防控工作的值守人员。



▲蓝海农贸·贺嘉士大市场,出入口检查点未见人员值守。记者/刘平 摄

记者手记

勿让执行时间“缩水”

1月1日发布的《关于做好2022年元旦、春节期间新冠肺炎疫情防控工作的通告》提出了非必要不运行,强化重点单位和场所管理,严格执行公共场所戴口罩规定,主动报备行程和自觉检测核酸,提倡少聚集、少聚会,坚持做好个人防护,密切关注个人湖南健康码变化,及早接种新冠病毒疫苗等8项举措。规定通告执行时间为发布之日起至今

年3月15日。期间若有调整,另行通告。

执行时间还未到期,一些场所的防控举措却已松懈,而疫情防控来不得半点疏忽松懈,容不得丝毫麻痹大意。因此,社会各界还需要打起精神,慎终如始抓好常态化疫情防控,落实落细疫情防控举措,不能给病毒留下任何可乘之机。(刘平)

新春首场线下招聘会,380人次达成求职意向 应届生受青睐 年轻人不再执着北上广深

本报讯(株洲晚报融媒体记者/何春林 通讯员/周敏 实习生/杨亮帆)昨天上午,我市第六届“春风行动·百企万岗”新春首场制造业专场招聘会在市人力资源市场举行。这是春节假期后的首场线下招聘会,红红火火,热热闹闹,800人次进场求职,380人次达成求职意向。

月薪普遍在4000元至8000元之间

制造业专场参与的企业包括中车、南方航空、麦格米特、长城计算机等。一大早,55家企业携带2500多个岗位在现场等候求职者入场,既有高端研发人才、技术工种岗位,也有普工、服务员工种,月薪普遍在4000元至8000元之间,技术工种、高端管理人才的月薪达到1万元至1.5万元。值得一提的是,越来越多的企业

热衷招聘应届大学生。湖南越摩先进半导体有限公司需要招聘30名生产线技术员,月薪5500元至6500元,招聘简章里直接注明“接受应届大学生”。“应届生对企业适应程度会高一些。”公司现场招聘主管蒋宇说,公司在研发、销售等岗位上,希望吸收和培养更多的应届毕业生。新人入职后,公司

会通过岗前培训、导师带徒、技能竞赛等方式,帮助员工提升技能。

“与其到外面不停地找,还不如自己培养。我们特别欢迎应届大学生加入,补充公司人才缺口。”株洲麦格米特招聘负责人说,为了帮助大学生成长,企业设有雏鹰集中特训,安排岗位实习引导、生产历练实操、部门导师辅导等。

越来越多的年轻人热衷在家门口就业

外地一样交房租,回家还有父母做好的热腾腾的饭菜。

湖南汽车职业学院毕业生小刘说,1997年出生的小袁之前在福建泉州从事室内装饰工作,昨天向北汽株洲公司递了简历。“在福建月薪8000元,但不是很稳定。”小袁说,这边月薪约6000元,但节假日福利、带薪休假等有保障,而且自己家就在城区,上下班很方便,不要像在外地一样交房租,回家还有父母做好的热腾腾的饭菜。

1997年出生的小袁之前在福建泉州从事室内装饰工作,昨天向北汽株洲公司递了简历。“在福建月薪8000元,但不是很稳定。”小袁说,这边月薪约6000元,但节假日福利、带薪休假等有保障,而且自己家就在城区,上下班很方便,不要像在外地一样交房租,回家还有父母做好的热腾腾的饭菜。

最美的祝福送给最可爱的人 银海萌娃“福”赠人民子弟兵



▲银海学校学生现场书写福字赠送给人民子弟兵。记者/孙晓静 摄

本报讯(株洲晚报融媒体记者/孙晓静 通讯员/彭娟娟)最美的祝福送给谁?送给可亲可爱的人民子弟兵。近日,市国防教育促进会携手银海学校一同前往军营,开展“军歌嘹亮·军民携手,促和谐,送欢乐进军营”活动,为全体驻守连队的官兵送去节日的祝福和问候。

虽然寒意料峭,却丝毫不影响不了孩子们送祝福、表关心的热情。孩子们为军人叔叔精心准备了悠扬的古筝演奏和歌曲合唱、精彩的武术表演和诗歌朗诵……小小书法团写“福”送祝福的环节更是把活动推向了高潮。

银海学校在培养知行合一、勇敢、坚毅、有担当的男孩女孩方面做出了不遗余力的尝试和努力,为孩子们提供了很多展示和完善自我的平台。不仅让同学们意识到了爱国拥军的重要性,还在他们的内心深处种下了一颗爱国的种子。

注意了! 这些中职生可获推免资格

本报讯(株洲晚报融媒体记者/戴凇)日前,我省下发《关于做好2022年职业技能大赛获奖学生推荐免试工作的通知》(下称《通知》),在校期间获得职业技能大赛名次中职生,有机会获得推免资格。

《通知》指出,已参加我省2022年高考报名的中职应届毕业生,在校期间获全国职业院校技能大赛一、二、三等奖,及省级职业技能大赛一等奖的对象,可免试推荐到省内具有对口招生任务的高职院校相关专业就读,由招生院校审核决定是否免试录取。

符合免试就读高职院校的考生,可于2022年3月7日至4月15日,向有关高职院校提交申请;符合免试就读本科院校的考生,以及单招录取结束后取得免试就读高职院校资格的考生,可于2022年6月30日前,向有关院校提交申请。

接受申请的院校审核通过后,须在学校网站公示拟录取免试入学考生名单,并于7月7日前将免试录取考生审核表交省教育考试院备案,办理相关录取手续。值得注意的是,已确定免试录取的考生不再参加普通高校其他招生方式录取。

新学期倒计时 你的寒假计划都执行到位了吗?

株洲晚报融媒体记者/戴凇

寒假已过去大半,同学们的假期计划都执行到位了吗?记者日前采访发现,有的同学因为计划制订不够科学,计划表早早成了摆设。对此,记者也采访了我市部分学校的老师,为同学们提供一些“补救”建议。

▶一年级小朋友制订了丰富的寒假计划。 记者/戴凇 摄

○ 制订计划成“标配”

今年寒假,制订“假期计划”几乎成了所有学校对学生的标配要求,于是,很多学生都早早地、细致地谋划了自己的假期安排。家长们也积极参与,指导孩子制订各项安排。

然而有的学生发现,假期仅仅过去一周就“坚持不下去了”。还有的坚持到了春节前,春节过后就功亏一篑。

○ “太满”容易走向极端

有学校曾做过调查,结果显示,超过55%的计划制订者在一开始对完成自己的假期计划充满信心,但有88%的人最终无法完成计划。

老师指出,制订计划并不是难事,但执行起来却状况百出:有的属于计划太满,完成不了;有的属于计划太难,半途而废;有的属于计划单一,执行几天就没了兴趣;还有的总觉得别人的计划更

○ 最后一周还可抓紧

“计划就像一条你为自己铺好的路,如果你在这条路上走得慢了一点,但只要你还在大路上,就不用害怕,也无需焦虑。”市一中心心理高级教师丁光木建议,当计划执行不佳时,不妨问问自己:是不是任务安排太满了?是不是

云龙示范区:教师寒假“充电”忙

本报讯(株洲晚报融媒体记者/孙晓静 通讯员/黄亮 蒋瑛)寒假接近尾声,云龙示范区的老师们在这个假期却仍很忙碌。日前,该区教育局在长郡云龙实验学校组织中小学骨干教师集中培训,全区各中小学兼职教研员、学科带头人、骨干教师、教导主任、教研主任、学科教研组长等150余人“充电”忙。

培训会上,市教科院副院长王迅、中学语文教研员汤飞平、中学数学教研员刘亚利应邀作专题学术报告。其中,王迅以《“双减”



三年级的李同学说,根据学校的假期运动建议,他给自己每天安排了2小时的锻炼计划。其中上午和下午跳绳各半小时,晚饭后还有1小时的户外步行时间。结果由于株洲一直阴雨绵绵,晚上的户外步行计划没过几天就放弃了。再加上天气太冷,跳绳每天也只坚持了十来分钟。

五年级的小高也早早制订了

好,一直盯着别人比……

比如小高可能一开始就对自己的计划列表中的,会将大块时间设定为学科学习,语数英等科目联排,这样的计划对注意力和思维力的要求很高。而假期中更需要劳逸结合、难易搭配的计划,否则身心状态就会疲惫,无法完成既定任务。

学习状态没调整好?是不是内心有些抵触?有没有努力去实行?是不是少了点自我肯定。大家可以每天用自我评价日记来反省自己的计划是否适合,并做出下阶段的调整,调整学习饱和度、学习节奏与学习情绪。

目前,距离寒假结束还有一周多的时间,同学们还可以抓紧时间做好最后一周的生活学习计划,提前为新学期做好心理和学习准备。

据悉,云龙示范区自学生期末考试离校后,立即启动教师寒假培训研修模式。各学校分别组织阅卷、检测结果分析会、校本培训、自我研修等活动。区教研室组织了小课题研究优秀成果展示交流、初中教学质量分析研讨、骨干教师寒假集中研修、导学案集中研训等活动,累计投入经费10余万元。

详细的个人假期安排,每一项任务甚至精确到了“分钟”。但在实际操作中,他发现自己总是超时,这让他感到非常懊恼。

六年级的罗同学说,希望在小毕业前最后一学期抓紧冲刺,所以计划中全部是文化科目。一开始觉得还行,一周后就感觉每天生活太枯燥。

还有的同学忽略了计划任务的“难度系数”。比如罗同学在一天的计划列表中,会将大块时间设定为学科学习,语数英等科目联排,这样的计划对注意力和思维力的要求很高。而假期中更需要劳逸结合、难易搭配的计划,否则身心状态就会疲惫,无法完成既定任务。

东方红娘

开启2022幸福吉祥年!株洲市东方红娘向全市人民拜年!祝全市人民新年快乐!福虎生威!愿单身朋友虎年脱单,成对成双!步入美好的婚姻殿堂。

男:袁佩,65岁,1.71米,本科,有房有车,事业单位退休,孩已成家另住。

男:高异,52岁,1.8米,本科,有房有车,公务员,无孩。

男:高异,43岁,1.76米,本科,有房有车,机关干部,女随母。

男:高异,40岁,1.8米,研究生,有房有车,央企干部,女随母。

男:未婚,45岁,1.78米,大专,高档房两套,有车,大公司股东,帅气。

男:未婚,34岁,1.73米,博士,有房有车,大学科研,拿年薪,儒雅,家境优。

男:未婚,30岁,1.75米,本科,有房有车,央企技术,父母退休另住。

女:高异,60岁,1.57米,大专,别墅,有车,经商,大气,孩已婚有房有车。

女:袁佩,48岁,1.63米,大专,有房,铁路职员,随随父。

女:高异,40岁,1.65米,高中,有高档房有车,经商,貌美气质佳。

女:未婚,30岁,1.62米,本科,有房有车,银行干部,靓丽。

女:未婚,26岁,1.6米,本科,机关正编,漂亮可爱,父母有单位。

诚邀爱心人士加盟
地址:株洲市中心大厦(株百旁)福鑫大厦16楼1618号
电话:22175288 22957018
微信:18932126168

广告接待热线
200031369