M 安全岛

习泳消暑 注意防溺

▱本报记者 刘健宁

随着夏天的到来,持续的高温令人烦躁,有些人会选择待在舒适的空调房中,也有不少人会选择到清凉的水中畅游一番,在享受清凉的时候,也可以锻炼身体。夏天的到来,特别是不久后暑假将至,也让报名各种游泳兴趣班的小孩子不断增多。怎么为孩子选择游泳兴趣班,也成为不少家长关心的问题。同时,防溺水还是每到暑假都绕不开的话题。

怎么选择专业的培训班?

日前,一则话题登顶热搜——“海南明确小学毕业生8月底前学会游泳”。要想将游泳普及到全体学生中,除去个别学校专门开设游泳班以外,报名游泳培训班也是一个很不错的选择。

面对是否应该报名游泳培训班,陈先生表示十分苦恼。“我的儿子刚刚读大班,我们小时候读大班的年龄就可以到河里游泳了,但是我不知道我读大班的孩子现在报游泳班会不会太早了。”陈先生向记者诉苦道。为此,记者采访了漳州市游泳中心培训科科长陈旭,陈科长告诉记者:“一般情况下,6至7岁的小朋友都可以开始学习游泳了,也就是大班或者一年级的小朋友就可以去报班了,当然家长也可以将孩子带到培训班,由培训班老师来看孩子是否适合提前开始学习游泳。”

此外,也有不少父母会为怎么报游泳培训班感到困惑,陈先生跟记者表示,现在市面上有很多游泳培训班,不知道如何判断培训班是否正规。面对这个问题,陈旭告诉记者:“如何判断市面上的培训班是否正规,就要看培训班的老师有没有游泳救生员证和游泳体育社会指导员证,每个培训班不同,家长们需要多留心留意,避免报错培训班,花了冤枉钱还学不到专业的游泳动作。”

父母自己教还是向专业教练学?

“我自己就会游泳,游了十几年蛙泳的我,难道还教不了自己家的小孩子吗?”每次听到自己的爱人想要在暑假给孩子报一个游泳培训班,王先生都忍不住说爱人几句。每到暑假假期,王先生就会带着自己家的小孩到小区内的游泳池,带着孩子一起锻炼,也教孩子游泳。

父母会游泳,是自己教孩子游泳?还是需要报专业的游泳培训班,交给专业的游泳教练来全权负责?面对这个情况,陈旭建议:“有很多家长会觉得自己游了十几年,游泳的技巧早已纯熟,自己就可以教小孩子了。但我们还是建议交给专业的游泳教练来教,因为有很多的细节是很容易被家长忽视的,比如说蛙泳的时候,双手收回来的时候是用一个抱水的动作,很多家长都会教成一个拨水的动作,而且蛙泳的腿部动作需要教练员进行‘收、翻、蹬和并拢’的陆上动作模仿,家长没有接受过专业的训练,会忽视腿部动作中的一些细节。”

专业人士还告诉记者小朋友学游泳的好处:“学好游泳,最主要的是自己有了一项求生技能,可以有效防止溺水事故在自己身上发生。另外对于小朋友来说,游泳能够有效地锻炼心肺功能,长期游泳对于小朋友的身高、血液循环、骨骼都有极大的益处,还能提升小朋友身体的协调性和敏感性。”

防溺水工作仍然不容忽视

校园作为学生教育的第一道关,校园内部的防溺水教育自然也是学生教育中不可缺少的一部分。任何防溺水知识、安全游泳的行为都是从小抓起的,从平时抓起。据记者了解,日前漳州市实验小学就组织开展了以防溺水安全教育为主题的班会活动。

在班会课上,班主任利用图片、文字、视频等资料向同学们介绍一些关于防溺水的基本常识,自己遇到溺水情况或者遇到他人溺水时的做法。“同学们,万一碰到溺水或他人溺水,该怎么办……”在班主任老师的教导下,同学们对于防溺水安全知识有了最基本的认识,参加完班会后,同学们纷纷表示不但自己要做好预防,还要提醒身边的亲戚朋友们切实注意安全,防止溺水。“夏天到了,不少的小朋友都会跟家长出去游泳,有时候家长不在身边,遇到突发情况的时候,这样的防溺水知识就起到作用了。此外,在各类假期告家长书中,学校也都有提醒家长做好防溺水教育,”漳州市实验小学张继红副校长告诉记者。此外,她还表示防溺水工作是年年都必须要做的,这关乎孩子们的身心健康安全,马虎不得。

此外,在漳州市区较大的河流周围都有完善的防护措施,周边也时常有人走动,遇到溺水事故时可以及时救援,但在乡村中的小溪小河边,防护措施不完善,人流稀少,一旦溺水,后果不堪设想。为此,高新区林下小学十分重视防溺水教育,学校组织开展主题班会活动,让同学们学习防溺水安全“六不”,并分发告家长书,希望家校联合,共同守护学生暑期安全。“虽说林下并不算偏远农村,但仍需避免去偏僻小溪小河边游泳溺水的情况发生。学习防溺水安全‘六不’,并让同学们在宣传防溺水的条幅上签字。”林下小学欧阳锦华校长告诉记者。

6月21日,漳州市游泳水上运动管理中心游泳馆内,许多小学生正在进行游泳训练。 本报记者 李林 摄

相关链接

防溺水安全“六不”

1、不准私自下水游泳;2、不准擅自与他人结伴游泳;3、不准在无家长或老师带队的情况下游泳;4、不准到不熟悉的水域游泳;5、不准到无安全设施、无救护人员的水域游泳;6、不准不会水性的学生擅自下水施救。

M 风景线

张铃(左)、陈炫齐出席新书发布会 校方 供图

厦大附中学生再出新书

《跳房子》《数绵羊》与读者见面

本报讯(记者 陈晓云 通讯员 詹佩)6月23日,厦大附中举行学生新书发布会,两位刚刚毕业的高三学生陈炫齐、张铃分别携新书《跳房子》《数绵羊》与读者见面,分享创作历程。这是厦大附中学生出版的第八、九部个人作品集。

发布会上,两位作者就如何爱上写作、写作经历、写作风格、写作困难及经验等话题分享了各自的体会。陈炫齐说,她的写作童心,源自厦大附中的教育初心——用合适的教育办学生喜欢的学校。正因为厦大附中的“自由土壤”,让她拥有了创作空间,保持了她的写作纯真。

特别有意思的是,两本新书的书名都充满了浓郁的童趣,跳房子是童年的游戏,数绵羊是儿时的催眠曲,《卷一丸麦芽糖》《假如我有一个花园》《夏日山野》《岁岁平安》……这些散发着童稚的篇名无不折射出两位作者可爱的童心。

厦大附中创校之初,校长姚跃林就确立了“校园写作,润泽生命”的办学特色。姚校长说:“我希望写作能成为附中学子人人愿为、人人可为、人人能为、人人善为的事。”

桃李不言,下自成蹊。近年来,校园写作在厦大附中已蔚成风尚。据统计,2015年至今全校学生共发表作品近1400篇,涵盖《萌芽》《中国校园文学》《作文通讯》《散文诗》《闽南日报》等全国几十家报刊;获新概念作文大赛、创新作文大赛、语文报杯作文比赛等众多赛事最高奖,多人次获得梁衡作文奖、汪曾祺散文奖、骆宾王诗歌奖等综合性写作大奖。

M 他山之石

公益课堂作伴“七彩青春”

6月20日,学生在湖南省常德市青少年活动中心学习剪纸。

为提高青少年的综合素养,近年来,共青团常德市委依托常德市青少年活动中心开展“七彩青春”公益课堂,免费为青少年培训茶艺、舞蹈、陶笛和剪纸等17类课程,丰富他们的文化生活。 新华社记者 陈思汗 摄

“非遗”进校 让小学生着迷

本报讯(张梦帆 吴丽娜 韩佳镔)近日,由南靖县文化体育和旅游局主办的“非遗”进校园活动在南靖县山城中心小学举办。

活动在提线木偶戏《舞狮》表演中拉开序幕。艺人手提木偶,配合默契,在舞台上轻松完成“挑”“勾”“甩”等动作,木偶时而跃起,时而腾空,美轮美奂。茶艺表演《问道土楼茶》、民俗节目《公背婆》《土楼山歌》等节目陆续登台,精彩纷呈。布袋木偶戏表演《人偶同台》将活动气氛推向高潮,艺人们巧妙地通过手指动作,让造型精美的布袋木偶在手中活灵活现,赢得同学们的阵阵掌声。“举办‘非遗’进校园活动,能够让学生感受非物质文化遗产独特的价值与魅力,将‘非遗’文化更好地传承、发扬下去。”山城中心小学校长庄志贤说。

下阶段,南靖县文化体育和旅游局将深入南靖其他学校,开展“非遗”宣传展示活动,营造保护、传承“非遗”文化的良好氛围。“我们通过表演‘非遗’,设置‘非遗’图文展,发放‘非遗’宣传折页,举行‘非遗’灯谜竞猜等,让广大师生进一步了解南靖优秀传统文化,共享非物质文化遗产保护成果。”南靖县文化体育和旅游局“非遗”中心主任余炳水说。

“非遗”进校园活动现场,艺人与学生互动。 朱清钟 摄

武汉:“奔跑吧·少年”体育夏令营7月启动 为上万青少年免费培训运动技能

新华社武汉6月22日电 记者22日从武汉市体育局获悉,“奔跑吧·少年”2021武汉市青少年体育夏令营将于7月开营。届时,全市将有1.6万余名中小学生免费接受滑冰、滑雪、武术、足球、网球、马术等16项体育技能培训,38所游泳场馆将为全市中小学生提供20天免费游泳服务。

武汉市体育局青少处四级调研员肖洪说,本届夏令营的体育运动技能免费培训活动将于7月6日在全市各城区的170个培训点启动,为期12天,每个项目每节课时不低于60分钟。其中,水上、射箭、击剑、跆拳道为今年新增项目。每名学生限报1个项目,从6月26日起开始报名。

据介绍,武汉市暑期免费游泳项目已开展10余年。今年,提供免费游泳服务的38家游泳馆覆盖各个城区。从7月11日至30日,每天9时至11时、15时至17时,武汉市中小学生可凭有效学生证件就近游泳。入场游泳的中小学生须有1名家长陪同监护,陪护家长按每人2元的票价购票入场。