

信丰『建池授渔』守护青少年安全

□记者涂家福 通讯员肖秀节 文/图



珍爱生命 预防溺水

盛夏时节,暑气蒸腾。近日,在信丰县大桥镇游泳馆内,四年级学生曹小明刚完成蛙泳考核,“15米合格,我游了20米。”他抹了把脸上的水珠,笑容灿烂地说。这一幕正是信丰县探索开展“建池授渔”防溺水新路径的生动缩影。

自2022年入选全省游泳试点县以来,信丰县快速构建起覆盖全县的“30分钟亲水教育圈”,通过“政府主导+市场运营”模式,目前已免费培训了5.6万多名学生。

直击痛点建设惠民工程

“到了,下车啦!”“可以玩水喽!”……近日,随着两辆大巴在大桥镇游泳馆前停住,欢乐的叽叽喳喳声夺门而出,30余名学生争先恐后跑进更衣室准备开启连续10天的游泳集训。这样的场景自6月中旬以来在该县各游泳馆司空见惯。

针对农村水域复杂、培训资源匮乏等防溺水工作痛点,信丰县打出组合拳,建设惠民工程:科学选址破解“路程远”——10座游泳馆呈网格化分布,最远乡镇30分钟可达;课程创新化解“技能缺”——10天集训涵盖呼吸控制、水中求生等核心技能,考核标准细化至15米合格线;机制创新突破“可持续”——通过政府购买服务引入专业团队,实行财政结算机制,确保培训质效。

在广泛调研各学校现有资源的基础上,按照分片集并的原则,该县投入1700万元,在城区及周边新建了3个、在乡镇分片区新建了7个装配式半封闭游泳馆,并于2024年全部投入使用,辐射全县所有小学。为确保安全,开设课程期间学校包车统一接送学生培训,并安排两名教师全程跟车、陪练。

“旱鸭子”变身“浪里白条”

在大桥镇游泳馆,2名救生员在观察椅上紧盯泳池,4名持证教练每日分时段授课,错峰教学保证每名学生获得充分指导。“最难的是帮助孩子克服恐水心理和呼吸配合训练。”教练李均霖介绍,一些参训学生没有任何游泳基础,需要从零开始进行渐进式训练。

为保障培训质量,游泳教育课程设置了严格的考核机制和复训机制。“设置了10天连续的游泳课程,每天一节,每节授课90分钟,最后一节为考核环节。也制定了一个严格的考核标准,15米合格、20米为良好、25米为优秀,及一道防溺水知识题。”信丰县教体局少儿体育股肖泽建介绍,90%以上的学生通过10天集训后,能达到15米的合格标准,同时设置了复训机制,没通过考核的学生需要安排复训,让每个孩子都能掌握“游泳+自救”基本技能。

“以前水像神秘又危险的‘敌人’,现在掌握了技巧,水变得亲切友好,我爱上了游泳。”大桥镇中心小学学生殷同学的话道出了大家的心声。游泳培训如同一把钥匙,为他们打开了安全探索水世界的大门。学生们不仅收获了技能,而且安全意识也显著提高。

疏堵结合织密防溺水安全网

“省心又安心”“减轻了家长的压力”“放假孩子有了更健康的休闲方式”……家长们纷纷点赞“30分钟亲水教育圈”。学生家长曹女士感慨:“以前学游泳很难,在乡镇特别不方便。现在县里提供免费教学,孩子体质增强了,意志力也得到了锻炼。看孩子自信地在泳池畅游,我特别欣慰。”

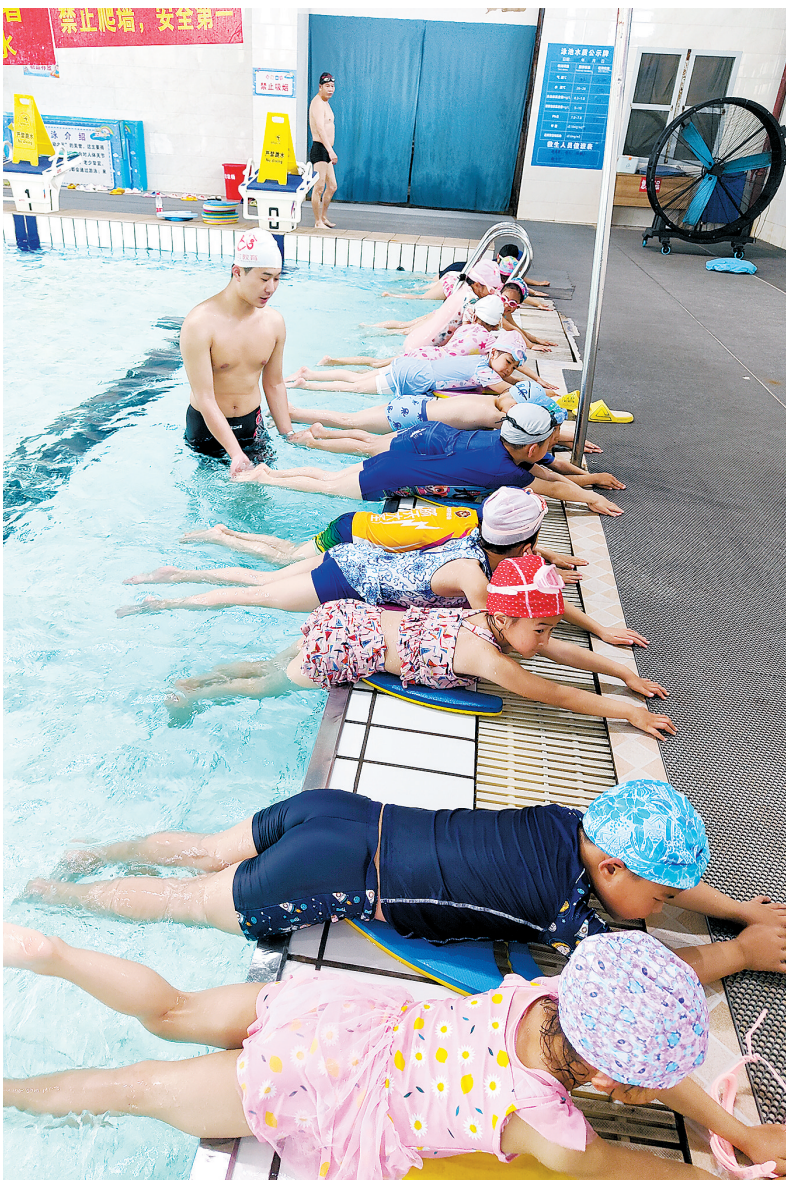
这项民生工程带来了显著社会效益。各游泳馆采用物理隔离和校区分离,在非集训期间面向社会公众低收费开放,满足群众健身需求,有效防范野泳风险。小镇镇学生家长林女士分享了她的喜悦:“今年暑假我和女儿可以天天来这里游一会。”去年小江游泳馆开放运营,她果断报班学会了游泳。

在该县教体局相关负责人看来,“30分钟亲水教育圈”项目实现了多赢:学生获得了终身受益的生存技能,家庭卸下安全重担,提升了暑期学生防溺水安全防线治理水平,印证了“疏堵结合”防溺水的科学性。

据了解,信丰县还通过加强校级、县级游泳队伍建设,进一步挖掘青少年竞技潜力。从被动防范到主动赋能,当安全防护升级为能力培养,“30分钟亲水教育圈”收获的不只是溺水事故的下降曲线,更见证了青少年生命活力的绽放与万千家庭安心的笑容。



游泳教练在游泳前对学生进行热身指导。



在大桥镇游泳馆,游泳教练为学生传授游泳技能。

传承红色基因 砥砺初心使命

江西中医药大学在于都开展社会实践

本报讯 (记者陈缘缘 通讯员祝福)“这幅画定格的是107岁红军遗孀段桂秀奶奶给孩子们讲红军故事的场景……”近日,一场红色研学活动在“中央红军长征集结出发地”于都开展,来自江西中医药大学经济与管理学院的“红杜鹃”社会实践服务队在追寻红色足迹中接受精神洗礼和思想淬炼。

“红色旧址、革命圣地蕴含着丰富的文化内涵,是凝心铸魂的鲜活教材。”实践队队员方嘉婕介绍,实践队把课堂设在红色故事发生地,采取“党性宗旨教育、革命精神培育、党史军史学习”三位一体教学模式,综合运用沉浸感悟、仪式熏陶、党课启发等方法,提升学员红色文化素养,传承红色基因。教学课、主题党课、情景教学、班组研讨……学员们在活动中重温红色历

史,砥砺初心使命。

“当年,红军长征时于都群众倾尽所有全力支援,帮助红军顺利渡河。”实践队队员们纷纷表示,红色资源蕴含着丰富的精神内涵。他们将继续创新教学模式,把英雄人物、红色故事有机融入思想政治教育,帮助大家 in 追根溯源中培养忠诚品格、激发奋进力量。

此次活动中,学员们还前往于都县各乡镇开展免费义诊和健康知识宣讲活动,通过生动有趣的宣讲、直观的现场演示以及积极的互动问答,向居民普及科学用眼知识,教学中医护眼方法“耳穴压豆”,积极推广中医“治未病”理念。

科教漫谈

引导孩子假期科学触网

□洪明

暑期,许多孩子放假在家容易沉迷网络,这既影响学习,也伤害视力和身体,甚至可能有其他隐患,令人担忧。如何引导孩子科学使用网络呢?家长可以从三个方面着手。

其一,尽可能地丰富孩子的假期生活。假期是孩子沉迷网络的高发阶段,在安排合理的学业任务之余,家长要想方设法丰富孩子的假期生活,把孩子的注意力从网络中吸引过来。

一方面,要充分尊重并发展孩子的兴趣爱好。每个孩子都有自己感兴趣的事,只是需要被发现。有的孩子喜欢艺术,有的孩子喜欢运动,有的孩子喜欢阅读,甚至有的孩子喜欢做家务,这些爱好都应该被尊重,而不是完全让位于学业任务。家长要尊重孩子的兴趣,创造必要的条件,让孩子有更多线下体验和社交的机会。例如,购买一些必要设备和工具,参加暑期研学项目,多进行一些亲子活动。

另一方面,优化家庭生活,利用社区家庭互助力量。暑假空闲时间较多,家长要多陪伴孩子做他们喜欢做的事,共同设计规划暑期家庭生活。现代的家庭“原子化”比较严重,不利于孩子成长。社区相近的家庭如果比较熟悉,可以建立“家庭共有互助小组”,共商孩子们的学习和游戏活动,帮助孩子们相互监督、共同成长。

其二,明确网络使用原则。现在的青少年是“网络原住民”,不可能不接触网络。防止孩子假期沉迷网络,关键是明确网络使用的基本原则,帮助孩子提升网络素养。具体而言,包括科学性、文明性、安全性与合理性。

就科学性而言,家长要帮助孩子认清网络的工具属性,让网络服务于自己的学习和生活,避免陷入“信息茧房”。家长不妨提醒孩子,上网之前问问自己,为什么要上网、目的是什么;下线的时候,要问问自己目的是否达到。就文明性而言,要帮助孩子建立文明上网习惯,不信谣、不传谣,自觉抵制网络低俗之风。就安全性而言,家长不妨利用一些系统软件了解孩子的上网情况,同时提醒孩子注意保护个人隐私和家庭信息,警惕网络欺凌,不参与网络打赏等。就合理性而言,就是要上网有节制、内容有选择,少看短视频、少玩游戏,避免影响自己正常的假期生活。

其三,共同商定家庭网络使用细则。基于上述网络使用原则,父母和孩子可以在假期初始阶段一起制定具体的网络使用细则。制定细则时,家长要和孩子开诚布公地沟通,让孩子充分认识到网络的两面性以及制定细则的意义。对于孩子为什么会喜欢玩手机,平时上网主要做什么,容易犯什么样的错误,家长要心中有数,并有针对性地提出相关建议。

具体而言,网络使用的细则可以包括使用范围(如联系朋友、获取信息、适当娱乐),以及使用时长、前提条件、违规处罚举措等。例如,网络使用时长(主要指游戏和社交)一般小学初中每天不高于1小时为宜,高中不高于2小时为宜,每次连续使用不超过30分钟;吃饭、家庭活动时间、睡前1小时、早上起床后1小时内等不使用手机;手机不用时不要放在身边,使用手机时不在卧室关起门来玩游戏;等等。当然,细则也要有灵活性,比如在生日、家庭聚会等特殊日子,或者孩子确实需要长时间用手机完成某项任务时,也可以提前商量后临时适当调整。

执行相关细则时,还要注意以下几点,这将直接影响细则能否真正起到正面效果。首先,家长要以身作则,尽量不在孩子面前玩手机。其次,制定的细则最好张榜公布,贴在家庭和孩子房间醒目的地方,必要时可以让孩子读一读。再次,如果孩子违规时,家长要及时提醒,温和且坚定地要求其停止,避免情绪化的惩罚。最后,父母、祖父母等所有的看护人对细则的理解和执行要一致。

心理课堂

做情感的主人

心理学对交往的研究提出了一个相互作用分析的理论,称作PAC分析理论。它告诉我们,每个人的个性是由三种心理状态构成的——“父母”“成人”“儿童”状态。“父母”状态以权威和优越感为标志,通常以训斥人的、权威的口气和行为与人交往。他们说起话来总是“你应该”“你不能”“你必须”。“成人”状态表现了客观的理智,这种人的行为表现是待人接物冷静,深思明断,尊重别人。这种人说起话来是:“我个人想法是……”“儿童”状态像孩子似的冲动,表现为服从和任人摆布。这种人说起话来总是“我猜想”“我不知道”。而和孩子交往的理想状态是“成人刺激”和“成人反应”。这就是说我们与孩子对话时应该冷静,尽可能理智,相互尊重,这样对话才能进行下去。

人没有十全十美的,也没有一无是处的。我们常常发现,一群人欣赏一幅画,有的人赞不绝口,有的人却认为一钱不值。其原因只是人的看法、想法不同而已,这幅画并没改变。我们人更是如此,同一个人,有的人会说你好,有的人也会说你不好,如因别人一句贬词,就把自己搞得情绪振荡不已,那么,你就会被情绪所驱使,就会陷入“情感的漩涡”。我们要做情感的主人。要以我们的榜样和对孩子的真切鼓舞,帮助他们在情绪上逐渐学会独立,在任何情况下都能悠然自得品味人生,都能清醒地认识到自己的优势和不足。对于不足有信心赶上,对自己的优势要敢于展现,要相信自己一定是个有价值的人,是个能成功的人。(宗禾)

“讲文明 树新风”公益广告

垃圾不落地 城市更美丽



中共赣州市委宣传部 赣州市文明办 赣州市融媒体中心 宣