



周道 APP



小记者公众号

9

版 总第 469 期

## 从不敢下水到乐“游”不疲

# 近 300 名小记者上防溺水公开课

□记者 陈星羽 文/图

本报讯 6月4日、5日，近300名小记者上了防溺水公开课。此次公开课是由周口报业小记者活动中心和乐高游泳健身俱乐部联合举办，旨在防止溺水悲剧发生，提高小学生安全意识。

炎炎夏日，游泳成为不少市民消暑的首选。但是，每年有人因为野泳等原因导致溺水身亡，而溺水更是中小学生的意外死亡的“头号杀手”。

“有哪些地方是正规的游泳场所？游泳时有哪些需要注意的？”公开课刚开始，专业游泳教练一连串的发问，让小记者的思维瞬间活跃起来。接着，教练播放了防溺水安全教育视频，一帧帧实用易懂、触目惊心

的主题画面为小记者普及了防溺水基础理论知识。

理论和实操，一个都不能少。当天，乐高游泳健身俱乐部还给孩子们安排了游泳体验环节。小记者在教练和安全员的看护下，带好背漂等安全防护用具，一下水体验游泳，学习安全游泳的基本技能。体验环节结束后，小记者从一开始不敢下水，到逐步掌握一些游泳的基本技巧，乐“游”不疲，渐渐感受到游泳带来的乐趣。

本次防溺水公开课，有近300名小记者参加了游泳体验环节，小记者在实践中学习了溺水急救的技能，掌握了基本的防溺水自救和互救知识。“今后，类似活动还将陆续举行。”主办方表示。



小记者们在教练指导下进行蛙泳腿练习



活动合影

## “爱眼日”解锁护眼“秘诀”

# 小记者到“爱尔”当眼科小医生

□记者 王俊祥 常晶晶 文/图

本报讯 为了让小记者更好地保护眼睛，在第27个“全国爱眼日”来临之际，6月3日至5日，周口报业小记者中心联合周口爱尔眼科医院举行“我是眼科小医生”小记者职业体验活动。

今年“全国爱眼日”主题是关注普遍眼健康，共筑“睛”彩大健康。活动中，周口爱尔眼科医院青少年近视防控专家彭涛主任与王娜主任详细讲述了近视眼的成因和预防常识，并为小记者传授了一套切实管用的“护眼小妙招”：近距离用眼要牢记“一拳一尺和一寸”，光线充足利于学习，光线不足时用灯光辅助；户

外活动适当，每天要坚持两个小时的户外活动；眼保健操要做好。

医生的讲解，不仅让小记者学到了专业的眼睛保健知识，而且还让小记者懂得一些在日常生活中如何保护眼睛的常识。

随后，院方为每位小记者安排了一次眼部健康体检。从检查结果发现，有个别小记者已经出现近视、屈光不正等问题。医护人员提醒小记者，一定要养成良好用眼习惯，少玩电子产品，多做户外运动。

周口爱尔眼科医院是周口报业小记者社会实践活动基地。为让更多小记者都有机会参与此次职业体验活动，经与院方协调，此活动以后长期举行。



聆听护眼常识宣讲



活动现场

## 周口榆树园小学： 小记者校园学自救

□记者 王俊祥 通讯员 雷灿 文/图

本报讯 6月7日下午，一场以“教会儿童自救，提高生存能力”为主题的小记者学习自救互救本领活动在周口榆树园小学举行。

川汇蓝天救援队通过讲解示范绳结大比拼、毛毯担架计时赛、家具防倾倒、千斤顶抬升、海姆立克急救法、AED等项目与该校70多名小记者积极互动。该校校长马建党说，这个生存训练项目很实用，平时他们对孩子的急救教育大多停留在课堂上，但是真正在灾难来临的时候，孩子们的自救能力还是有待提升的。