

消防演练筑防线 安全疏散保平安

电白汉山学校举行消防安全应急疏散演练

■文/图 通讯员 黎永研

本报讯 为贯彻落实上级教育部门关于加强校园消防安全的文件精神,确保学校师生在突发火灾事件时能够迅速、有序地撤离到安全区域,提高师生的消防安全意识和自救能力,电白汉山学校于4月9日早上组织初中部全体师生进行了一场消防安全知识培训和应急疏散演练活动。

经过紧张而有序的疏散,初中部全体师生在最短的时间内安全、快速地到达田径场,并按班级指定位置集结。随后,各班班主任迅速清点人数,并向总指挥报告。整个演练过程用时短暂,初中部全体师生表现出了高度的纪律性和团队合作精神。

演练结束后,师生们移步至文娛中心,该校校长祁有刚作总结发言。

他铿锵有力地强调了消防安全的重要性,不仅关系到个人安危,更直接关系到整个学校的安全稳定。他的话语中透露出对师生安全的深切关怀,也透露出对学校消防安全工作的高度重视。祁校长还提到,消防安全工作是一项长期而艰巨的任务,需要全校师生共同努力,形成人人关心消防、人人参与消防的良好氛围。

随后,师生们共同参与了现场演示环节,学习如何正确使用灭火器。通过实际操作,大家更加深入地了解了灭火器的使用方法和注意事项,提高了应对火灾的应急处理能力。

电白汉山学校将继续加强消防安全教育工作,定期开展类似的演练活动,让师生们更加熟悉和掌握消防安全知识,共同构建一个安全、和谐的校园环境。



广东实验中学附属茂名学校开展应急防暴演练 筑牢校园安全防线

■通讯员 黄伟杰 范雯钰

本报讯 为进一步筑牢校园安全防线,提高师生们的安全防范意识和应对突发事件的能力,广东实验中学附属茂名学校近日组织了一场应急防暴演练活动。此次演练不仅是一场安全知识的普及,更是一次实战技能的锻炼,为校园安全保驾护航。

演练当天,参训人员早早地齐聚在学校西门,现场气氛庄重而紧张。为了确保培训效果,学校特邀了专业的安保团队,他们携带了防暴器材,为师生们展示并讲解各种防卫工具的使用方法和技巧。

安保人员首先向大家介绍了防暴钢叉、盾牌、警棍等常用防暴器材的功能特点。他们详细讲解了这些器材的使用方法、注意事项以及在应对暴力事件中的重要作用。通过实际演示,师生们更加直观地了解了这些器材的实战应用,对防暴知识有了更加深入的了解。

在实操环节中,师生们分组参与,亲身体验了防暴器材的使用。大家纷纷拿起防暴器材,模拟实战场景进行演练。虽然刚开始有些生疏,但在安保人员的耐心指导下,大家逐渐掌握了正确使用防暴器材的技巧和要点。

在培训过程中,师生们互相配合,协同作战。大家通过模拟实战场景,不仅学会了如何正确使用防暴器材,还学会了如何与队友配合,共同应对突发暴力事件。这种团队合作的精神让大家更加深刻地认识到了安全防范的重要性。

为了加强门岗的安全防范能力,提高保安员应对突发暴力事件的反应速度和处置水平,此次演练旨在模拟门岗突发暴力事件的场景,通过实际操作演练,检验和提升值勤门岗在突发事件中的应急处置能力以及防暴器械的规范使用能力。

演练开始前,参与人员进行了详细的预案学习和准备,确保对演练流程、职责分工以及防暴器械的使用方法有充分的了解。演练中,保安员们展示了防暴盾牌、警棍等防暴器械的正确使用方法,并模拟了控制、抓捕暴力分子的过程。他们紧密配合,动作迅速而规范,有效地将暴力分子制服并移交交给警方处理。

此次演练不仅检验了保安员们的应急反应能力,还提升了他们在面对突发暴力事件时的心理素质和应对能力。同时,演练也加强了门岗与派出所、物业安保人员之间的沟通与协作,提高了联合应对突发事件的能力。

未来,该校将继续完善校园安全制度,加强安全宣传教育,提高师生的安全意识和自我保护能力。同时,也将加强与相关部门的沟通协调,形成合力,共同维护校园安全稳定。携手努力,共同为构建平安校园、和谐校园而不懈奋斗!

急救知识进校园 守护生命伴成长

茂名市博雅中学开展2024年春季学期急救知识专题培训

■文/图 通讯员 冯文慧 庞嘉乐

本报讯 为提高学生的急救意识和自救互救能力,让学生掌握基本的急救救护技能,有效应对校园突发事件,近日,茂名市博雅中学邀请陈浩宇医生对学生们开展了2024年春季学期急救知识专题培训活动。

培训活动中,陈浩宇用生动的语言结合图片及手法,让学生们了解和掌握了基本的急救知识和技能。培训内容涵盖了以下几个方面:

黄金四分钟——心肺复苏。陈医生讲解了急救的重要性,告诉学生们一个心跳骤停患者抢救

的最佳时机,教他们对患者进行分析、判断、呼救、施救的过程,并讲解了心肺复苏的主要过程、手法和注意事项。

剪刀、石头、布——海姆立克急救法。陈浩宇用通俗易懂的语言,介绍海姆立克急救法的方法,步骤如下:首先施救者要站在患者身后,用“剪刀-石头-布”的方法确定位置;“剪刀”:手放在肚脐眼上方两横指的位置;“石头”:一手握空拳,拳眼向内;“布”:另一只手包裹住拳头,向斜上方快速冲击患者的上腹部,重复动作直到异物排出。

活动中,陈浩宇与学生还进行了积极的互动。为了激发学生

的学习热情和参与度,医生在讲解过程中邀请了学生进行演示,加深了学生对海姆立克急救法的认识,也极大地提升了现场的活跃气氛,使学生们更加积极地参与到急救知识的学习中。

此外,陈浩宇还为学生讲解了鼻腔出血、抽筋、关节扭伤、骨折等运动性损伤的处理措施和注意事项,倡议学生养成良好的生活习惯,珍惜爱护生命。

通过这次活动,学生们不仅学到了实用的急救知识和技能,也增强了自己的安全意识,对将来可能出现的紧急情况有了更好的应对能力。共同携手构筑平安校园,共同守护生命健康。



论文

浅谈中长跑教学中如何发扬长征精神

高州市新垌中学 欧均生

长征精神是中国工农红军在长征途中表现出的伟大精神,主要包括坚定信念、百折不挠、团结协作、敢于胜利、无私奉献等要素。在中长跑教学中合理运用长征精神,我们可以考虑从以下几个方面着手:

1. 强化目标意识:坚定信念是长征精神的核心。在中长跑训练中,教练可以引导学生设定明确的训练和比赛目标,并坚

定不移地为之努力。

2. 培养毅力和耐力:百折不挠的精神体现在面对困难和挑战时不轻易放弃。中长跑是一项对体能和意志力都有很高要求的运动,教练可以通过增加训练难度、模拟比赛环境等方式,帮助学生克服困

难,增强心理韧性。

3. 加强团队合作:团结协作是长征期间红军战胜困难的重要保证。在集体训练中,鼓励

学生互相帮助、共同进步,通过接力跑、团体竞赛等活动,培养学生的团队精神和合作能力。

4. 提高竞技水平:敢于胜利意味着在关键时刻能够迎难而上,发挥出色。教练应教授学生如何在比赛中发挥自己的最佳水平,包括起跑技巧、节奏控制、冲刺等。

5. 树立榜样和责任感:无私奉献的精神可以通过培养学生的责任感和为他人着想的态度来

体现。教练可以让学生理解,作为团队成员,他们的表现不仅关乎个人,也影响着整个团队。

6. 教育引导:在理论课或者休息时间,教练可以向学生介绍长征的历史和精神内涵,通过故事、影片、讲座等形式激发学生的学习兴趣和情感认同。

7. 情境模拟:设计一些模拟长征路上艰难险阻的训练课程,如越野跑、山地跑等,让学

生体验并克服困难,从而更好地理解体会长征精神。

8. 反思总结:在训练和比赛后,鼓励学生进行自我反思和总结,认识到自己努力的重要性以及团队合作的力量,不断提升自我。

将长征精神融入中长跑教学,不仅能提升学生的身体素质 and 运动技能,还能在精神层面上培养学生坚韧不拔、积极向上的品质。

校园习作

与书籍同行

茂名市祥和中学2022级(2)班 李婧雅 指导教师:李全

“书籍是人类进步的阶梯”。对我而言,书籍不仅是进步的阶梯,更是我人生路上的良师益友。在生命的旅途中,是书籍伴我一路同行。一路上,无论是鸟语花香,还是荆棘丛生,它始终鞭策我前进,激励我奋发,启迪我思考。与书籍同行,我收获了很多。

与书籍同行的路上,我学会了如何面对挫折。从前的我,脆弱而无助,每当遇到困难和失败,我往往会沉溺在自怨自艾中,无法自拔。去年秋天,我满怀希望地参加了一场演讲比赛,结果却不尽如人意,我感到非常沮丧。在那段失落的日

子里,我沉溺在书籍里。庆幸,我遇到了《飘》的女主角斯嘉丽。一开始,她是一个漂亮而幼稚的庄园大小姐。后来,美国南北战争爆发,战争摧毁了她的家园。她擦干眼泪,没有片刻犹豫,奋力扛下了整个家庭的重担。她指挥庄园每个角落的运作,料理家中的每项琐事。为了整个家庭的生计,她冒着危险经营起一家木料厂,她毫无往日娇贵庄园大小姐的模样,每天奔波于市井之间,穿梭于大片治安混乱的地区,毫不畏惧。她坚强不屈的性格,深深吸引了我,感染了我。在阅读的过程中,我常常思考,为

什么斯嘉丽能够在乱世中承受一落千丈的家境,亲人的死去,无尽的苦难,带领整个家庭走出困境?在书中,我找到了答案:是对土地和家园的热爱,是勇气和力量。从那以后,我不再屈服于挫折,而是及时调整心态,勇敢地面对。即使面对失败,我也绝不放弃。感谢书籍的陪伴,让我收获了永不言败的自己。

与书籍同行的路上,我学会了独立思考。从前的我是一个随波逐流的人,我盲目从众,无条件地相信大众的想法,无条件地去做大家在做的事,直到我遇到了《灿烂千阳》中的

两位女主角——莱拉和玛丽亚姆。她们出生于战火纷飞的阿富汗,默默承受着命运的安排:亲人的离去,爱人的背叛和抛弃。她们嫁给同一个粗暴的丈夫,过着无望的生活。一个丈夫的两个妻子,这个听起来富有敌意的身份,她们却因此成为彼此最好的朋友。面对冷酷无情的丈夫,她们反抗、逃离,一次次的失败,一次次的重新尝试。在书中,一次又一次,她们的勇气打动了我。我开始思考我身边的环境和社会:书上说的大人说的就一定是正确的吗?大家都在做的事情就一定是正确的吗?我慢慢有了独立

思考的能力,学会了去质疑、去求真。我开始质疑一些看似理所当然的事物,思考一些看似可以反驳的问题。我学会在生活中去探索,去寻找真理。感谢书籍的陪伴,让我收获了明辨慎思的自己。

漫漫人生路,我的旅程还很远很远。以后的旅途,无论是和风细雨,还是惊涛骇浪,无论是山穷水尽,还是柳暗花明,毫无疑问,我都会与书籍同行。我坚信,书籍是我最好的朋友。在它的陪伴下,我的精神世界会更加丰富多彩,我会收获更多的快乐、自信和幸

珍爱生命 预防溺水

茂名市朝阳学校举办安全教育系列活动

■通讯员 张耀方

本报讯 为强化学生安全意识、提高安全自救能力、有效预防学生溺水事故发生,做好“防溺水”安全教育工作。4月3日上午,茂名市朝阳学校开展了以“珍爱生命、预防溺水”为主题的安全教育系列活动之“一盆水一分钟闭气”体验活动。

该校德育处主任李国霞向同学们讲述防溺水安全教育的目的及防范要领,教育学生要在保障自身安全的前提下开展救援。

参加闭气体验的同学分享道:“刚开始感觉还怎么样,十秒钟之后,我已经开始感到慌乱了,感觉心跳在加快、身体乏力,有股压力从四周在往每个毛孔里压。终于,肺里所有的氧气都消耗完了,我猛地抬起头来,大口大口地呼吸空气,能够呼吸的感觉真好啊。通过这次试验,我知道了不能呼吸的痛苦,也知道了生命的宝贵。”

朝阳学子面对迎风飘扬的国旗,胸前佩戴的红领巾,庄重宣誓:我能够做到珍爱生命,保护自己,监督别人,争做防溺水小标兵;铮铮誓言,诠释着孩子们对防溺水的决心;铿锵有力的语言,仿佛在向家长、老师、学校保证自己能够做到珍爱生命、防溺水,远离危险、快乐成长。

活动最后,该校校长邓七妹对此次活动做总结发言,希望同学们要重视安全问题。随着越来越高的气温,学校要继续安排好防溺水相关工作,她强调,学校要认真落实上级防溺水相关安全文件精神,积极开展防溺水安全教育宣传活动,落实“六不、四知、两会”教育;各班利用班会课常态化开展“防溺水”安全教育主题班会活动,并且通过具体案例、典型事例时分享,警示学生;家校联合,共同防范;班主任要深入学生当中,了解班级学生状况,特别要教导学生遇到同伴溺水要智慧施救。

拥抱青春,直面烦恼

茂名市祥和中学初二(12)班 刘晓航 指导教师:叶芷玲

青春是一段美好的旅程,他充满了挑战与机遇,也伴随着各种烦恼与困扰。然而,正是这些烦恼,塑造了我们的成长的坚韧与力量!在这段旅程中,我们渐渐从孩童蜕变为成人,我们肩负着学习、人际关系等多重压力。然而,我深信,只要我们勇敢面对这些挑战,从中汲取智慧与力量,我们的青春必将绽放绚烂夺目的光彩。

“千磨万击还坚劲,任尔东西南北风。”在青春期的学业挑战面前,我们需要学会调整心态,用积极的心态去迎接每一个挑战。海伦·凯勒,这位美国当代作家,以其坚韧不拔的精神为我们树立了榜样。《假如给我三天光明》这本书,详细描绘

了海伦·凯勒的一生。她原本是一个健康活泼的小女孩,但在19个月大时,因一场急病而失去了视力、听力和语言能力,从此陷入了黑暗与孤独之中,变得暴躁、任性和孤独。然而,在莎莉文老师的悉心引导和帮助下,她逐渐走出了困境,感受到了语言的魅力,领悟了知识的力量。海伦·凯勒以惊人的毅力,在莎莉文老师的教导下,以优异的成绩完成了哈佛大学的学业,成为人类历史上第一位获得文学士的聋盲人。有一位身残志坚的女性的视角,提醒我们珍惜生命,感恩拥有的一切。海伦·凯勒的故事告诉我们,即使身处逆境,只要心怀希望,勇往直前,我们也能战胜一切困难。同样,在学习

的道路上,我们可能会感到疲惫和困惑,但只要找到适合自己的学习方法,坚持不懈地努力,就一定能够收获满满的果实。

“海内存知己,天涯若比邻。”在青春期的人际交往中,我们确实需要学会用心去理解和沟通。篮球巨星勒布朗·詹姆斯不仅在球场上展现了卓越的人才,在场下,他更是一位善于处理人际关系的智者。詹姆斯对待队友如同家人,他的真诚和热情感染了整个团队。有一次,在赛季的关键时刻,有一位年轻队友因为表现不佳而倍感压力。詹姆斯主动找到他,耐心倾听他的困扰,并给予积极的鼓励和建议。他的理解和支持让这位队友重新找回了自

信,最终帮助球队赢得了比赛。同时,詹姆斯也尊重每一位对手,以平等和友好的态度与他们交流。他深知篮球是一项团队运动,需要大家共同努力才能取得胜利。因此,他不轻视任何一位对手,而是尊重他们的实力和付出。这种态度让他在球场上赢得了对手的尊重,也让他在场下拥有了众多朋友。詹姆斯的这些话启示我们,在青春期的交往中,我们要学会真诚待人,用心去理解他人。每个人都有自己的特点和优点,我们应该尊重差异,学会包容和接纳不同的声音和观点。同时,我们也要学会倾听和表达,积极与他人沟通交流,建立和谐的人际关系。在我们自己的生活中,也

可以尝试像詹姆斯一样去处理人际关系。比如,在与同学相处时,可以主动关心他们的感受和需求,提供帮助和支持;在与家人沟通时,可以耐心倾听他们的意见和建议,共同解决问题。这样,我们不仅能够建立更加紧密的人际关系,还能够让自己在青春期的交往中更加成熟和自信。

青春期的烦恼或难以避免,但请相信,“山重水复疑无路,柳暗花明又一村。”只要我们用心去感受,用爱去拥抱,定能度过这个美好的阶段,成为更加优秀的自己。让我们携手共进,用阅读照亮我们前行的路,勇敢面对青春期的挑战与烦恼,用智慧和勇气书写属于我们的精彩篇章!