

太原五十六中 2024 级高一学生

参加国防教育军事素质综合实践课程学习

本报讯(记者张敏)为全面贯彻党的教育方针,进一步培养学生爱国主义精神、增强学生国防意识和集体主义观念、提高学生身体素质,8月22日至28日,太原市第五十六中学2024级高一学生参加了为期七天的国防教育军事素质综合实践课程学习。

8月28日下午,该校举办2024级学生军训闭营仪式,对七天的军训成果进行汇报展示。校长郭涛、副校长崔晓兰、政教主任郁红波、教务主任冯杰妮、教研主任刘蔚萍、年级组长张毅、全体班主任及三百名家长共同出席了此次大会。大会由政教主任郁红波主持。

随着雄壮的国歌声响起,全体人员肃立,目光聚焦于升旗台,共同见证这一重要

时刻。校长郭涛亲自检阅军训团,学生们身着迷彩,步伐整齐地步入操场。整个检阅过程秩序井然,彰显了学校严谨的校风和学生的精神风貌。

分列式汇报及团体表演中,学生们身着统一的军训服装,头戴军帽,步伐矫健,眼神坚定。军体拳方阵演练,随着口令声响起,每一位学生都精准地挥动拳头,每一次拳法出击都展现出坚毅的意志和凌厉的气势;警棍方阵的每一个动作都充满着刚性与秩序,随着训练的节奏,手中的警棍划出一道道优美的弧线,整个方阵的动作既刚劲有力,又统一有序;内务方阵在教官的指挥下,方阵队员们动作协调一致,展现出高度的团队协作能力;擒拿方阵学生们步伐整齐划一,手法有力且规

范,以迅雷不及掩耳之势完成了各项擒敌技巧的展示。

演练结束后,学生们齐唱军歌,唱得热血沸腾,每一个音符都凝聚着大家的汗水与努力,每一个旋律都诉说着军人的荣耀与使命,仿佛置身于军营之中,感受到了军人的坚韧与毅力。

副校长崔晓兰宣读表彰名单,对2024级学生军训先进集体及优秀个人进行表彰。同时,也对所有参与军训的学生表示了肯定和祝贺。

校长郭涛肯定了学生们这段时间以来的成长与进步,并为学生的精彩表演表示了祝贺。希望大家把军训期间培养的优良品质带到今后的学习中,为建设社会主义现代化强国贡献智慧和力量。

太原市杏花岭区北大街小学五年级

奇妙思想小实验 玩转科学大世界

本报讯(记者黄晶 张丹丹)为扎实推进太原市杏花岭区全国科学实验区的工作,近日,北大街小学五年级组的孩子及家长积极参加了“视频中的科学大家”的活动。

在活动中,家长与孩子一起浏览科学实验书籍、在线资源或视频,选择既安全又符合孩子年龄和兴趣的实验。鼓励孩子表达自己的想法,让他们感到自己是实验设计的一部分。

同时,家长引导孩子预习实验步骤,了解实验目的、所需材料以及可能的结果。通过讨论,帮助孩子理解实验背后的科学原理,激发他们的好奇心和探索欲。

家长可以负责准备复杂的材料或进行需要精细操作的部分,而孩子则可以负责测量、记录数据或进行简单的操作。这样既能保证实验顺利进行,又能让孩子感受到参与的重要性。

实验过程中,家长鼓励孩子仔细观察实验现象,并用自己的话描述所看到的变化。同时,引导孩子学会记录数据或绘制图表,这有助于培养他们的观察力和分析能力。

实验结束后,家长与孩子一起回顾实验过程,讨论实验结果是否符合预期,以及可能的原因。引导孩子思考实验中的“为什么”和“如果……会怎样”,培养他们的批判性思维和问题解决能力。

在共同准备实验材料、操作步骤的讨论以及实验过程中的相互帮助中,家长与孩子之间的沟通和协作得到了极大的提升。这种亲密无间的合作,让亲子关系更加紧密,让家庭氛围更加温馨和谐。而科学小实验以其直观、有趣的特点,能够迅速吸引孩子的注意力。每一次实验的成功或失败,都能激发孩子对现象背后的原理产生浓厚的兴趣,促使他们主动提问、思考并寻求答案。这种好奇心是推动孩子持续学习、不断探索的重要动力。

在忙碌的生活节奏中,往往忽略了与孩子共度的时光。而这次实验不仅在动手实践中增长了知识,更在相互陪伴中加深了情感。家长应该更多地参与到孩子的成长过程中来,与他们一起探索未知的世界,共同享受成长的乐趣。

太原十八中(市第二外国语学校)

淬炼青春正当时 军姿飒爽启新程

本报讯(记者黄晶)近日,太原市第十八中学校(太原市第二外国语学校)迎来了一年一度的军训。阳光下,一群身着迷彩服的高中生们,正以饱满的热情和坚定的意志,迎接军训的挑战。在这个过程中,学校领导和老师们的关怀如同一股清泉,滋润着学生们的心田,让他们在艰苦的训练中感受到温暖和力量。

在烈日下,并肩作战,每一次正步都铿锵有力,每一次口号都响彻云霄。皮肤在阳光的洗礼下变得更加黝黑,意志在汗水的磨砺下变得更加坚强。

军训期间,内务整理是培养学生独立生活能力的重要环节。通过亲手整理床铺、清洗衣物、打扫卫生,学生们逐渐认识到自我管理的重要性。这不仅锻炼了他们的动手能力,也增强了他们解决问题的自信心。



在就餐、洗漱等生活方面学生们通过快速、整齐地排队,教会了他们遵守规则和秩序,认识到个人行为与集体利益的关系。排队习惯的培养,让学生在等待时学会了耐心,不急躁,不插队,这在日后的学习和工作中,能够帮助他们更加冷静地面对各种等待和不确定性。

高中阶段学生的价值观和人生观正在形成。衔接教育通过各种教育活动,不仅帮助学生平稳过渡,更为学生的高中生活和未来发展奠定了坚实的基础,还可以帮助学生能够更好地准备迎接高中的挑战,引导学生形成正确的价值观和人生观,实现个人的成长和全面发展。

学术

常用急救知识对于在紧急情况下挽救生命至关重要。掌握基本的急救技能能在关键时刻挽救生命、减轻痛苦。建议每个人都学习并掌握以备不时之需。以下是一些常见的急救知识及措施:

一、心肺复苏(CPR)

心肺复苏是针对心脏骤停患者的紧急处理措施。当发现有人倒地且无意识、无呼吸时,应立即启动CPR。步骤如下:

确认环境安全:在进行CPR前,先确认周围环境是否安全。

检查反应与呼吸:轻拍患者双肩并大声呼唤,观察其是否有反应及呼吸。

启动紧急响应系统:若患者无反应且呼吸停止,立即拨打120并请求AED(自动体外除颤器)。

胸外按压:将患者置于硬板床或平地上,解开衣物,双手掌根重叠置于胸骨下半部(两乳头连线中点),垂直向下按压,深度至少5cm,频率100-120次/分钟。

开放气道:清除患者口腔异物,采用仰头抬颌法开放气道。

人工呼吸:捏住患者鼻孔,用口对口或口对鼻的方式缓慢吹气,每次吹气持续1秒以上,直至胸廓隆起。每进行30次胸外按压后给予2次人工呼吸。

二、海姆立克急救法

海姆立克急救法主要用于气道异物梗阻的急救。根据患者的年龄和意识状态,操作方法有所不同:

成人及意识清醒者:施救者站在患者背后,双臂环绕其腰部,一手握拳置于患者脐上两横指处,另一手握住此拳快速向上、向

常用急救知识科普

山西省大同市灵丘县东河南中心卫生院 韩粉琴

内冲击腹部数次,直至异物排出。

无意识患者:若患者无意识,应立即拨打120并实施心肺复苏。在开放气道时注意观察咽喉部是否有异物梗阻,并小心移除。

婴幼儿:对于1岁以下的婴幼儿,可采用拍背和压胸的交替方法。拍背时,将婴儿脸朝下放在大腿上,用手掌根部拍击其肩胛骨中间;压胸时,将婴儿翻正,用食指和中指在胸骨下半部快速按压数次。

三、其他常见急救知识

烧烫伤处理:立即用流动的冷水冲洗烫伤部位20-30分钟,以降低皮肤温度、缓解疼痛。如果衣服与皮肤粘连,切忌强行撕拉,可用剪刀剪去未粘连部分。如果皮肤没有破损,可以使用芦荟胶等舒缓物质。如有水泡,避免自行戳破,冲洗后,应用干净的医用纱布覆盖包扎伤口,并尽快将伤者送往医院就医,特别是二度以上大面积烫伤和烧伤。

止血:对于割伤等出血情况,可采用局部压迫止血。用干净的纱布或绷带按压伤口近心端,持续5-10分钟。若出血不止,应及时就医。出血是许多伤害中常见的并发症,及时止血至关重要。直接压迫止血:用干净的纱布或布块直接按压在出血部位上,以控制出血。止血带止血:在四肢大出血且加压包扎无法止血的情况下,可使用止血带绑扎在伤口近心端。注意记录时间,每隔1小时放松1-2分钟,以防肢体缺血坏死。加压

包扎止血:用纱布、绷带等加压包扎伤口,以控制出血并保护伤口。

包扎:保护伤口、减少感染和促进伤口愈合的重要方法。

使用无菌纱布、绷带等材料对伤口进行包扎,注意保持伤口清洁,避免污染。包扎时要松紧适度,既要避免过紧影响血液循环,又要防止过松导致包扎物脱落。

骨折固定:骨折后尽量不要移动身体,对受伤部位进行固定可以防止骨折端移动造成二次损伤。使用夹板(如木片、折叠的报纸或杂志)、绷带或石膏等材料对骨折部位进行固定。固定时要注意保持受伤部位的稳定性,避免过度移动或压迫。不要绑得太紧,以免影响血液循环。在固定前,应先检查伤者的全身情况,如有出血、休克等严重症状,应先进行相应处理。及时拨打120电话,将伤者送往医院。

扭伤处理:扭伤后应立即停止活动,并进行冷敷以减轻肿胀和疼痛。48小时后改为热敷以促进血液循环。若扭伤严重或伴有骨折,应及时就医。

中暑处理:将患者移至阴凉通风处休息,解开衣物散热。用冷毛巾擦拭身体以降低体温。若患者出现神志不清、抽搐等症状,应立即送医治疗。

中毒处理:中毒是另一种常见的紧急情况,需要及时处理。了解中毒原因,如食物、

药物等。尽快排除体内毒物,如催吐、洗胃等。迅速送医治疗,根据中毒原因给予相应的解毒药物和支持治疗。

溺水急救:分秒必争,将溺水者救上岸后,解开领口放置于平卧位,判断意识是否丧失。若溺水者昏迷但有呼吸,应立即帮助其清除口鼻内的淤泥等异物,使其头部偏向一侧,开放气道。若溺水者发生心脏骤停,应立即进行心肺复苏。

触电急救:首先尽快找到电闸切断电源,如果暂时找不到电源,可用木棍或者塑料管子等绝缘物品将患者与电源分离。若患者心跳呼吸停止,应立即进行CPR。切勿在未切断电源的情况下直接接触患者。

动物咬伤急救:用肥皂水和流动清水交替彻底清洗伤口15分钟,然后用清水或生理盐水将伤口洗净,用棉球擦干,碘伏或酒精消毒。尽快送患者到医院,由医生进行治疗,根据伤口情况注射破伤风疫苗、狂犬疫苗或免疫球蛋白。

低血糖急救:低血糖时可能出现心慌心悸、饥饿软弱、手足颤抖、皮肤苍白、心率增加等症状。如果只是轻度低血糖,患者神志清醒,可以吃几粒糖果、几块饼干,或者喝半杯糖水,一般十几分钟后低血糖症状就会消失。如果使用以上方法仍没效果,或者是病人出现神智不清症状,则应立即送医院急救。

掌握这些基本的急救知识,可以在紧急情况下为患者提供及时的初步救援和护理,为生命争取宝贵的时间。同时,也提醒大家在日常生活中注意安全防范,减少意外事故的发生。