

体艺校外培训安全要做到“五不要”

近期，教育部联合公安部、国家消防救援局开展中小学生校外培训“安全守护”专项行动，全面守护中小學生培训安全。针对舞蹈、体育等以身体训练为主、较易出现伤害风险的培训活动，特在此做出校外培训安全提醒“五不要”——

一不要在无安全保障的情况下进行培训。孩子培训需要相关专业防护。在亮面瓷砖和水泥地等场地进行训练、未充分热身整理进行训练、无保护进行高危险性训练、疲劳状态下训练等，会增加孩子受伤风险，应该

避免。

二不要过早对孩子进行过强柔韧训练。孩子身体发育过程有不同阶段，需科学练习。过早过强的柔韧性训练可能产生孩子器官发育不良、肌肉发育缺陷等问题。

三不要过度对脊椎和腰部做外力挤压。孩子存在个体成长差异，过度进行外界受力、按压、拉伸等关节、脊椎、韧带训练，可能发生骨骼错位变形、关节疼痛等，严重的会影响骨骼生长和发育。

四不要做过高难度系数的训练。

练习身体腾空翻转、下腰、掰腿、劈叉等动作需有系统化的专业训练基础，并在专业人员指导和成人看护下进行，不适合初学者和非专业人士。专家建议未满10周岁的儿童慎做“下腰”等脊椎、腰部身体训练，避免出现伤害。

五不要让孩子练习与身心健康不符的内容。教学表演内容应符合不同年龄段孩子的身心发展特点，所选作品避免出现暴力、血腥、色情等少儿不宜的内容，要积极培养孩子向上向善向善的力量。

孩子的健康成长是我们共同的牵

挂！再次提醒广大家长朋友们，要理性看待校外培训，根据孩子自身兴趣爱好、年龄特点、身体状况等，综合考虑是否参加培训或选择哪种培训项目，不盲目、不跟风，要随时关注孩子身体情况，如有不适切勿勉强坚持；要选择合规的培训机构，看机构办学许可和营业执照是否齐全，师资队伍和课程教学是否规范，场地设施是否安全合格等，务必选择正规机构，为孩子的身心健康多一份安全保障。

(据新华网)

教育部公布第二批 1000 所全国急救教育试点学校名单

衡阳两所学校榜上有名

衡阳日报讯（见习记者 彭静）近日，教育部印发《关于做好第二批全国学校急救教育试点建设和管理工作的通知》（下称《通知》），公布第二批 1000 所全国急救教育试点学校名单，实现急救教育试点各级各类学校全覆盖，试点周期为两年。此次湖南省共设有 40 所学校，衡阳市南华大学和蒸湘区大立实验小学榜上有名。

《通知》一并发布《第二批全国学校急救教育试点工作指南》，从总体要求、重点任务两个方面部署推进试点工作。总体要求是以提升学生健康素养为核心，以普及急救观念、知

识和技能为重点，以提升校园应急救护能力为目标，推动配备急救设施设备，加强青少年和教职员工急救教育培训，完善学校急救教育育人体系。重点任务包括完善工作机制、建强师资队伍、开展急救培训、建设培训基地、组建专家团队、加大宣传力度六个方面。

积极推进第二批全国学校急救教育试点工作有助于保护青少年生命健康，培养青少年和教职员工乐于施救、敢于施救、善于施救的意识和能力。据悉，试点学校试点周期结束后，评估合格的将被授予“全国急救教育学校”称号。

军营中走出来的校园“大厨”



衡阳日报讯（文/见习记者 彭静 通讯员 岳苏颖 图/通讯员 戴倪）近日，宁乡市人民武装部给湖南高速铁路职业技术学院发来表彰通报，该校铁道动力学院车辆 2104 班退役复学学生谢明棵在 2023 年湖南省基干民兵比武竞赛中，获得野战炊食保障课目第一名的好成绩。消息传遍了整个校园，谢明棵一下子成了校园“明星”。

据了解，谢明棵 2021 年在校参军入伍，2023 年退伍，现为铁道动力学院车辆 2104 班的学生。他曾在广东某部担任炊事班班长一职。本次作为民兵代表参加竞赛，谢明棵在比赛中发挥出色，他和队友在野战给养单元、炊事挂车这些紧贴实战的科目中展现了扎实的技能水平，仅用三十分钟就完成展开装具、生火、洗切炒、装配等作业流程，做出了三十人份色香味俱全的四菜一主食，勇夺了野战炊食保障课目第一名。

谢明棵说，其实刚刚参军时，他也不了解炊食保障工作的重要性，总认为入伍就应当先锋、打头阵。是炊事班老班长和战友让他明白了：保障队也是战斗队，后勤保障是战场上的生命线。

有一次上山演练时，队伍的煤气罐坏了，这对炊事班来说相当于打仗

丢了枪。无奈之下，谢明棵和战友只能每天徒步八公里上山砍柴回营地，每次都需负重约 20 公斤的木柴。碰上大雨，湿透的柴火不能用，大家又另辟蹊径用柴油当燃料生火做饭，这才确保了演练期间每餐按时按量供应，顺利完成了演习任务。这段经历给谢明棵留下了深刻的印象。

“既然要当炊事员，那就干一行爱一行。”谢明棵下定决心要在炊事班干出一片属于自己的天地。他从零学起，积极进取，每天勤练洗菜、切菜、炒菜、主食加工各种技能。功夫不负有心人，在自己的不懈努力下，在战友的帮助下，谢明棵各项技能逐步上手，“厨艺”更是有质的飞跃。

从校园走向营房，再从战士成为学子，谢明棵无比感谢这段宝贵的军旅生活。他表示，退伍不褪色，未来在校园里生活里他也将充分发挥战斗精神，竭尽全力学好本领，并随时保持状态，做好二次入伍的准备。

该校有关负责人表示，近年来，湖南高速铁路职业技术学院厚植学生爱国情怀，鼓励广大学子参军报国，把个人的成长成才自觉融入到强国梦中。退役复学的谢明棵在军队中磨练出的坚强意志和“干一行、爱一行、钻一行”的精神为身边同学树立了榜样，带动更多学生不负青春，砥砺奋进。

全国新能源汽车关键技术技能大赛湖南选拔赛在衡开赛 衡阳技师学院揽 5 个组别第一



变“特殊”为“特色” 助力学子大放异彩 市特殊教育学校获多项全省大奖

衡阳日报讯（见习记者 彭静 通讯员 邹旭丽 肖瑶）11 月 12 日，湖南省首届残疾学生职业技能大赛暨展能节活动、湖南省第二届国家通用手语应用能力大赛暨 2023 年“阅美湖湘”通用手语阅读大赛在长沙落幕。衡阳市特殊教育学校（衡阳市飞梦职业中等专业学校）在此次比赛上发挥出色，喜获多项大奖。

此次大赛旨在促进残疾学生学好职业技能，展示特殊学校职业教育成果，推动残疾人职业教育迈向更高水平。大赛共设置了 11 个项目，全省 500 余名选手参加了比赛。经过激烈的角逐，衡阳市特殊教育学校的参赛队员们一举夺下了个人一等奖 1 名、个人二等奖 2 名、个人三等奖 3 名的好成绩。

衡阳市特殊教育学校高度重视此次比赛，为此成立了专门的教师团队，组织开

展了集中培训。6 名参赛选手凭借过硬的专业技能，从众多学子中脱颖而出，充分展示了特殊学生坚韧不拔、自强不息的精神风貌。

近年来，该校积极推进职业教育与特殊教育融合，开设了糕点制作、理发、茶艺、湘绣、按摩、书画等职业课程。每年，该校都会开展校内职业技能大赛，挖掘学生的技艺潜质，以赛促学、以赛促训。另外，学校努力创造条件，为残疾学生的就业搭建了实训平台，改建了现代化的理发实践基地和按摩实践基地。

校方有关负责人表示，学校将以此次比赛为契机，继续完善产教融合模式，进一步探索校企长效合作机制，为特殊学生实习、就业开辟更多的路径，为促进特殊学生融入社会、自力更生贡献更多力量。

衡阳日报讯（见习记者 彭静 通讯员 张惠 胡天璐）11 月 13 日，2023 年“舞动中国 排舞联赛”全国总决赛落幕，我市荷池路小学排舞队发挥出色，斩获 5 项大奖。

此次赛事由国家体育总局体操运动管理中心、中国蹦床与技巧协会联合主办。赛事共吸引全国 214 支队伍、3244 名选手参加。比赛现场，选手们伴随着音乐起舞，充分展示了体育舞蹈的艺术风采，赛出了水平、增进了友谊。

荷池路小学排舞队的成员们在赛场上的精彩表现也赢得了阵阵掌声，小队员们动作舒展、感情充沛，精巧的舞蹈编排、出彩的队形变换、特别的

动作设计，牢牢地吸引了观众的目光。经过层层比拼，她们在众多参赛队伍中脱颖而出，在决赛现场一路过关斩将。最终，荷池路小学在此次比赛中荣获小学生甲组女生组大集体规定项目第三名、大集体初级串烧项目特等奖、大集体曳步舞自选项目特等奖，及全国小学生甲组大集体团体总分第一名。另外，该校还荣获了体育道德风尚奖。

据悉，自 2020 年参加排舞全国总决赛以来，荷池路小学已连续四年斩获大奖。该校负责人表示，将继续落实“双减”政策，扎实开展阳光体育活动，促进学生德智体美劳全面发展，丰富学生的校园文化生活，以“双减”带动体育、美育“双增”。

综合

责编／廖义波 校对／龙师群 版式／唐雯珊

ZONG HE

身残心巧 “艺”比高下

蒸湘区残疾人劳动技能竞赛举行

衡阳日报讯（唐海强）五颜六色的花材、毛线，在参赛者的妙手下穿插成束、织物成型，且摇曳生姿、栩栩如生。11 月 15 日，2023 年蒸湘区残疾人劳动技能竞赛在市蒸湘腾跃工艺厂举行，来自该区的 40 多名残疾人选手同台竞技，“艺”比高下。

近年来，蒸湘区残联引领残疾人员投身“制造立市、文旅兴城”发展战略，争做技术能手、争当能工巧匠，培养了一支有理想守信念、懂技术会创新、善作为讲奉献的高素质残疾人才队伍。

此次竞赛紧紧围绕“新时代、新技能、新梦想”主题，采用现场技能操作、评委当场打分的方式进行。竞赛中，选手们全身心地投入到创作中，精心设计花艺、织物造型，巧妙运用色彩搭配，将自己的构思和创意融入到花艺、编织作品中。在手工编织赛区，只见选手们的指尖下钩针来回穿梭、灵动自如，一个半小时鏖战后，色泽艳丽、形态各异的花朵树叶等编织作品新鲜出炉，让人眼前一亮。手工插花赛区同样竞争激烈，参赛选手通过一阵拼接、穿插、编绑，用灵巧的双手将手边花材变成一件件精美的插花作品，赢得了评委们的点赞叫好。经过一番角逐，本次竞赛决出了一、二、三等奖的获得者。

本次竞赛为选手们搭建了相互交流、共同提高的平台，充分展示了残疾人自立自强、奋发向上的精神风貌和娴熟精湛的职业技能风采，激发了广大残疾人学技术、强技能的热情，进一步增强了残疾人就业竞争力及社会参与能力，营造了关心、支持、帮助残疾人就业创业的良好社会氛围。

“平沙落雁”景点添彩增美

回雁峰景区开展植绿补栽行动

衡阳日报讯（文/图 全媒体记者 胡亚华）为进一步美化园区环境，丰富景观层次，连日来，回雁峰景区抢抓秋季补植绿化大好时机，通过规模植绿、裸土覆绿、见缝插绿等多种措施开展秋季补栽“补妆”行动，为景区添彩增美，集中力量打造高品质的绿地空间。

补栽行动的前期，景区方组织对辖区的绿化苗木进行了全面调查统计，重点解决黄土裸露、缺株断带等问题，统计补植所需苗木数量和种类，力求补栽植物和整体环境协调一致。此次补栽主要针对“平沙落雁”景点四周的小溪流旁绿地补栽阔叶麦冬、吉祥草，并在景区西区绿化带内补

植了阔叶麦冬，力求形成高低错落、疏密适度的景观效果。据了解，此次补栽的阔叶麦冬面积达 300 余平方米。阔叶麦冬是常绿的草本植物，冬季叶片也不凋谢，开紫色花穗，花期 7—8 月，花色淡紫高雅，远观如兰，既可观叶，又能观花，具有较高的观赏价值。此次补栽“补妆”行动共计补栽阔叶麦冬、吉祥草达 1000 余平方米，全面消除黄土裸露，增加了绿色覆盖率，进一步美化了景区生态环境。

回雁峰景区相关负责人表示，将加强新植苗木的管护力度，提高苗木成活率，进一步巩固绿化成果，努力打造让市民、游客满意的绿化景观效果。



回雁峰景区景色迷人。

我市重启“火箭式”升温模式

11 月 19 日最高气温将达 21℃

衡阳日报讯（全媒体记者 胡亚华）

11 月 15 日下午，随着新一股冷空气的到来，降温、降水、大风齐登场。市气象台预计，自今天起，气温将止跌回升，重启“火箭式”升温模式，本周周末，最高气温将飙升至 21℃，但晨晚气温仍较低，在 6℃—10℃之间徘徊，公众应注意适时添减衣物，预防感冒。

11 月 15 日下午，受冷空气及切变线的共同影响，多云转小雨，风力加大至 3~4 级；不过这股冷空气来去匆匆，因前期气温偏低，此次降温幅度不大，气温不会大起大落。监测实录显示，11 月 15 日

最高气温定格在 15.5℃，出现在衡南县；衡阳市城区则为 14.5℃。受槽后偏北气流影响，16 日起，天气逐渐转好，白天气温逐渐回升。因晴空辐射降温，预计 16 日以及 17 日的早晚，将是气温的“低谷期”，最低气温在 6℃—7℃；17 日至 19 日以多云间晴天气为主，气温发力攀升，其中 11 月 19 日最高气温将达 21℃。

市气象台预计，此轮秋高气爽的晴好天气将一直持续至 11 月 22 日白天。气象部门提醒，因昼夜温差悬殊，需及时根据气温变化，早晚添衣保暖，晴燥少雨，注意及时补水。

驾驶皮划艇放网捕鱼

衡阳县公安所队联动破获非法捕捞水产品案

衡阳日报讯（全媒体记者 姚永军 通讯员 黄周生）近日，衡阳县公安局所队联动破获一起非法捕捞水产品案，抓获 3 名涉案人员，有力打击了涉生态环境领域违法犯罪。

11 月 7 日，衡阳县公安局樟木派出所接到举报：湘江樟木乡塔兴村段有人非法捕捞水产品。樟木派出所民警火速赶赴现场，当场抓获犯罪嫌疑人黄某生，缴获

皮划艇 1 艘、渔网 4 张、渔获物 34 条。樟木派出所与县森林公安局密切配合、通力协作，迅速查实犯罪嫌疑人黄某生于 2023 年多次在湘江用丝网非法捕捞水产品并且出售给饭店老板屈某福、何某虎，非法获利 1 万余元。

目前，犯罪嫌疑人黄某生已被刑事拘留，违法行为人屈某福、何某虎受到行政处罚。