

提高身体素质 掌握一门技能

暑期游泳培训班“挺吃香”

晚报讯 (记者 刘一单) 每年夏天, 孩子溺水事件频发, 让孩子掌握游泳技能、预防溺水, 成为许多家长的共识, 因此暑假游泳培训班受到了不少家长的青睐, 中小學生群体成游泳馆内的“主力军”。7月20日, 记者在市中区建华路上某游泳培训班内看到, 孩子们正在教练的指导下, 做下水前的热身运动……

“游泳不仅是一项很好的健身运动, 更能缓解夏季的炎热, 几乎每个暑假我都会给孩子办游泳卡。”在游泳馆办卡的市民周先生说。

对于游泳初学者来讲, 报班是必不可少的, 在走访中记者发现, 近期, 一些游泳场馆迎来了报班的热潮。“我们这的游泳培训班推出了组团报班, 费用在每人700至1000元左右, 12节课, 每节课90分钟, 包教包会。成人组团报班也有

较大优惠。”市中区一家游泳培训班的工作人员介绍。

一学生家长表示, 报游泳培训班首先是让孩子掌握一门技能, 遇到紧急情况时能自救或救人, 另外进入暑假, 游泳成为不少学生避暑降温、健身娱乐的方式之一, 可以提高孩子的身体素质, 对孩子的身体发育有好处。

“游泳不仅能促进身体的协调性, 还能使大脑皮层的兴奋性增高, 学习、工作后若到水中游泳片刻, 不管是谁, 都会感到精神振奋、全身轻松。”市中区胜利西路上某游泳馆的游泳私教说。“参加暑期班游泳学习的中小學生在下水前, 除了常规的热身运动之外, 教练还要就防溺水的知识进行说明, 让孩子们在快乐学习游泳的同时, 树立安全意识和自我保护意识。”

少儿游泳培训市场存在着

巨大的需求空间, 催生了众多校外游泳培训机构。但在实际操作过程中, 市场上也出现了诸如水质不达标、学员超量、教练无证上岗等现象。

选择配备救生员及教练员的正规游泳培训场馆。尤其在挑选教练员时, 家长要多留心眼, 要将是否持有救生员证和社会指导员证, 作为评判场馆是否正规的重要依据之一。要为孩子精心挑选游泳装备, 泳装、泳帽和泳镜是必备物品。

专家提醒: 如果课程安排在早上, 建议孩子不要吃太饱; 课程相对较晚的, 学前可适量补充食物; 若身体不适, 务必请假, 要在保持身体健康的前提下学习。

另外, 游泳馆老板建议, 学游泳讲究“水感”, 需持之以恒, 反复练习, 才能熟能生巧。



记者 刘一单 摄

我为群众办实事



近日, 滕州市志愿者协会组织29名党员和团员志愿者参与无偿献血活动, 用实际行动诠释爱心和社会责任感。

(记者 王龙飞 通讯员 朱艳 摄)

重拳出击查交通违法行为

一夜查了70余起, 其中酒驾5起

晚报讯 (记者 姚付林) 7月18日晚, 滕州市开展交通违法夜查大行动, 重点打击涉酒驾驶等交通违法行为, 当晚共查处各类交通违法行为70余起, 其中酒驾5起。

当晚, 滕州交警大队执法人员, 在市区各重点路口路段、娱乐场所等重点区域, 采取定点设卡

和机动巡查等多种方式, 逐车排查涉酒驾驶等交通违法行为。在荆河路与大同路路口, 滕州交警大队值勤一中队组织多名民警, 向接受检查的驾驶人讲解交通法规, 劝导非机动车驾驶人安全文明出行, 并到周边的超市、火车站等人流密集的场合发放交通安全宣传材料。

搜资料 画党史 展辉煌

退休工人用时100天绘百米长卷

晚报讯 (记者 孙慧英) 连日来, 在薛城区福星花园内的休闲广场上, 退休工人刘会民手绘的百米长卷感动了许多人, 也表达了他对党的热爱之情。一名已退休的老干部观看完长卷后说: “百米长卷展现了中国共产党百年奋斗的光辉历程, 作者可是下足工夫了。”

家住薛城区福星花园小区的刘会民, 是一名枣矿集团井亭煤矿的退休工人, 他的父亲是一位老革命, 曾是铁道游击队的队员, 后赴抗

美援朝立下了许多战功, 从小就听父亲讲抗战故事, 刘会民心中深深扎下了爱党的根。刘会民受到父亲的影响, 在工作和为人处世上刚正不阿。退休之后, 他先后参与了《铁道游击队》、《沂蒙》、《血沃丰碑》等十余部影视剧拍摄, 还曾扮演过革命家廖仲恺, 获得过中华爱国艺术家等荣誉勋章。

今年春天, 刘会民便努力搜集资料, 然后用时100天, 把对中国共产党的感恩之情一笔笔地画在百米长卷

上, 从抗战到解放, 从改革开放到现在, 让大家更直观地学习党的革命历史, 展现了党的奋斗历程、光荣传统、优良作风、宝贵经验、重大历史事件, 以艺术的方式来讴歌党、讴歌祖国、讴歌人民。

刘会民说: “没有共产党就没有新中国。正是因为党的正确领导, 才让我们这个国家走向和平, 走向富强, 我们这代人才能远离战争, 用知识改变命运, 过上好日子。”



蝈蝈叫

近日, 在市中区龙头市场内, 有商家开始“叫卖”蝈蝈, 阵阵的虫鸣声吸引了不少市民。据摊主介绍, 蝈蝈十元一只, 很受市民青睐, 基本上都是家长买了给孩子当宠物的。

(记者 孔浩 摄)