



听科普讲座、应急逃生、自救互救……

# 普及防震减灾知识从娃娃抓起

株洲晚报融媒体中心记者/谭筱

今年5月12日是第15个全国防灾减灾日,今年的全国防灾减灾日主题为“防范灾害风险,护航高质量发展”。为了全方位多渠道向民众普及防震减灾知识,不断提高公众对防震减灾的关注度和参与度,增强全社会防灾减灾意识,提高防灾减灾能力,我市多所中小学开展了各种各样的活动。

## 寓教于乐 普及防震减灾知识

连日来,株洲市地震局特邀湖南省地震台副台长、地震局高级工程师刘洋君走进白鹤菱溪小学、市二中青龙湾小学等学校,开展防震减灾科普知识讲座。

如果发出地震预警信号,如何识别并正确应对吗?地震预警如何应对?……讲座从“认识地震”“了解地震”“地震监测的开展”和“震后避险与救助”四个方面。刘洋君老师通过生动有趣的图片动画,结合个人丰富的地震现场工作经验,深入浅出为师生普及地震基础知识。现场,他重点讲授了在学校如何科学避震,详细阐明“地震发生不可避免,地震灾害可以预防、认识地震科学应对”的科学道理。

防震减灾,从一场“沉浸式”体验开始。日前,株洲日报社校园记者俱乐部组织天元小学校园记者前往株洲市地震科普馆进行参观学习,接受防震减灾知识教育。

活动中,科普馆工作人员向校园记者们介绍

## 防震演练 提升逃生技能

为提高全校师生应对突发应急避震的处置能力,进一步深化师生的防震减灾意识,荷塘区美的学校、晨荷小学、天元区白鹤小学等学校开展了防震安全演练活动。演练前,老师对学生们进行了防震安全教育,让学生懂得自救方法和牢记疏散路线。

在天元区白鹤小学,随着第一次警报声的发出,防震演习正式开始。各班老师立即停止教育活动,“地震来了,不要慌。”在老师的引导与帮助下,学生们迅速抱头、躲在桌下,蜷曲身体,降低身体重心,并尽可能保护头部。同学们在演练中掌握了室内避震

了地球内部构造、地震基础知识以及中国地震带及株洲市及周边地区地震背景。体验房屋搭建抗震性能测试、模拟地震、地震知识抢答游戏、多场景虚拟逃生训练等多种方式让学生学习到防震知识。

“我以前就知道地震特别可怕,但是现在我觉得紧急情况下也是有办法保护自己的。”白鹤菱溪小学的一位三年级学生,在听完防震减灾科普知识讲座后这样说道。现场,不少师生都认为,不仅要通过多种渠道学习了解灾害的起源以及如何自救,更要认真参加各种紧急演练活动。活动中,学生们认真听取地震科普讲座,积极参与防震减灾知识问答。

据介绍,通过这样的地震科普宣传活动,有效地传播了防震减灾知识,增强了学生防灾减灾的意识,提高了应对突发事件、自救互救、疏散救援的能力,为创建“平安和谐校园”提供强有力的安全保障。

的小技巧。

随后第二次警报响起,各班教师组织指挥学生双手抱头、弯腰靠墙前行,迅速有序地分别按规定的楼梯、路线紧急疏散到室外安全空旷的操场就地避震。

到达安全地点后,各班老师立刻清点人数并上报总指挥,确保无一名学生遗漏。随后医疗救援组前往各班查看有无受伤学生。

整个演练过程井然有序,不仅增强了师生们防震避震的安全意识,还提高了广大师生在地震中的逃生自救、互救能力和抵御、应对紧急突发事件的能力,达到了预期目的。



市二中青龙湾小学开展防震减灾科普知识讲座。通讯员/供图



校园记者采访湖南省地震台副台长、地震局高级工程师刘洋君(图左)。通讯员/供图



天元小学校园记者参观市地震科普馆。通讯员/供图

# “双减”赋能 共享美味“食”光



近日,天元小学四年级的师生举办了一场以“快乐劳动,共享美食”为主题的美食分享会。

现场,同学们不仅制作了精美的手抄报展示了自己的劳动成果,还将各式各样的美食和老师、同学一起分享。现场,“牙签牛肉”“柠檬凤爪”“美味蛋挞”备受欢迎,“蒜香鸡腿”“可乐鸡翅”和“香酥鸡块”都一品而空。

据悉,天元小学一直坚持五育并举,劳动教育落实到位,大力推动劳动主题实践活动,让学生们不仅在活动中享受了快乐,更是在劳动中增长了生活技能。

(株洲晚报融媒体中心记者/谭筱 通讯员/胡立娟 何钰 摄影报道)

# 荷塘区红旗路小学校园记者 开展护士节、母亲节主题活动

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/颜家萍 通讯员/蹇晶 帅雅玲)5月11日,株洲日报社校园记者俱乐部携手株洲市中心医院产科开展以“感恩母亲,致敬天使”为主题的活动。当天,红旗路小学2102中队的校园记者们来到了株洲市中心医院产科,体验“爱”与“爱”的相遇。

上午10时,校园记者们准时来到株洲市中心医院产科,中心医院产科护士长马喜华对校园记者们的到来表示热烈欢迎,对校园记者们的探索精神给予了肯定。

随后,校园记者们共同聆听了产科护士吴颖带来的生命的起源(我从哪里来)科普讲座,了解生命的由来与母亲的不易,当看到母亲的子宫因为孕育而变得巨大时,校园记者们更加深刻地感受到了母亲的艰辛。

为更加生动形象的让校园记者们直观感受母亲孕育的辛苦,中心医院产科特地请来一位待产妈妈让同学们现场观看孕吐、聆听胎心,当一声声铿锵有力的“咚、咚、咚”声从检测仪中传出时,现场的同学们不禁发出了赞叹。

随后,在产科护士们的带领下,校园记者们进入产科参观。护士更衣间、休息室、注射室、待产室、手术室……一间间屋子让同学们的好奇心得到了满足,为他们打开了



校园记者向护士们献上了自己亲手制作礼物和贺卡。记者/刘昭影 摄

另一个新世界的大门。

最后,校园记者们向护士们献上了自己亲手制作礼物和贺卡,小小的礼物浓缩着孩子们大大的心意。

此次活动,校园记者们能够进入一个以前从未涉及的领域,极大地增强了校园记者们的见闻。“护士节”和“母亲节”双主题活动,让校园记者们知道了护士工作的不易,也知道了母亲哺育孩子的艰辛,让校园记者们对母亲和护士两种职业都报以十分的感激。



## 2023 高考倒计时 21 天

# 今年我市共有 24451 人统一高考 “三考”参考人数近 17 万,创历史新高

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/孙晓静 通讯员/郑奕 邱婷婷)5月16日,2023年株洲市教育招生考试委员会会议召开,会上公布了我市教育考试和“三考”工作情况,今年我市共有24451人统一高考,较去年增加705人。

市教育考试院院长陈德榕介绍了今年我市举办各类教育考试情况。今年我市“三考”参考人数近17万人,创历史新高。

据悉,今年高考统一考试时间为6月7日至9

日。其中7日、8日下午语、数、外为全国统考,8日上午和9日为自选科目考试。

学考考试时间为6月12至14日,考生总数为49716人,较去年增加1707人。学考市州组科目的机考考试时间为7月1至5日,考点设在各高中学校的机房。

中考文化考试时间为6月17日至19日,考生总数为94767人,较去年增加6093人。城区体育中考考试时间将持续至5月22日。

## 相关链接 高考考点早知道

株洲市共设19个高考考点,其中城区为8个,分别是市一中、市二中、市四中、市八中、市十三中、市十八中、南方中学、九方中学。

四县市及淅口区设11个,分别是淅口区五中、醴陵一中、醴陵二中、醴陵四中、攸县一中、攸县震林中学、株洲生物工程中专(攸县)、茶陵一中、茶陵二中、株洲世纪星高级中学(茶陵)、炎陵一中。

## 2023 湘江毅行倒计时 4 天

运动达人三大关键词教您保持好状态

# 休息很重要 但“躺平”不可行



欧服饰 第十三届徒步湘江毅行

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/杨凌凌)距离徒步湘江毅行活动出发只有4天时间了,考虑到报名者中很多都是第一次参加长距离徒步活动,如何做好行前准备?这两天里,记者采访了专业健身教练、运动达人,总结出三大关键词,给大家送上一份攻略。

## 热身 控量但不要“躺平”

健美健身私教工作室的教练肖芬芳提醒说,毅行前最好进行几次适应性体能训练,逐渐加大运动量,早早打好耐力基础。

毅行开始之前,毅行者们不妨开展定期的长跑训练。长跑距离可随着训练的加深不断增加,在长跑中,要注意调整自己的呼吸和步幅,注意循序渐进,只要每天坚持,体能一定会有显著的提高。

仰卧起坐。仰卧起坐比较适合女生,每晚睡觉前做45个,每天加一个,不用很快,也不要伤到自己,慢点做,让自己舒服的做,或者瑜伽里的一些动作也可以用来锻炼腹部力量。

## 休息 最好有 8 小时深度睡眠

本届徒步湘江毅行共有4000多名市民参加,在徒步前,市民的饮食具有很好的调节作用。从2013年就开始徒步的健身达人袁伟笑道,徒步毅行体能消耗很大,徒步前要多补充碳水化合物、蛋白质、糖类和脂肪。

袁伟说:“面包、面条这类食品,都比较容易消化,适合补充碳水化合物。脂肪类可以选择没有调味的坚果,蛋白质可以从牛肉、鱼肉或海鲜中补充。总体来说饮食要以清淡为主,吃容易消化的食物。”

说到最后4天的准备,袁伟特别提及休息。“一定要有充足的睡眠,我们建议大家在徒步前三天晚上,不要晚于23时睡觉,最好能有8小时深度睡眠,这样才有更好的精神状态。”

## 心态 量力而行安全第一

“有人认为毅行就是暴走,只要霸得蛮就行,这是对毅行的误解。”资深运动达人“三湘剑客”称,22公里毅行个人毅力很重要,但仅凭毅力也难以完成,即使霸蛮完成了,也可能受伤。毅行前的训练和准备以及行走过程中的策略技巧都很重要。

“三湘剑客”建议,不论是出发前还是当天,轻松的心态都有最重要的。“今年徒步湘江毅行更新了赛道,从神农城广场到钢琴广场,一路过去,景色是非常美的,可以一路上领略到这座城市的变化。希望大家都做好准备,迈开脚步去感受运动的快乐,欣赏沿途美景。”

# 又是别人家的小区 居民自治尝“甜头” 提前过上端午节



业委会成员将粽子送到业主手上。通讯员供图

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/谭昕吾 通讯员/谭中平)虽然离端午节还有些日子,可天元区明珠大院小区里提前热闹起来。5月15日,小区业委会张罗了数十盒粽子,一一发放给居民,提前享受端午美食。

当天上午,几十盒粽子摆放在小区院子里,业委会成员将粽子礼盒分发到每户业主手中,有几位行动不便的老人,工作人员则直接送上门。

明珠大院是上个世纪80年代的老旧小区,住户仅20多户,一直没有物业公司进驻,居民90%是退休人员,年龄较大。为维护小区业主利益,几位热心居民成立了业委会,收取200元一年的卫生管理费。

业委会负责人赵晓丹介绍,“现在小区卫生费和停车费都有了保障,基本可以维持小区的安全、卫生方面的开支,还有一些结余,我们就想让全体业主都享受到红利,提前买了粽子送到各家各户。”

# 匠心巧手 家校共育



5月15日是第30个国际家庭日,二中枫溪学校小学部西校区举办亲子美食节活动,邀请家长代表来校,与孩子们一同动手制作美食。

家长表示,通过亲子合作、家长进课堂的方式,增进了家长与孩子之间的情感沟通,同时加强了家校联络,有利于促进学生全面发展。

(株洲晚报融媒体中心记者/戴凇 通讯员/彭京玲 摄影报道)

# 4 月份城市管理考核评价结果揭晓

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/伍靖雯 通讯员/城关)根据《城区城市管理考核评价办法》,市城市管理委员会办公室发布4月份城市管理考核评价结果。

## 4 月份城区城市管理考核评价结果

城区	芦淞区	石峰区	荷塘区	天元区
总成绩排名及档次	第一名(合格)	第二名(合格)	第三名(合格)	末名(合格)
奖 罚	奖100万元	奖60万元	不予奖罚	罚30万元
第一责任人	区长:王 强	区长:石慧彬	区长:罗鹏程	区长:何 砥
直接责任人	分管副区长:朱金辉	分管副区长:钟富强	分管副区长:向前进	分管副区长:谌 华

## 4 月份城市四区街道、乡镇城市管理第一名及末名评价结果

城区	芦淞区	石峰区	荷塘区	天元区
第一名	建设街道办事处	铜塘湾街道办事处	宋家桥街道办事处	栗雨街道办事处
第一责任人	高 阳	占忠建	杜 杜	刘 真
末 名	庆云街道办事处	龙头铺街道办事处	月塘街道办事处	嵩山路街道办事处
第一责任人	彭子龙	陈 江	罗 铭	李鹏程

城市管理考评监督电话:28681872