

# 2023年《国家体育锻炼标准》达标检测活动(中阳站)正式启动

本报讯 (记者 贺琴琴) 春光无限好,健身正当时。3月31日,“奋进正当时 聚力谱新篇”2023年《国家体育锻炼标准》达标检测活动(中阳站)在县府南学校多功能厅正式启动,来自各中小学校、各社会团体组织的168名体育爱好者参加了测试。

本次达标检测活动分为儿童、少年、青年、壮年和老年五个组别,设置了25米×4往返跑、30秒跳绳、1000米跑、俯卧撑、立定跳远、绕杆跑、十字象限跳、坐位体前屈8个体育锻炼标准测验项目,涵盖了速度、耐力、力量、灵敏、柔韧五项指标,每人每类选测一项,按《体育锻炼标准单项评分标准》获得对应分值。

测试现场,工作人员认真负责,严格测试程序和成绩录入。参加测试人员排列有序,认真执行项目要求,把自己最真实的运动指标体现出来。25米×4往返跑和绕杆跑项目区内,选手们你争我赶,暗自较劲;30秒跳绳项目区内,选手们活力四射,绳舞飞扬;立定跳远和十字象限跳项目区域内,选手们全力展示着自己轻盈的姿态;坐位体前屈项目则挑战选手身体的柔韧性;跑道上进行的1000米跑步的选手们则互相鼓励,互相加油,努力坚持到最后,坚持到终点。在同一个项目内,最后的测试结果差别很大,有的长期缺乏锻炼,测试中间气喘吁吁,立即感受到自己的体质差距。有的游刃有余,轻松完成项目要求,充分展现了自己的身体素质和体质。来自县长跑协会的王女士在跑完1000米后,深有感触地说:“长期伏案工作,差点不能坚持到终点。看来我得重视锻炼了。”

《国家体育锻炼标准》是我国一项以提高公民身体素质为目的,通过测验达标,来检验公民体育锻炼效果的基本体育制度。“开展此次达标检测活动是国家体育总局布置的一项长期任务。”承办此次活动的吕梁冰特体育文化发展有限公司总经理贺怡介绍:“通过这样的活动不光是检验大家的体

育锻炼效果,更多的是希望激发大家参加体育锻炼的意识和积极性,促进全民健身与全民健康深度融合,借此推动全民健身的普及和推广。”

活动接近尾声,现场悬挂的“同心同行”“我运动 我快乐 我健康”“体育无处不在 运动无限精彩”的横幅标语更加引人注目,“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”的理念更加深入人心,全民健身和健康中国之花必将在吕梁大地竞相绽放!



听口令“出发!”



坐位体前屈

绕杆跑

## 救命神器AED在吕梁山革命博物馆“上岗”

本报讯 (记者 张娟娟) 吕梁山革命博物馆作为“吕梁市爱国主义教育示范基地”“晋绥革命历史文化研究教育基地”,每年都有大批党员干部和群众前往参观学习、接受爱国主义教育。吕梁市红十字会综合考虑该馆人流量大、发生意外后短时间内无法获得急救服务等因素,3月30日上午,在吕梁山革命博物馆配置安装一台自动体外除颤器(AED),并为30余名工作人员、社区群众开展红十字应急救护知识普及培训。

培训现场,吕梁市红十字会救护师资为大家讲授了红十字运动知识、心肺复苏术理论知识、AED机操作使用和气道异物梗阻,并利用人体模型就部分操作技能进行了示范,强调了在不同情况下的特殊处理流程、操作要点及注意事项。参训人员在师资的指导下,认真进行实践操作,确保各项技术要领熟练掌握。

据了解,有“救命神器”之称的AED设备是一种便携式、易于操作的医疗设备,可提供全程智能语音帮助及智能动画视频指导。其最大特点是无须使用者具备高水平判读心电图能力,只要根据录音指示,接通电源,按动放电按钮,即可完成心电图自动分析、除颤。一旦有人突发心脏呼吸骤停,附近的目击者可以利用这一“救命神器”进行快速抢救,大幅度提高抢救成功率。第一时间使用AED,并配合心肺复苏,1分钟内的抢救成功率在90%以上。

柳林县公安局

## 禁毒宣传进校园 护航青春助成长

本报讯 (记者 王洋 通讯员 郝淑平) 为进一步提高辖区青少年的识毒、防毒、拒毒意识,带动禁毒教育从学校走向家庭、走向社会,全面筑牢禁毒防线,近日,柳林县公安局巡特警大队民警走进校园开展青少年禁毒宣传教育活动。

活动中,宣传民警首先利用多媒体演示的方式,给同学们详细讲解了传统毒品和新型毒品的种类、特点以及对个人、家庭和社会的危害。随后发放了禁毒宣传手册,引导同学们牢固树立健康、积极向上的心态,时刻保持清醒的头脑,告诫同学们远离不正规娱乐场所、谨慎交友,不要轻易接受陌生人的食物和饮料、不要出入娱乐场所,谨防沾染毒品,杜绝毒品危害。

此次禁毒宣传活动进一步提高了广大青少年对毒品危害性的认识,增强了他们识毒防毒的能力和拒毒禁毒的意识,为守护健康青春、建设无毒校园打造了更加坚实的基础。



民警向同学们发放禁毒知识宣传手册

## 坚决向校园欺凌说“不”

石楼县开展预防校园欺凌宣传活动

本报讯 (记者 木二东 通讯员 郑东慧) 近日,石楼县妇联联合石楼县人民检察院走进石楼县第五小学开展预防校园欺凌宣传进校园活动,为全校师生上了一堂生动的法治教育课。

活动中,宣讲人员结合自身办案经验及办理的真实案例,详细介绍了什么是校园欺凌及校园欺凌的严重危害性,从特征、表现形式等方面帮助学生们正确认识和判断校园欺凌,教会学生们应对欺凌的方法,并通过现场模拟等方式,让孩子们详细了解校园欺凌的各种形式、体味被欺凌者的无助心情,让孩子们学会换位思考、做到与人为善。

“此堂课收获颇多,我们一定会积极学习法律知识,遵守校规校纪,在今后的学习和生活中自觉做到守法、用法,坚决向校园欺凌说‘不’。”同学们纷纷表示。

“播一粒法治种子,育一方法治心田,开一片幸福之花,获累累和谐硕果。我们将立足本职,加强部门协作,常态化开展全方位、多角度的法治宣讲进校园活动,不断激发未成年人学法、知法、守法、用法的兴趣,积极预防和减少青少年违法犯罪,为未成年人健康成长筑起法治保护网,为平安校园建设保驾护航。”石楼县妇联工作人员说。



随着气温回升,市民纷纷开启“户外模式”,只见公园内有带着乐器吹拉弹唱的,有坐在桌椅上享受温暖阳光的,也有陪伴家人出来散步的。大家在感受气温回升的同时惬意享受着春日美好时光。图为汾阳市禹门河公园音乐爱好者正在一展歌喉。

李勇斌 摄



宣讲人员结合自身办案经验及办理的真实案例,向师生详细介绍什么是校园欺凌,校园欺凌的严重危害性。