



AED 落户校园！ 急救知识学起来



● 护师屈欣给同学们讲解要点

“粘电极片时，右上胸贴在右侧锁骨中线第二肋间位置，另一个电极片贴在左下胸左侧肋骨腋中线第五肋间位置，然后插入电极片插头……”这是延安市第一中学的一堂自动体外除颤仪(AED)操作技能培训课，医护室护师屈欣正在给师生们讲解AED使用要点。

屈欣告诉同学们，自动体外除颤仪(AED)是一种便携式、易于操作的现场急救设备，被称为猝死的“救命神器”，主要用于患者发生心跳骤停时，配合心肺复苏术来进行必要的抢救，最大的优点之一就是非专业人士也可使用，开机后全程语音提醒，根据它的指示完成操作即可。在“黄金4分钟”内用AED对患者进行除颤，可有效防止心源性猝死。

自动体外除颤仪(AED)是非专业人员可以使用的用于抢救心脏骤停患者的医疗设备。而心脏骤停患者的抢救，最重要的是在最佳救治“黄金4分钟”内，利用AED对患者进行除颤和心肺复苏，救治每延迟1分钟，患者的死亡概率将提高7%至10%，超过10分钟就会脑死亡。

“这台自动体外除颤仪(AED)由洛川县红十字会提供，它的投放填补了学校AED配置的空白。”延安市第一中学副校长齐永廷说，县红十字会为学校配备这个除颤仪，不但能保障学生在校的生活安全，更能提升校园应急救援保障水平，为师生筑牢生命安全防线，同时也提高了学生的急救能力和乐于助人的施救意识。

为充分发挥自动体外除颤仪(AED)设备效能，在设备安装前，洛川县红十字会专门组织延安市第一中学200余名老师，分批参加急救知识和AED操作技能培训，并取得了救护员证书。设备安装后期，还将继续组织全校师生进一步学习心肺复苏知识和AED操作要领，让师生在紧急关头“能用、会用”AED急救设备，为师生健康保驾护航。

此次AED设备落户校园，是顺应国家完善公共场所急救设施配备的要求，也是树立健康意识、增强校园安全保障的需要，有助于推进校园平安建设，进一步提升公共安全处置能力。

(通讯员 田伟 王文斌 记者 孙艳艳)



● 我们一起学习吧



● 同学们认真学习急救知识



听！是谁在唱歌



听！是谁在唱歌，温暖了校园？原来是延安市新区培文学校小学部的老师在举行卡拉OK嘉年华活动。

学校报告厅成了老师们展现自我的舞台。习惯了老师们在讲台上讲课，当看到他们站在舞台上展歌喉，还是别具意味。这里不仅可以展示才艺，还可以释放压力。无论是语文老师、数学老师、英语老师，还是社团老师，也无论是激情四溢的摇滚“歌手”，还是温柔动人的流行“歌手”，无论是独自上阵，还是组队成团，老师们的歌声或豪迈，或不羁，或婉转，或清脆，都唱出了属于自己的那份独一无二的情怀。

一次歌唱比赛，展现出老师们出色的艺术风采和朝气蓬勃的精神风貌，也将激励他们积极用青春和热血为教育事业贡献智慧，散发更多的光芒。

(记者 樊江江)

垃圾分类 从我做起



每个人每天产生多少垃圾？垃圾如何分类？垃圾又是如何收集、转运和处理的？各种垃圾又是如何利用的？如果你也想知道这些问题的答案并了解更多垃圾分类知识，不妨跟着延安职业技术学院附属小学的同学一起走进宝塔区垃圾分类宣教基地去看看，集科普、创意、互动为一体的探索定会让你感觉到垃圾的“生命脉动”。

12月9日上午，在宝塔区生活垃圾分类宣教基地，讲解员从认识垃圾、垃圾带来的危害、垃圾的降解时间、垃圾分类的流程和意义，以及怎么做源头的垃圾分类、垃圾分类的标准是什么等诸多方面为同学们展开有趣生动的讲解。随后，在“垃圾分类互动小课堂”上，同学们跟随工作人员一起互动做游戏，在体验中巩固相关知识，同时明白“世上没有垃圾，只有放错地方的宝藏”这个道理。

参观结束后，同学们走出场馆，在附近的公共场所捡拾垃圾，第一时间学以致用，让公共场所的环境变得更好。

(拓文杰)

赛棋艺 展国粹



上周，延安宜川红军小学“传承国粹‘弈’彩飞扬”第二届象棋大赛火热开展。

比赛中，棋手们在楚河汉界上排兵布阵，果断出击，时而屏气凝神，皱眉沉思，时而气定神闲，胸有成竹，在一方棋台上尽情展现棋艺，畅享对弈之乐。经过6轮激烈比拼，最后35名同学获得优秀棋手称号。

宜川红军小学自2019年成立象棋社团以来，本着“育人为本 全面发展”的教育理念，为爱好象棋的学生提供了学习的平台，不仅丰富了课外活动课程，更让学生在“红先黑后”中懂得了礼让，在“摸子走子”中学会了慎重，在“落子无悔”中培养了责任，在“观棋不语”中提升了涵养，在“胜败乃兵家常事”中练就了良好心态。

(记者 樊江江)



乒乓球赛 回味无穷

刚刚落下帷幕的宝塔区第一小学第三届乒乓球比赛，至今让人回味无穷。

两周前，裁判员一声哨响，比赛正式开始。赛场上，选手们身手矫健，动作敏捷，一拍一扬，一前一退，攻与守，快与慢尽在乒乓的跳跃之间，你来我挡，孩子们用实力、用精神，开拓出一片不一样的乒乓天地。

球不落地，永不放弃。看！乒乓小将们一个个摩拳擦掌，奋力拼杀，尽显本色！小小的乒乓球在台上来回穿梭，划出一道美丽的弧线，直拍、横拍、扣球等技术在选手的手中肆意施展，让人眼花缭乱，一个

个防守与绝杀精彩绝伦，展现出良好的竞技状态。现场气氛紧张激烈，场面精彩纷呈。“乒乒乓乓……”圆圆的小球牵动着在场所有人的心，在空中飞来飞去，参赛选手们奋勇争先，搓、拉、提、扣杀、吊球……精湛的技术和顽强拼搏的精神给现场观众留下了深刻的印象，每一个精彩的回合都会引来同学们的欢呼声和掌声。

为期两周的比赛中，选手们相互切磋，相互交流，展现了孩子们奋发向上、坚持不懈、团结拼搏的良好精神风貌。

(记者 樊江江 通讯员 乔静)



● 看！好球

战胜自己，就是成功



● 我们是公正的记分员

我们首先要做的就是战胜自己，这是我参加学校乒乓球比赛感悟到的。

那是在混合团体赛决赛时，我们六年级(4)班与五年级(3)班打比赛。终于轮到我们的了，我想以我们班的实力，冠军肯定是囊中之物。按照排位，我是第一个出场，过程很顺利，结果也在预料之中，最终以11:6、11:3的比分取得了第一场胜利。

第二局，我们班的“女汉子”向春晓发挥稳定，她很快就以2:0的大比分取得了第二场胜利。看着放在场边的冠军奖杯，它仿佛在向我招手，早想投入我的怀抱。

第三局，是关键的一局，只要我们赢了，就取得了本场比赛的胜利。

可是在这个关键的比赛中，对手开始发动猛烈的进攻，我竟然被对手的气势压倒了，只打了两三个球就落

后了，我赶紧调整动作，但还是全面溃败，对手的强大使我的心态崩裂。中场休息时，我的眼泪忍不住悄悄地往下流，这一局可是定胜败呀！在我手里输了，让我情何以堪！随后便是教练不厌其烦的叮嘱，看着队友们热切的眼神，我压力山大。

最后一局，围观的老师和同学更多了，加油声、呐喊声，震耳欲聋。于是，我硬着头皮，尽自己最大努力准备力挽狂澜。每一个球，我都小心翼翼，全力应战。终于，我将比分逆转了，不仅战胜了自己，还战胜了对手……

最后，我们班获得了团体第二名，而我也获得了单项第二名。通过参加比赛，我明白了世界上最困难的事莫过于战胜自己。战胜自己，就是成功！

(宝塔区第一小学六年级四班 任浩鸣 指导老师 甄婷婷)

重视对手，也不看轻自己



● 我们为乒乓球选手加油

一年一度的乒乓球比赛开始了，我和同学们快速写完作业，赶紧去参加比赛。

裁判员开始呼喊选手集合：“常雪儿、杨雨禾……”听到我的名字，我激动地三步并作两步跨过警戒线，来到裁判面前。分组时我一看，对手居然是六年级的同学，心里非常紧张，拿着拍子的手心都有些冒汗了，心中默念：不要紧，不要紧，她只是年龄大，不一定打得过我，加油！

比赛开始了，乒乓球在空中舞动，“乒乒乓乓”的声音不绝于耳，分数已经来到了6:4，我稍微领先一点。于是，我抓住对手发球的机会，轻轻一抬就接住球，对手也反应过来，但因为接球仓促，乒乓球弧线比较高，我紧接着又

一个扣杀，对手根本来不及反应球已经在身旁划过了……我越打越自信。又来一球，我正手削球，成功接住，她也想用同样的手法接球，却不小心扑了个空，原来我这颗是会“拐弯”的球，我又得一分！后面的比赛越来越顺畅，最终以11:6，我获得了胜利，我高兴得和旁边的同学紧紧地拥抱在一起。

比赛已经结束几天了，但是我一直记得这场比赛，并从中深深明白一个道理：重视对手，但也不要看轻自己，调整好心态，尽最大努力，才是成功的关键。在以后的生活中，我会更加自信，也会更加努力，争取更好的成绩。

(宝塔区第一小学五年级四班 杨雨禾 指导老师 南南)