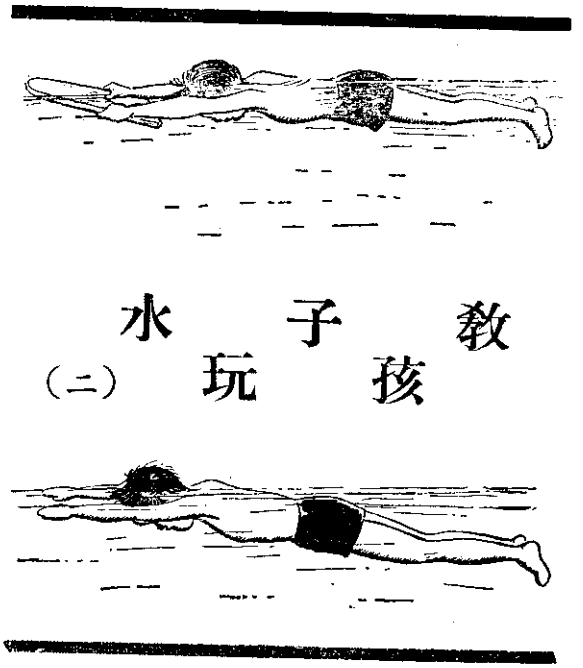

教孩子玩水（二）

孩子做烏龜浮水，做了幾次以後，知道了一點水性，就可以練習浮水的幾種基本動作了。

先讓孩子面朝下，俯伏在沙灘上，兩臂向前伸出貼近頭部，兩腿伸直，脚趾儘量向後伸。然後打一個滾，維持原有的姿勢，變成臉向上，躺在沙灘上，這樣練習了許多以後，就可下水了。

把孩子帶到略過腰部的淺水裏，拉住他的手，叫他向前倒下，胸部接觸到水面，頭部向上抬，雙脚猛蹬水底，就可以浮在水面。

然後拉着孩子的手走動，讓他感到在水中移動的情形。但注意要從較深的水走向淺水，孩子站起來如果踏不到底，就會驚惶失措。

第二次練習時，就叫孩子把臉部放在水裏，不要抬頭了。

孩子單獨練習時，維特前述姿勢，給孩子一塊木板，或是脚踏車內胎等能够在水面飄浮的東西，讓孩子拿着，以代替大人的手。

練習許多次以後，就不要幫助的器具，叫孩子站在水裏，然後雙脚一蹬，就自然的浮在水中。這一動作要反覆練習許多次。注意孩子在水裏時，肌肉是否放鬆。這樣，在水裏能够浮十秒鐘左右，就可以了。

浮水的動作完成以後，要練習從俯伏改變成直立的位置。先把膝部向胸前彎曲，然後雙手向下壓，脚向下踩，頭部猛然抬起，就變成直立的姿勢了。

「仰浮」是另一種變化，實際上比前一動作要容易。練習時，先用手托住他的頭部，然後逐漸減少手掌的支持力量，直到孩子能够不需要幫助的自然浮起。

練習中要叫他張開眼，以減少恐懼和緊張。一面和他講話，也可以減少緊張。

初學仰浮的人，常會腰部彎曲，指導的人用一隻托住他的臀部，並注意身體和腿的位置。

仰浮如感覺困難，可教他手臂沉向下方。當然，也可以利用木板或內胎等物幫助。最後，完全不要任何幫助，可以自由的浮在水面。練習中還可以教他蹲在水內，使下顎齊水，浮在水中，也可以用力的推他一下，讓孩子在水裏滑行。

仰浮時要取得直立姿勢，和俯浮的動作差不多。膝部向上拉，臂部向下向前，腿向下伸，用手和臂部平衡身體。這些動作要慢慢的來，不要操之過急。

這幾種基本動作練習成熟後，就可以學習用自己的力量在水中移動了。（永光）

＊　＊　＊

＊　＊　＊

預防蛔蟲

飯前便後一定洗手

兒童吃東西，多半用手，骯髒的指甲最容易藏蛔蟲卵。因此，要注意兒童指甲有沒有剪短？食前便後有否洗手？這些習慣應在小時就要養成。

蔬菜一定要煮熟

因爲施肥的關係，蔬菜葉上，常粘上蛔蟲卵，所以蔬菜進食之前必須要洗淨，煮烹時候，要充分煮熟。

不要赤足走路

炎熱天氣裏，兒童最喜歡赤足走路。地面上常會散布蛔蟲卵。兒童在戶外遊玩時，粘上脚趾，再用手玩弄脚趾，又粘在手上；手再拿東西、食物進口，便隨著它進入體內了。所以兒童要養成穿鞋的習慣。

田間回來清潔手足

田園裏施用水肥的地方很多，孩童們進出田園幫助大人工作的也不少。因此，歸家後應立即清潔手脚，洗除粘於手脚上的蛔蟲卵。（張仁川）