

教孩子

玩水 (四)



你看到過利用風力轉動的風車嗎？無論風強風弱，都是以均勻的步驟，有規律的轉動。我們在水裏游泳，手臂在水中推進的力量，就要像風車翼在風中轉動一樣才好。

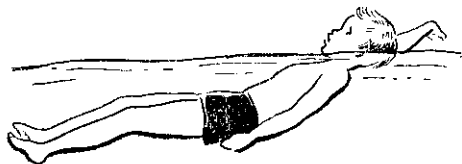
臂部的動作，要先在陸地上練習。教孩子站好，腰部向前彎曲約九十度，然後左手向前，右手向後，交替轉動。轉動十次後，再調轉方向，向後面轉動（像俯泳的動作）。這樣練習了幾次以後，就可以下水去實習了。

練習時的水深，以齊胸為標準。如果在游泳池裏練習，可以用腳踏池壁入水，如在河流裏，就用腳踏河底，然後倒身水中。取得俯伏的姿勢後，臉部俯入水中，屏住呼吸，利用倒身入水的衝勁，開始用手划水，就像在陸地上練習的方法一樣。與手的動作同時，雙腿可以做上下打水的動作（參看前期）。每次練習，儘一口氣所能忍受的時間為度。

手的動作，開始時要慢而

有韻律，頭部埋入水中不要過深，以耳部齊水為準。初學游泳的孩子，最容易犯的幾種毛病，一是臂部動作太快，二是手掌不打水面，三是感覺手臂

從水中抽出很費力。練習多次以後，就可以逐漸改正。



臂部動作，直練到純熟為止。

當手臂從動作中恢復正常姿勢時，注意身體不要沉入水中過深。這一點如果感覺困難時，可以重新在陸地上做



仰泳的動作和俯泳大致一樣，讓孩子在面部向上躺在水中，臂部做與俯泳相反的動作就可以。起身入水的方法和俯泳一樣，注意臂部動作不可太快，始終保持面部在水外。（永光）

夏日游泳安全第一

(一)不可以單獨去游泳。(二)初習游泳的，最好和同伴在淺灘練習。(三)對於水裏情形不很瞭解的地方不可下去。(四)下水前先用柔軟擦及準備運動。(五)應當把身體各部分都以水澆淋後，才慢慢入水。(六)泥沙地和有水草的地方，最好不要游進。(七)不可以在水中互相惡作劇或爭吵。(八)海濱游泳須防鯊魚

睡衣

你喜歡圖中這件寬敞適的睡衣嗎？領口、袖子和衣服的长度，都可以由你自己的意思決定。略加修改後，還可以當做孕婦服來穿。（末）



夫妻吵架，如何收場？

中廣公司擔任家庭節目的白茜如小姐，在一次家庭教育座談會中，談到夫妻吵架後，應如何收場的問題，她提出一個妙計！招呼孩子：「給爸爸拿拖鞋！」

和毒物的攻擊。(九)發覺抽筋時，不可慌張，要招呼同伴，而後用液抽筋的手腳慢慢划回岸邊。(十)游泳時間不可太久。（仁和）

她說：夫妻吵架後，常有一個讓人難捱的「冷場」——大家不說話。她認為打開這個僵局，是妻的責任，這時儘可利用第三者，譬如當丈夫脫下皮鞋的時候，把握時機，關照孩子一句：「給爸爸拿拖鞋」。丈夫也不是傻瓜，這句話的弦外之音，當可意會，一定心花怒放的。

她又提出：在行動上，吵架後，對丈夫不妨儘量將就他的喜好，以免僵持過久，影響

家庭防蟲新武器

對於白蟻、蟑螂等家庭害蟲，美國加州大學的一位教授 (Dr. Walter Ebeling)，設計了最新的防治方法。經過五年的試驗，證明建築物預先處理，對於幾種爬行害蟲的防治，得到很高的效果。

這種矽膠與昆蟲接觸後，就在蟲體上形成薄膜，破壞保護蟲體的蠟質，因此就失去水份而死亡。(USIS)