

安全相伴 快乐随行

这份暑假攻略请收下

本报记者 禹萌萌

“放暑假了!”每个孩子听到这几个字,都会心情十分激动。而部分家长听到,则可能开始暗暗发愁。每年暑假,都是儿童安全事故的高发期,暑期中孩子们由于缺少了学校的监管,大人又忙于工作无暇顾及,安全问题成了家长最挂心的事。

除此之外,长达两个月的暑假,到底应该怎么过才能更加充实而有意义,也是家长关注的焦点。针对这些热点问题,记者采访了一些有经验的老师,听听他们的提醒和建议,帮助孩子度过一个快乐又丰富的暑假吧。



科学做规划 假期更充实

如何让孩子度过一个快乐、丰富、有意义的假期?如何让孩子既能学到知识,又能玩得开心,是很多家长正在考虑的问题。培养生活好习惯、参加实践活动、查漏补缺……来听听老师们的建议吧。

快乐过暑假 安全不“放假”

孩子一个人在家玩,会出意外吗?跑出去玩,会发生交通事故吗?游泳时,万一发生意外怎么办……孩子的安全问题一直是家长非常关注的话题。尤其是在长达两个月的暑假,应该更加注重哪些方面呢?

交通安全要牢记

假期里,孩子们外出的机会大大增加,在车水马龙的街道上,孩子对迎面而来的汽车常常措手不及,对汽车车速的快慢也缺乏正确的判断力。郑东新区蒲公英小学学生工作部副主任李广平提醒家长,要对孩子加强交通安全教育。交通事故的发生往往都是因为人们在道路交通活动中不重视交通安全、不遵守交通规则引起的。“作为一名小学生,一定要树立交通安全意识和交通事故防范意识。无论是走亲访友,还是外出旅游,都要遵守交通规则。未满12周岁的学生一定不能骑车上街。”

发生意外后,则要第一时间报警。金水区南阳路第一小学邀请郑州特警支队的余忠明警官到校为孩子们进行安全教育和自救普及。此外,余警官还针对如何科学报警进行了现场提问和培训,为孩子们总结了报警及时、尊重事实、方位准确、语言精练等报警口诀,帮助孩子们在必要时助人自助。中原区桐柏路小学也邀请了郑州特警支队的三位特警来到校园,向孩子们讲解了暑假交通安全知识、防拐骗等知识,增强师生校外安全意识。此外,管城回族区紫东路小学还进行了安全乘梯教育,通过风趣细致的讲解和生动有趣的图书让孩子们学会了如何安全地乘坐电梯。

游泳须有家长陪

夏日炎炎,休息在家的不少孩子都会选择游泳来避暑纳凉。对此,二七区汝河路小学教务副主任张涛提醒孩子们要时刻牢记“六不一会”。即不准私自到河、塘、堰等游泳、玩水等;不擅自与同学结伴到河、塘、堰等游泳、玩水等;不在无家长或监护人带领的情况下游泳、玩水等;不到无安全设施、无救护人员的水域游泳、玩水等;不到不熟悉的水域游泳、玩水等;遇到险情不盲目下水施救;学会基本的自救、求助、报警方法。

记者了解到,虽然市区的河道边缘处看着比较浅,但目前河道橡胶坝前中心的水深大多超过2米,再加上护坡、水底有青苔,部分河段河底有淤泥,人一旦落水,就会滑向深处,而被淤泥困住。郑州中学附属小学春藤路校区的老师多次向孩子们阐明私自游泳的危险性,要求孩子们注意汛期安全。游泳一定要在大人的陪同下进行,远离危险水源。如果发生溺水情况,切记不要慌张,发现周围有人时立即呼救。同时,放松全身,让身体漂浮在水面上,将头部浮出水面,用脚踢水,防止体力丧失,等待救援。当身体出现下沉时,可将手掌向下压。如果在水中突然抽筋,又无法靠岸时,立即求救。

饮食卫生多注意

暑假,很多孩子不能像上学一样规律地进餐,容易被路边摊吸引。然而由于夏季气温升高,细菌滋生,一些消毒措施不好的餐饮很容易引起腹泻,严重的甚至引起食物中毒。这时,如果在膳食上合理安排,适当给孩子吃些冷饮,可以消暑解渴。

有些家长为了降暑,买回大量的冷饮放在冰箱里,但不少孩子因为没有节制,食入过多冷饮,反而引起了消化系统疾病。郑东新区通泰路小学副校长汤淑瑞表示,夏季水果较多,家长可适当给孩子进食,既可以降暑,也能够均衡孩子的营养摄取。“孩子们也要时刻注意不吃过期、变质、不卫生食品,不暴饮暴食。”

管城回族区辅读学校则通过发放“致家长一封信”以及班主任利用校信通、微信群、QQ、安全教育平台等,向家长发送安全教育信息,对孩子们进行了食品卫生、用水、



中原区桐柏路小学学生体验当“特警”



郑州特警走进金水区南阳路第一小学

用电等方面的安全教育。

绿色上网快乐多

除了常见的意外伤害,随着社会的发展和时代的进步,一些新的安全问题也涌现出来,比如网络的威胁。对于“00后”这一代的孩子来说,网络已经成为他们生活的一部分。孩子暑假期间过度上网也逐渐成了许多家长的烦恼。

“首先,要严格控制孩子玩电子产品的时间,减少使用游戏、上网这些功能。可以听听音乐、看看故事书等,减少用眼功能。其次,假期的生活丰富多彩,家长可以陪伴孩子多到户外走走,接触大自然,参加各类实践活动,这样既开阔了眼界又增长了知识。在此过程中,家长还可以给他们适当的鼓励,增强他们的自信心,让孩子感受到家庭的温暖和关怀,孩子对父母的爱也就多了。”管城回族区外国语牧歌小学大队辅导员王安若也提醒各位家长要以身作则,给孩子起到良好的带头作用。

管理时间巧安排

暑假期间孩子的时间非常空闲,虽然不需要上课,但还有暑假作业和其他的学习安排,如何在写作业、学习和娱乐之间安排调整自己的时间,这是孩子需要拥有的能力,而暑假正是锻炼孩子时间管理能力的黄金时期。金水区纬五路第二小学德育处主任任琳表示,让孩子科学合理地安排时间,养成暑期生活、学习好习惯,走出去开阔眼界、多读好书,不仅能提升孩子的综合素养,也能让孩子在开学后拥有良好的状态开始新学期的学习生活。

而针对不知如何制定暑假计划的家长,该校还推出了“牵手”七八月,致家长的一封信”,从6个方面指导孩子和家长共同制定科学合理的暑假计划,让孩子的暑假生活充实而快乐。

温故知新更充实

很多家长都会担心一个问题,如果孩子放飞自我玩上一个暑假,那么开学以后孩子会不会把上学期学到的东西全都忘了?不得不说,这样的担心并不多余,所以孩子要在暑假期间适当地温习学过的知识,预习开学要学习的新知识。

承上启下的学习方式也

能为孩子养成一个良好的学习习惯,一个好习惯的养成只需要21天。因此,在假期里养成一个好的生活、学习习惯显得尤其重要。金水区金燕小学德育处副主任朱鹏建议孩子,首先要保持良好的作息规律,另外要根据自己的优势和不足来科学制定学习计划,比如什么时候做暑假作业,什么时候进行特长训练等。最后,希望孩子们在暑假可以坚持每天写一句名人名言,每周写一篇练笔,每学期一本好书。

实践活动拓视野

一个愉快而充实的假期应该包括哪些方面呢?很多老师认为,一定要包括学习、生活和实践。暑假期间,各种夏令营、社团开始招生,主题也很丰富。

对孩子而言,夏令营并不是一个简单的娱乐休闲活动,更多的是一种潜移默化的教育,是对学校教育和家庭教育的良好补充。惠济中的一位老师认为,一个好的夏令营不仅可以让孩子在某一方面得到提高,还可以透过团体生活的融入、活动情景的设计,培养孩子的独立能力、交际能力、适应能力、人际相处能力、团队合作能力以及问题解决能力。

除了参加夏令营,家长

和孩子还可以共同参与一些实践活动,来增进亲子关系。比如,一起游泳、打球等都是不错的选择,这对于青春期的孩子来说尤其重要。

学做家务爱劳动

学业繁忙,造成了不少孩子生活不独立,自理能力也差,这样的孩子怎能独自飞翔?“曾经看到一项关于小学生做家务时间的调查,中国孩子每天家务劳动的时间不足0.2个小时,这和家长的观念分不开,家长只注重孩子智力的开发,却忽视了孩子生活技能的培养。”作为一名教育工作者,同时也是一位妈妈,管城回族区实验小学书记王蔚娜表示,在假期让孩子适当承担一些家务劳动,养成爱劳动的好习惯是非常有必要的。

暑假里,孩子的学习任务相对减少,王蔚娜建议家长可以让孩子承担部分家务劳动,比如打扫房间、洗自己的衣服等,不仅能让孩子掌握必要的生活技能,也能增强孩子的家庭责任感。

重视旅行安全

- ★选择正规、信誉好的旅行社,并签订旅游合同、购买相关保险。
- ★不在设有危险标志处停留,不在禁拍处拍照。
- ★学习、掌握自我保护知识。
- ★不去尚未开发、开放的景点旅游。

关注居家安全

- ★不玩火,发现火情及时拨打119电话。
- ★不用湿手或湿布触碰家用电器。
- ★不给陌生人开门。
- ★不往窗外抛物。

加强心理安全

- ★学会感恩,管理情绪,开心过好每一天。
- ★遇到挫折不气馁,相信天生我才必有用。
- ★多与父母、朋友沟通、交流。
- ★多宽容、多鼓励、多微笑。

