



# 快乐过暑假 安全不放假

## 市教体局向中小學生及家长发出温馨提醒

□记者 田秀忠

本报讯 盛夏时分,悠悠蝉鸣奏响了暑期的欢快乐章。7月4日,我市中小學生开始放暑假,市教育体育局向全市中小學生及家长发出温馨提醒,在尽情享受假期的美妙时,切不可将安全防护抛之脑后;暑假是家长与孩子进行深入交流沟通的绝佳契机,期望家长可以辅助孩子科学、合理地安排暑假生活,让他们度过一个有意义的假期,为下学期的学习和生活做好全面充分的准备。

**预防溺水。**家长的有效看护,就是对孩子最好的保护,任何时候都不能麻痹大意,请家长务必教育孩子做到“六不”,而家长要做到“四知道”。“六不”:不私自下水游泳;不擅自与他人结伴游泳;不在无家长或教师带领的情况下游泳;不到无安全设施、无救援人员的水域游泳;不到不熟悉的水域游泳;不擅自下水施救。“四知道”:知去向——知道孩子去哪里;知同伴——知道孩子和谁去;知内容——知道孩子去干啥;知归时——知道孩子何时回。

**交通安全。**遵守交通法规,不闯红灯、不翻越隔离栏;不得在马路或公共场所游戏、追逐打闹;乘坐家庭乘用车或大客车时系好安全带,不坐副驾驶

座,未满12周岁不得在公路上骑自行车,未满16周岁不得在公路上骑电动自行车;机动车行驶中,不得干扰驾驶员,不得将身体任何部分伸出车外。

**消防安全。**家长要以身作则,自觉遵守消防法律法规,告诉孩子不要玩火,要在家长监护下使用电器设备。不可将火种随意扔在废纸篓或可燃杂物上。不私自乱动家里的燃气灶、家用电器、接线板等电源设备。教会孩子谨记消防电话119,并在必要条件下拨通电话求救。

**饮食安全。**暑假期间提醒孩子不能暴饮暴食,防止急性肠胃炎的发生。避免生、冷、硬、的食品,注重绿色健康饮食习惯。购买正规食品。购买食物时请选择正规厂家生产的食品,并仔细查看产品标签及生产日期。注意饮食卫生安全。督促孩子勤洗手,定时进餐,防止病从口入。教育孩子不能随意采摘树上的水果,以免误食施药水果造成中毒。

**防电信诈骗。**不收听收看品位低下的音频视频。不发布或转载违法、庸俗、格调低下的内容。不浏览不良网页,不阅读不良小说,不玩带有凶杀等内容的游戏。不轻信来历不明电话和手机短信。不透露自己和家人身份信息、银行

卡等情况。不向陌生人汇款、转账。

**防雷、防汛。**防雷:不在危险区域玩耍逗留,在雷雨等恶劣天气情况下尽量留在家中。注意关好门窗,避免使用太阳能热水器。雷雨来临前,请家长拔掉电源插头,别让电视机、电脑等引雷入室,以避免损坏电器以及雷击等危险。在空旷地方遭遇雷雨天气时,不要进入孤立的棚屋、岗亭等低矮的建筑物,不要快速行走和奔跑,可选择地势低的位置,抱膝蹲下,尽量不打雨伞。防汛:暴雨来临前,关闭门窗,防止雨水扑入屋内,一旦进水立即关闭电源、燃气等。遇到暴雨、强风、打雷等极端天气尽量不出门,避免到山边、水边等危险区域游玩。高度警惕城乡积涝、山体滑坡等灾害。暴雨天气,通过桥涵、隧道、积水路段不要冒险涉水,若发现积水路面有漩涡,一定要绕行。如住所可能出现严重水淹,应撤离居所,到安全地方暂避。

**防中暑。**家长要提醒孩子多喝白开水,若出汗多,可喝点淡盐水;不让孩子长时间暴晒或在高温环境下活动;不让孩子长时间吹空调,室内外温差不要大于10℃;外出受热回家,不要立即吹空调、吹风扇、洗冷水澡;适量吃一些消暑清热的食物,如绿豆汤、西瓜等。

**心理安全。**家庭成员之间多沟通、

交流,多理解宽容他人、多互相激励、多微笑。记录属于家人的开心时刻和经验,引导孩子学会感恩,管理情绪,开心过好每一天。遇到问题帮助孩子学习解决,学会向成人咨询求助,鼓励孩子遇到挫折不气馁,培养良好的意志品质。

**合理安排暑假。**请家长陪孩子一起科学合理规划假期生活,帮孩子度过一个有意义的假期。培养阅读兴趣。阅读习惯的养成,对学习有很大的帮助。家长可以和孩子一起选择喜爱的图书,坚持每天半小时的亲子共读,引导孩子理解故事,积极创造一个充满书香的家庭环境。坚持体育锻炼,避开每天最热时间,家长可以陪伴孩子锻炼身体,每天安排不少于1小时的户外运动,可以让孩子练习体育技能,比如拍球、跳绳、骑自行车等,适时的体育锻炼可增强体质,提高免疫力。

**养成良好作息习惯。**放假期间,教育孩子应该保持规律的生活作息,早睡早起,合理安排时间。要求孩子积极参加家务劳动,与孩子一起制定科学、合理的学习计划,劳逸结合。注意用眼健康,控制看电视、玩游戏的时间,引导孩子多看有益身心健康的课外读物或影视节目。



引弓射箭



体验“水陆两栖步战车”



饮食丰富有营养

## 小记者军事夏令营开营

### “就想锻炼自己,看几天以后的自己是不是不一样”

□记者 王建党 文/图

本报讯 7月7日,平顶山日报社小记者军事夏令营在兴军教育03基地开营,大家誓言“向解放军叔叔学习,继承光荣革命传统,争做优秀学员”。

当天7时40分,小记者们入营领取物资后,开营仪式正式开始。全体小记者在教官的带领下宣誓:“向解放军叔叔学习,继承光荣革命传统,争做优秀学员;时刻准备着,为共产主义事业而奋斗!”开营仪式结束后,举行了团队破冰活动。

当天下午,小记者们开始训练。

在射箭场,来自沁园小学四(4)班的赵家浩一箭中靶,成功晋升为“特种兵”。赵家浩告诉记者,自己喜欢看战争片、科幻片,《长津湖》和《狙击手》都看过,还喜欢看军事类书籍。他说,这是他第一次参加军事夏令营,非常兴奋,当天早上出发前,他问了妈妈好多军事方面的问题。

在投弹场,来自湛河区实验小学

三(3)班的张子乔认真地练习。休息时,记者采访了他。他告诉记者,6月份小记者体验军事夏令营的活动,他就报名参加了。之后,他觉得不错,便让妈妈给自己报了这次的小记者军事夏令营。他的理想就是长大后要当特种兵,他去年就参加过平顶山日报社举办的小记者军事夏令营体验活动,当时就想报军事夏令营,因为年龄太小放弃了。这次参加小记者军事夏令营,他想锻炼一下自己,想看看几天以后的自己是不是不一样,成长是不是很明显。

张子乔还告诉记者,7月6日是他的生日,爸爸给他买了一把玩具狙击枪,妈妈给他买了一个大型号拼装积木遥控坦克,他可高兴了。他说,他爱买一些军事类的书籍看,也喜欢听这类音频,长大后要保家卫国,做一个对国家有用的人。

河南兴军教育科技有

限公司是一家集国防教育、劳动教育、急救教育、安全教育、研学旅行等为一体的专业化公司,自成立以来,已为我市湛河区、卫东区、新华区、城乡一体化示范区等多地多家学校、企事业单位提供素质教育及拓展培训,目前已成功开办200余期少年军校,并在“2021抗洪救灾”“2022抗疫先锋”活动中出动500余人提供保障支援,受到社会各界的肯定,在业内享有盛誉。



大家合影留念