平安过暑假 收好这份安全锦囊

炎炎夏日，迎来暑假。暑假正是各种安全事故的高发期，家长一定要看管好自己的孩子，严防意外发生。

如何在暑假期间做好安全防范？本期为大家精心准备了一份“暑假安全攻略”，让学生健康、快乐、安全地度过假期。此外，不少学生会利用暑假时间外出打暑期工，但暑期兼职“套路”多，该如何防范？一起来了解。

平安过暑假9大锦囊

交通安全

1 在路上行走时，要遵守交规，不追逐打闹。

2 未满12周岁不能骑车上路，未满16周岁不能骑电动车上路。

3 骑车时要做到：不骑快车、不与机动车抢行、不打伞骑车、不脱手骑车、不违规搭人。

4 乘坐公共交通要遵守秩序，在车上时，要坐稳扶好，不能擅自将胳膊、头等部位伸出窗外。

5 不要在行驶的车上吃东西，防止紧急刹车时咬到舌头或食物误入呼吸道导致窒息。

6 未成年人坐轿车要坐在后排座位，4岁以下孩子必须使用儿童安全座椅，不要坐在副驾驶位上。

7 教会孩子乘坐交通工具遭遇意外事故时的自我保护知识。

网络安全

1 家长要以身作则，不沉迷网络，给孩子树立好榜样。

2 和孩子平等交流，约定每日上网时间，谨防网络沉迷。

3 家长要引导孩子正确上网，远离不良信息、游戏等。

4 严禁未成年人进入网吧上网。

5 教育孩子不要轻信网友，不要独自外出会见网友，谨防上当受骗或被侵害。

6 若孩子上网成瘾，要科学疏导，不能只是打骂。

7 多带孩子参加一些积极、有意义的亲子活动。

近视防控

1 阅读书写时桌椅高度要合适，做到书本离眼睛一尺、胸口离桌一拳、握笔手指离笔尖一寸。不要躺在床上或沙发上学习。

2 纸质阅读材料的字体不宜过小，材质尽量不要有反光，保证阅读舒适。

3 教育孩子阅读书写时要保证充足的光照亮度。光线不足时，可通过台灯辅助照明。台灯要摆放在写字手的对侧前方。

4 尽量避免使用手机进行线上学习，要选择屏幕较大、分辨率较高的电子产品，亮度根据环境进行调整。观看电视或投影仪时，眼睛距离屏幕要3米以上；使用电脑时，眼睛距离屏幕应不少于50厘米。

5 家长要严格控制孩子每天观看电子屏幕的时间，年纪越小视屏时间要越短。视屏时遵循“20—20—20”法则，即观看电子屏幕20分钟后，要抬头远眺20英尺(6米)外20秒钟以上。

6 家长要督促孩子保持健康规律的生活方式。每天保证充足睡眠时间，小学生10小时，初中生9小时，高中生8小时。假期饮食要避免暴饮暴食，注意营养均衡，多吃水果蔬菜，少吃零食和油炸食品。

居家安全

1 勿留孩子一人在家。

2 教育孩子不要给陌生人开门。

3 将打火机、火柴等放置到孩子不易接触的地方，并教育孩子不要玩火。

4 将剪刀、锥子等金属物品放在孩子够不到的地方，以免孩子被划伤。

5 不在阳台、窗户边上堆放杂物或摆放椅子等，以免孩子攀爬，发生坠落事故。

6 尽量不要给年幼的孩子吃果冻、花生米、坚果等食物，特别是3岁以下的孩子，以免卡住喉咙。

7 妥善保管好药品，以免孩子拿到后误食

饮食安全

1 养成良好的个人卫生习惯，做到饭前便后洗手。

2 暑假天气炎热，少吃辛辣、油炸食品，少吃冰棒和冷饮，多喝水，不吃或少吃零食和甜食等，且早晚要刷牙；

3 夏季细菌、真菌繁殖加快，食物较容易变质，要预防食物中毒。

4 让孩子多吃新鲜的瓜果蔬菜等，生吃瓜果时，要注意洗干净后才可食用。

5 不暴饮暴食，防止消化不良。

娱乐安全

1 不要去工地、轨道、高压线等危险区域玩耍。

2 带孩子去游乐场玩时，要根据年龄、身高等要求选择适合的游乐项目。

3 在玩滑梯、跷跷板、秋千的时候，要有序玩耍，不打闹或推搡他人。

4 不要给孩子穿带绳子或者有腰带系绳的衣服，以免绳子缠绕在器械上，发生意外。

5 教育孩子放风筝要到空旷的场地，并且要在大人的看护下玩。

6 告诫孩子不要私自在外购买激光笔、水弹枪、会电人的“口香糖”等危险玩具。

旅行安全

1 多关注天气，合理安排出行，亲子游强度要适宜。

2 带孩子外出旅行时，做好常态化防疫工作，尽量别去人员密集的景点，同时，要看好孩子，以防孩子走失或被拐。

3 不玩危险项目，不在设有危险标志处停留，不在禁拍处拍照、摄影，不去尚未开发的景点。

4 教育孩子安全乘坐电梯，谨防电梯相关事故发生。

心理健康

1 暑假是家长与孩子沟通的最佳时期，要多和孩子沟通、交流，了解孩子的心理状况。

2 发现孩子有失眠、焦虑等情况时，要及时进行疏导。

3 遇到问题时，要培养孩子自己解决的能力，同时教会孩子向他人寻求帮助。

4 教孩子学会时间管理和情绪管理，在暑假合理安排作息，劳逸结合，开心过好每一天。

学生打暑期工注意这7点

提防骗子中介

许多非法中介看准了在校大学生缺少社会经验，同时又挣钱心切的心理，在收到了高额中介费后却不履行合同，未能及时为大学生找到合适的工作，或者给你找一家招聘公司，然后该公司又以种种名义推脱。

●**防范方法：**看该职介中心是否有《职业介绍许可证》和工商部门颁发的营业执照。正规中介机构除具有中介许可证之外，一般会将营业执照悬挂在大厅等较显眼的位置。如果没有相关证件，就要多留个心眼了。

拒交各种押金保证金

一些用人单位会要求大学生支付押金，承诺交了押金后就可以上班，但之后又以人员已满等各种借口要求大学生等消息，而且拒绝返还押金，最后就没有音讯了。有的单位收取保证金，称以此“保证”学生按要求上班，并答应在打工结束后归还。可是到结算工资的时候，保证金却不见踪影。

●**防范方法：**任何招聘单位以任何名义向求职者收取抵押金、风险金、报名费、培训费等行为，都属非法行为。招聘单位培训本单位的职工也不准收取培训费。求职者遇到此类情况要坚持拒交并举报，以确保自己的合法权益不受侵害。此外，坚决不押任何证件。

远离传销

传销公司一般先安排学生以销售人员的名义上岗工作，然后让学生交纳一定的提货款，再让学生去哄骗他人。有的同学在高回扣的诱饵下，甚至去欺骗自己的同学、朋友。

●**防范方法：**了解传销特征。传销通常具有以下特征中的一个或几个：在“入会”时告诉你的职责之一是发展更多的人；交纳昂贵的会费；在工作场所很多人情绪激昂。如果识别出传销，大学生应立即停止打工，及时报警。

不要轻信到外地上岗

对于非法中介为外地企业或总公司某某外地分公司、分厂进行高薪招聘，不论其待遇多好，大学生千万要保持清醒的头脑和高度的警惕，不要轻信其口头许诺。

●**防范方法：**最好不要去，或者先到劳动保障部门咨询，并办理相关手续，否则可能会被骗。

去娱乐场所打工要小心

一般来说这类行业大都以高薪来吸引求职者。工种有代客泊车、导游、陪练等。青年学生到这种场所打工往往容易上当受骗。

●**防范方法：**学生在应聘前要了解清楚应聘岗位的工作内容和性质，不要被眼前的高薪所迷惑。

做家教谨防被骗

一些不法分子以高薪聘请家教、秘书等名义把目光瞄准涉世未深、找工作心切的大学生。一不小心落入陷阱后，青年学生轻则被骗，重则危及生命。

●**防范方法：**增强分辨能力和防范意识、法律意识，不要贪小便宜。外出时要结伴，坐车要记车号。经常与家人和朋友、同学保持联系，准确告知家教或工作地点。

不要应聘“无底薪”的工作

许多商家会在暑假期间招聘学生做兼职业务员，却宣称兼职业务员都没有底薪，“做得多，自然提成就多”。许多学生应聘这样的工作后，虽然付出了辛勤的劳动，但往往因为产品推销难度较高而成交甚少，最终无法拿到工资。此外，一些工厂也有“无底薪，靠计件”的招聘行为。

●**防范方法：**学生们在寻找兼职的过程中要注意，不要应聘“无底薪”的工作，如果碰到用人单位在支付报酬时以“无底薪”为由克扣工资，应及时寻求劳动部门帮助。

整理/珠江时报记者 刘浩华

来源/山东教育发布