

佛山中小学将于7月14日放暑假，各位小伙伴计划好去哪玩了吗？每年暑假都是学生溺水、交通事故、火灾等安全事件的易发多发期，在享受假期的同时，一定要留心各种安全隐患！这份暑假安全提示，请各位家长和孩子收藏！

安全！

安全！

安全！

重要的事情说三遍

家长、孩子们请收好这份暑假安全提示

预防溺水事故

学生 不在无家长或监护人带领的情况下游泳。
不到河道、湖泊等无安全设施、无救援人员的场所游泳。
不捡拾掉入河道等水域的物品。
不在河道边洗手、洗脚、洗东西、钓鱼虾等。
不在游泳池里嬉戏打闹。
发现溺水者，立即寻求成人帮助。
可向溺水者抛救生圈、泡沫板、救生绳等，但不可盲目施救。

家长 陪伴孩子时，务必尽到看管义务，不要专注于手机或其他事务。
教会孩子基本的游泳和自救方法。
教育孩子识别湖泊、河流及水域周边的警示标志。
叮嘱孩子不要在水中吃东西。

注意交通安全

学生 未满12周岁不骑自行车。
未满16周岁不骑行电动自行车。
乘坐或骑行电动自行车者应按规定规范佩戴安全头盔。
步行或骑行时不看手机、不听音乐、不嬉闹，注意周围情况。
不在机动车出入口、马路边或车辆盲区内玩耍打闹。
不随意穿越铁轨，不在铁轨边步行或铁路道口玩耍。
乘车时不能擅自将胳膊、头等身体部位伸出窗外。
不乘坐改装车、拼装车、农用车、三轮车、报废车、载货车、拖拉机等有安全隐患的车辆。

家长 叮嘱孩子自觉遵守交通法规，过马路时走斑马线、看红绿灯等。
教育孩子认识车辆盲区，提醒孩子远离停车场、小区出入口等车辆来往频繁的位置。
为孩子选择安全、稳定、可靠的交通工具，主动使用安全座椅、安全带、头盔。
私家车出行时，不要让孩子坐副驾驶位，4岁以下儿童须坐儿童安全座椅。
天气炎热，家长切勿将孩子独自留在车内。

警惕食物中毒

学生 多吃新鲜蔬菜、水果，不喝生水，防止疾病的发生和食物中毒。
不到无证摊点、快餐店、小店购买食品或用餐。
不购买过期、变质、有异味的食物和“三无”食品。
不暴饮暴食，少吃零食，避免食用生冷食品。
不采食野菜、野果、野生菌等高风险食物。

家长 叮嘱孩子讲究卫生，做到饭前便后要洗手。
教育孩子慢慢吃饭，充分咀嚼，避免养成狼吞虎咽的坏习惯。
烹饪过程要确保食物熟透，餐具做好消毒清洁。
保持环境卫生，消灭苍蝇、蟑螂等，室内注意通风。

关注居家安全

学生 不在飘窗或阳台上玩耍。
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。
不玩火，发现火情及时拨打119。
在家长的监督下，规范使用燃气设备、刀具等。

家长 及时清除家中地面、台阶上容易绊倒孩子的杂物，如玩具、起褶的地毯、地板上的电线等，儿童玩耍区域要保持足够亮度。
阳台、窗口不应摆放桌椅类物品，防止儿童攀爬，家中窗户宜安装防护装置。
保持家中地面不湿滑，浴室铺上防滑垫或贴上防滑砖。

不给孩子穿不合脚的鞋子或过长的裤子。
把具有腐蚀性的物品，如管道疏通剂、生石灰、氨水等放置在孩子不易触及的地方。
注意家用电器不得超负荷运转，不私拉乱接电线，外出时要关闭电源开关。

重视外出安全

学生 大量出汗后，要及时补充水分。
高温天气尽量减少外出，外出时做好防晒。
不参加“驴游”或探险游，不去地质灾害频发区域旅游。
提前了解途经地、目的地天气、道路交通及旅游景区开放情况。
不在设有危险标志处停留，不在禁拍处

拍照、录像。
入住宾馆时，主动了解和掌握应急疏散路线和应急避险知识。
公共场所关注安全出口，讲秩序、不拥挤，服从指挥，避免踩踏。
如遇极端天气，要注意避开排水井、沟渠和积水处，以及避开广告牌、变压器、配电箱、高压电线等危险物。

家长 为儿童选择正规、安全的活动场所和娱乐设施，了解活动场所的安全设施配备情况、安全标识和必需的救护设备和器材等。
在人流较大的场所，可以使用牵引绳、给孩子佩戴有定位功能的电话手表等，

同时最好给孩子穿上颜色鲜艳的衣服。
告诫孩子不去网吧、酒吧、电子游戏厅等未成年人不宜进入的场所玩耍。
如为孩子选择夏令营、游学、研学旅行等暑期活动，要认真了解主办机构相关资质，签订有效合同。

安全使用网络

学生 自我控制手机、电脑等电子产品的使用时间。
不将本人、家人及他人的个人信息在网上传播。
不玩暴力、色情等有害身心健康的网络游戏。
不浏览不健康网页，不要随意注册不熟悉的网站账号。
不实施网络欺凌，不在网络上发布、转发虚假信息。
慎交网友，慎见网友。

家长 让孩子牢记“三不一多”，即：未知链接不点击，陌生来电不轻信，个人信息不透露，转账汇款多核实。
帮助孩子树立正确的消费观念和行为习惯，及时掌握孩子注册游戏账号充值缴费等信息，防范孩子打赏主播、游戏充值等行为。
发现危害身心健康的网络产品或网络服务要及时投诉、举报。

如何合理安排假期生活？

假期之中，家长不能阻止孩子享受“玩”的快乐，但是也不能放任孩子无限度地“玩”。不妨帮助孩子制订一份暑假计划，让孩子科学地安排时间，度过一个快乐而有意义的假期。

01 分段制订假期计划

在假期初，家长可以帮助孩子从学校的学习模式过渡到假期的休闲模式，与孩子一起规划假期的活动和目标。
在假期中期，家长应注重与孩子的沟通，鼓励他们维持适度的学习活动，如每天安排阅读时间或复习特定科目。
进入假期后期，家长可以引导孩子逐渐恢复到学校的作息时间表，针对即将开始的新学期，与孩子一起了解新的学习内容、讨论可能面对的困难，倾听孩子心中的期待，帮助他们调整情绪，准备好迎接新学期的挑战。

02 坚持规律生活作息

和孩子设定一个相对固定的人睡及起床时间。
让孩子参与一日三餐的准备工作，协助完成家务，增强孩子的自理能力和家庭责任感。
切忌过度安排学习任务，如过多补课或要求孩子超额完成作业，会使孩子感到有压力，使学习变得“低效”，甚至产生抵触情绪。
定期组织寓教于乐的活动，如带孩子参观各类博物馆等，在潜移默化中提高孩子的知识广度、审美情趣、人文底蕴。

03 切忌沉迷电子产品

尝试设立“无屏幕时间”，比如餐桌上或家庭活动时禁止使用电子设备。
限制使用电子产品时，尽量不要强调“禁止”，而要多强调“可以做什么”，尤其是针对已经上初中或高中的孩子，一味“禁止”容易引发孩子的逆反情绪。
鼓励孩子参加体育锻炼、户外活动和家庭亲子活动等，让孩子意识到远离电子产品，能够收获更多的快乐和成就。

04 促进有益社交互动

对于年龄比较小、课业任务不是很重的孩子们来说，家长要尽量避免让孩子整天独处。
安排一些家庭和朋友圈的小聚会，鼓励孩子与朋友多交流，帮助孩子维持和发展社交技能。

(综合新华社、人民网、经济日报)
整理/佛山市新闻传媒中心
记者 黎国栋

