



# 这个暑假放松不放松

## 编前语:

2021年的暑假即将到来。暑假,不仅是紧张学习了几个月的孩子一段快乐的假日,也是一直盯着孩子学习的家长和教师们缓解疲惫的身心的机会。每逢暑假,有条件又有时间的家长会带着孩子出门旅游,欣赏山水风景、体验风土人情;没时间陪孩子四处游玩的家长也会对孩子适当放松“管制”,尽量为他们提供一个可以玩乐的环境。

家长和孩子们在假日里可以尽情放松,但千万不能过度。我们曾经看到,每一年的暑假都发生一些高危事件,皆是在本该快乐的假日里因一时疏忽引发危险。在此,也特地给家长和孩子提个醒:放松不等于放纵,无论出门还是在家,都要多注意安全,别让快乐的假日染上不该有的灰暗色彩。

## 疫情防控别放松

“社区又有一批新疫苗到位。已打完第一针疫苗超过21天的居民,可以到社区医院接种第二针疫苗,21时之前都可以进行接种,打完为止。”这是最近几日,辽源市民在自己的社区网络微信群里最常收到的消息。家住福镇社区的居民刘大军刚刚接种完第二针疫苗,正高兴地等着自己的“绿码”再升级。他的儿子下学期就要开始紧张的初三学习生活,一家三口计划这个暑假去大连的亲戚家串门。为了彼此的健康安全以及不给大家添麻烦,一家人趁着假期开始之前把两针疫苗都接种好了。最近

一段时间,伴随着一些地区的疫情变化,周边居民接种疫苗的热情高涨。尤其是前阵子,社区医院门前总是排着长队,医护人员每天从早一直忙到晚上九点钟,真是非常辛苦。

很多家长都会和刘大军家一样,选择在假期带孩子旅游。因此,假日期间各处人群流动量都会有所增加。在此,记者也特别给市民提个醒,即使两针疫苗都接种完毕,也应在平时做好防护,出入戴口罩、勤洗手,入口食物要注意来源和渠道,万不可因为本地区疫情风险小,或是已经接种完新冠疫苗而放松防护工作。

## 夏日防暑别忽视

家住银河花园小区的张胜家里有位八十多岁的奶奶,老人平时身子骨还算硬朗。家里子女上班的上班、上学的上学,平时老人只能独自留在家中。闲不住的老人不是跟老邻居们一块聊天,就是忙活自己的小菜园子。但是在去年八月末,张奶奶突然感到没什么力气,之后又有些头晕恶心和轻微的拉肚子。刚开始,张胜以为是夏天食物坏得快,老人又总舍不得丢掉,就问她是不是吃坏了肚子。尽管张奶奶表示和家人吃的一样,但他还是给老人找来了止泻药。正在上学的大孙女反应过来不对劲,

给奶奶拿来了藿香正气水,好在服下后老人症状有了明显缓解。原来那几日虽然太阳不算毒,但天气还是比较闷热,老人家虽然没被烈日晒到,却因年纪大抵抗力弱而中暑了。

在此,本报记者提醒市民多注意家人健康,尤其是带老人、孩子出游时,更要注意防暑。平日多准备绿豆水等消暑食品,不要贪凉吃冰冷的食物,或是直接洗凉水澡。夏日食品不宜存放,如果老人、孩子的身体有所不适或“打蔫”,要及时就医,不能自己乱吃药,而且部分解暑药品含酒精,服用时多要注意。

## 远离危险别侥幸

越是临近假日,某些有关溺水的新闻就频繁地出现,并且是年年都如此。为了防止此类不幸的事件发生,每年的暑假期间,无论是幼儿园还是各小学中学高校,校方都会安排老师在课堂上、家长微信群里进行提醒,或是直接在暑假前向家长发放《致家长的一封信》,老生常谈的一遍遍叮嘱学生和长假期间注意安全,“远离水源,不洗野澡”。但让人不快的落水新闻仍然是年年都有。

这些不幸事件的主角既有青少年

也有成年人,地点也是从村边小河沟到观潮的钱塘江大坝。纵观悲剧的发生,大多是在侥幸心理,觉得自己会水、或是离深水区够远。但俗话说“水火无情”,有时候看着水面一片平静、清澈见底,水底却可能是暗流汹涌、水草淤泥“咬人”。本报记者也再次提醒家长、孩子,夏日气候变化无常,尤其汛期降雨量大,有可能本地晴天,但河道上游正在下暴雨。无论是在家门前修建多年的水塘,还是外地旅游时的江河湖海,都只可远观,不可轻易涉足其中。

## 孩子独自别留家

每年孩子放假,有些工作比较忙,家里老人也帮不上忙的家长就会犯了难。住在六条胡同的魏月两口今年就遇到了这种情况。他们的工作场所不能带孩子,双方的父母又都不在辽源,上学时还好,假日里遇到突发情况就只能把孩子独自锁在家里。每次孩子自己在家,魏月中午就会趁一个半小时午休时间赶回去给孩子做饭。魏月小时候邻居居家就有个几岁大的小女孩儿被独自锁在家中,孩子为了出去玩儿用自己的小拳头硬是砸坏窗玻璃后爬了出去,幸亏被住在上院的老人看到给带回自己家。现在魏月最愁的

就是马上来临的暑假,孩子该怎么办,她希望能有一个像作业自习班一样的场所,在夫妻俩工作时帮着照看孩子的安全。

像魏月这样把孩子独自锁在家中的情况并不少见,家长把防盗门一反锁,好像孩子就不会遇到危险了。但屋内的水、电、火、燃气,甚至是一些大型家具对孩子来说都是安全隐患。我们也常看到一些孩子爬出窗外的危险情况发生,而且反锁在家的孩子若有急事,家长也很难及时回来开门。记者建议家长还是尽量不要把孩子独自锁在家中。

## 出门游玩别太疯

不同于东北的冬天大部分时间只能待在屋里,小孩子放暑假的时候,忙碌的家长总会挤出空闲时间陪孩子出门转转,逛逛游乐场、溜溜动物园,看看科技展、买买新玩具……孩子的快乐简单又直接,兴奋起来更是没了边,大笑、尖叫、疯跑,一次带娃出行常常能让家长忙得满头大汗。有的家长忍不住跟在孩子后面亦步亦趋,生怕孩子磕到碰到;有的家长信奉自然成长,在他们觉得安全的区域内实行“放养”。

两种养成模式没有对错,但记者在这里却要给带娃出门的家长提个醒,孩子出门开心是好事,但不能放任孩子打扰到别人。若遇到与他人产生矛盾纠纷时,家长更要注意言传身教的影响。不要怒气上头与人争执,遇事多理性沟通,有困难找警察解决。另外,记者建议那些“手机业务”比较忙的家长,不要光顾着看手机,小孩子疯起来比“撒手没”跑得还快。出门在外人多眼杂环境乱,也要把孩子看住,以免发生意外伤害。

## 开车带娃别疏忽

无论是一家人出门自驾游,还是平日带孩子出门,有很多家长觉得自己家孩子听话懂事,不会随便开车门、车窗,就会忘记锁儿童锁。但孩子又很容易被吸引注意力,就算家长多次提醒的注意事项,也会在兴奋中忘记,甚至有孩子在车辆高速行驶时打开了车门。还有很多家长没有给孩子安装儿童座椅,尤其是在长途行驶时,怕孩子无聊,经常让孩子自己在车后座玩耍,这其实是很危险的习惯。带孩子出门还是要及时锁好儿童锁,在高速行驶时应为后座的孩子扎好安全带。

除此之外,还有家长在着急办事时,会把孩子独自锁在车里,这也是非常危险的行为。夏日密封的车内温度甚至可以达到七十几度,对孩子来说是非常致命的环境。近些年,国内外先后出现过孩子被锁在车里导致死亡的事件发生,每每发生都会引来网络中一片“不配为人”的骂声。可生活中难免碰到家长独自带孩子,因有急事

却不方便带孩子的情况,但仍有家长忽视危险而图一时方便将孩子反锁车中。本报记者也再次提醒家长,绝对不要把孩子独自锁在车里,有事要忙时提前安排好孩子。如果市民在经过有孩子独自被困在车内的情况时,也请多帮忙联系一下家长或是警察,以免酿成悲剧。

6月16日,教育部在官网上发布预警,指出在近日陆续有考生和家长反映,社会上有机构或个人通过互联网、电话、面询等方式,向考生和家长宣扬高校志愿填报指导并收取高额服务费,存在政策不准、信息不实、误导甚至诈骗等问题。事实上,每年高考前后总会有一些不法分子接近考生及家长,编造多种诈骗套路,让考生和家长防不胜防。教育部也郑重提醒广大考生和家长,目前没有与任何招生考试机构、高校与社会机构或个人出行高考志愿填报指导的合作,切勿轻信所谓的“天价志愿填报”指导服务。

不要点开鼓吹“提前查分”的链接。中高考结束后,不法分子利用考生和家长急于知道成绩的心理,通过家长群、考试群、手机短信等渠道发送“提前查询分数”的虚假广告链接实施诈骗。2020年高考结束后,安徽省有考生点击链接,按要求填报身份证、准考证等相关信息,转账1000元后发现被

骗,还泄露了个人信息。

不要相信所谓“内部指标”。中高考招录期间,不法分子假冒招生办工作人员或高校领导的熟人,声称可以买到“内部指标”,利用家长“花钱买指标”的心理骗取钱财。

中高考“补助金”小心有诈。不法分子通过非法途径获取考生身份信息后,假冒教育部门工作人员等身份,以符合“奖学金”或“高考补助金”资格为由,骗取押金或手续费。

志愿填报指导莫轻信。不法分子假冒“权威专家”,自称掌握“内部大数据”,利用中介或网站对考生进行志愿填报指导骗取钱财。

“录取通知”验真伪。不法分子向考生和家长发布虚假录取信息,诱导其将学杂费、录取费等打入指定银行账户。警方介绍,以录取为名提前收取保证金、占位费等费用的都是诈骗。

## 交通安全别大意

每年都要花时间旅游是乔雨从大学时就养成的习惯。作为一名医护人员,她的工作不仅忙碌而且需要耐心和细心,旅游和美食也就成了她缓解工作压力的重要方式。每次出游,交通安全的问题都是乔雨心

中的头等大事,尤其是和亲友自驾游时,她都要提醒同伴多注意交通安全,特别不要为赶时间而疲劳驾驶。之所以会这样,也和她的工作及亲朋的经历有关。乔雨一家几乎都会开车,尤其几个叔伯更是有多年驾龄的老司机,因为工作等原因也经常跨省、跨市跑远路,也曾因为疲劳驾驶发生过碰撞。而她在吉大医院的急诊科实习期间,也见多了各种交通事故的发生,半夜值班遇到最多的病患也都是车祸中受伤的,每逢假期救治人数更是有明显的增长。

记者在这里也给假日有自驾游的市民提个醒,家人出游要做好沿途规划,车辆也要提前做好检修,遇到问题及时拨打报警电话,不要强行“对付”。每一条交通安全法规都是血的教训积累而成,交通安全不容轻视。

## 假日补习别贪多

从周一至周末,从英文、演讲到围棋、篮球,从线上网络到线下兴趣班,面对马上到来的暑假,杨丽把儿子的假日安排得“明明白白”、满满当当。当杨丽的父母看到外孙子的假日课程表,忍不住地问女儿:“孩子是不是太辛苦了?”杨丽又心疼又无奈地反问他们:“不抓紧假期的时间,被同学落下了,等到开学了再想追也没那么多的时间。到时候孩子成绩倒退影响了学习劲头该怎么办?”

虽然杨丽的儿子今年才上小学五年级,但作为家长的她压力还是非常的大,为了不让儿子“输在起跑线上”,总忍不住想给孩子“报班”。为了给孩子打牢基础,她紧盯孩子的各科主课;为了让孩子有个健康的体魄,她又给孩子报了体育兴趣班;为了开拓孩子的大脑思维,她给孩子选了围棋课;为了让孩子锻炼胆量、多交朋友,她又给孩子报了拓

展训练营。像杨丽这样的家长真的非常多,他们一心想要给孩子更好的教育,也很容易为孩子的成绩和竞争能力而感到焦虑。

网络让教育行业得到迅猛发展,各类线上补习班如雨后春笋,面对诸多课外辅导机构和五花八门的课程宣传,家长们大多不知如何选择适合自己的课程,难免什么都想让孩子学一学。但孩子的精力是有限的,盲目“报班”往往陷入“孩子累够呛,效果却不明显”的窘境。在此,记者也给家长提个醒,很多的辅导课程宣传得天花乱坠,其实都只是课辅机构的营销手段,建议家长还是多和学校的教师沟通,了解孩子学习中的薄弱环节进行有效补充。如果什么都让孩子学,没了放松的时间,反而会导致学习效率降低,甚至会产生厌学心理。这样的无效补习,家长花钱、孩子费力,得不偿失。