

暑假来了! 你有哪些计划?

度过一个平安、健康、快乐、有意义的暑假

夏至已过,我省大部分中小学、幼儿园将于7月2日起迎来暑假。两个月的时间,如何度过一个有意义的假期,成为许多同学的期待。

在两个多月的暑假里,我们不再遵循每天以上课和学习为主的时间安排,正是我们全面发展自己的大好机会。制定暑假计划的同时,也需要注意暑假的各项安全事项,一起来看!

每天完成“一个小目标” 确定你的关键任务

暑假的时间看似很长,如果不善加利用,不知不觉就过去了。所以在假期之初,明确这个假期有哪些事是一定要做的,这样才不会虚度时光。建议同学们把想做的、应该做的事情全都列出来,按照重要性和紧急程度排一下优先级,将优先级最高的3-4件事作为假期的关键任务,优先完成。

1. 完成暑假作业

学校布置的暑假作业是我们假期必须完成的任务,建议每天都安排一点时间,细水长流地完成作业。一定要避免假期前半段过于放松,开学前只

能突击完成。

2. 户外活动

健康的体魄是一生的财富。暑假期间,别让自己成了“家里蹲”,建议每天至少安排1小时左右时间,由家长带着自己,或者与做自己的同龄人一起,适当锻炼身体。户外活动一定要注意安全,不要去河边等危险的地方,同时也要遵循防疫要求,避免去人群聚集的地方。

3. 学英语

坚持让每天学30分钟英语,背单词,读课文,练习听力、口语,可以促进良好语感的养

成。

4. 练字

选择一套合适的字帖,每天坚持练字半个小时。

5. 发展兴趣爱好

发掘自己感兴趣又有意义的事情,平时总没空,暑假可以多花些时间去做,如音乐、美术、舞蹈、书法、摄影等,发展一技之长,可以终身受益。

6. 做家务

暑假期间,有意识地做一些力所能及的家务活,例如打扫卫生、做饭、整理衣物,锻炼自己的独立生活能力,增强责任心。



千图网供图

树立正确的安全意识 不要成为“夏日之殇”

随着汛期的来临,青少年溺水事件易发多发。防溺水教育年年重申,却依然难以阻止未成年人溺亡成为夏日之殇,尤其是每年暑假,更是溺水事故高发期。同学们要学会敬畏水、自觉远离危险水

域,更要树立正确的施救理念、避免贸然施救引发次生悲剧。

除了汛期安全,还需要建立其他的安全意识,如交通安全、食品卫生安全、防范欺凌和暴力、消防与用电安全、网络安全等。

链接

暑假安全提示

一、汛期安全

1. 进入汛期,各地时常出现暴雨、大风天气,要做好汛期安全。

2. 排查家庭及周边安全隐患,看是否有瓦片、瓷砖、墙体脱落情况,房顶、阳台是否有易坠落物品。

3. 排除用电设备、电器、电线安全隐患,看户外用电设施、电线是否安装牢固,是否有漏电隐患,进行相应检修。

4. 根据天气安排出行,对天气预报“宁可信其有”,遇恶劣天气,避免出行。

5. 根据居住地自然灾害风险程度,家中酌情储备饮用水、食物、手电、雨衣、救生圈等物品。

6. 注意躲避暴雨引发的山洪、泥石流等自然灾害。

7. 注意防范雷电,户外遇雷电正确躲避;室内遇雷电关闭门窗,切断电源。

8. 防范降雨积水时,景观池、路灯杆等带电。

9. 出行遇水漫道路,切勿鲁莽通过。

二、预防溺水

1. 不约同学、伙伴私自野泳和到水边戏水玩耍;如有同学、伙伴相约,要拒绝并劝阻。

2. 不临近危险水域骑行。

3. 自觉维护河道、水库安全设施,熟悉警示标示、标志,遵守相关规定。

4. 遇同伴溺水,要避免盲目,而是正确施救。

5. 物品掉落水中,要小心捡拾,应找大人帮忙捡拾。

6. 孩子在大人的陪同下,到正规游泳场馆学习游泳技能。同时要知道,会游泳不等于能救人,会游泳也不能到野外游泳。

7. 家长接收学校发送的安全提示,通过各地孩子溺水案例对孩子进行警示教育。

三、交通安全

1. 根据道路交通法规,严禁12周岁以下学生骑自行车和16周岁以下学生骑电动车上路。

2. 遵守最基本的交通规

则,日常在外要注意交通安全;横穿马路和遇路口要特别注意过往车辆,做到“一慢二看三通过”。有斑马线的一定要走斑马线,没斑马线的也要确定没有违反交通规则,更要注意观察周边,确认通行安全。

3. 骑车或步行要靠右侧通行,不在公路上追逐打闹和玩耍,不得并排骑车、勾肩搭背或赛车。不要曲折“S”行车,因为有可能撞到从侧面要超过你的人和车辆。

4. 很多事故因为闯红灯而发生。不要在绿灯将要结束时或红灯将要变成绿灯时抢行;不要靠近其他车辆特别是大货车,避免进入汽车盲区。

5. 不乘坐超员超载车。不乘坐无牌无照无证机动车辆,不乘坐三轮车,老旧报废车。乘车时,不要将身体任何部位伸出窗外和天窗。

四、保障食品卫生安全

夏季炎热,食物容易腐烂变质,应注意饮食卫生,多吃新鲜蔬菜、水果,不吃三无产品,过期变质腐烂食物。

不喝生水,防止疾病的发生和食物中毒。

五、防范欺凌和暴力

根据以往发生的案例,暑假也可能发生欺凌和暴力事件。

1. 与同学友好相处,不对同学实施欺凌和暴力行为,不拉帮结派,不殴打或联系社会人员、高年级殴打同学。

2. 不做欺凌者的帮凶;不孤立同学;不索要、讹诈、破坏其他学生的物品和钱财。

3. 独自出去时,不走僻静、人少的地方,而是走大路。放学不在路上贪玩,按时回家;外出告知父母行踪。

4. 不到治安杂乱场所;不吸烟,不喝酒;警惕和远离毒品;不与不良人员交往。

5. 同学注意预见有危险时,受到威胁后,不接受其他人的约见,特别是被叫去偏僻处、网吧、酒吧等场所,拒绝前去,必要时报警。

六、消防与用电安全

1. 爱护学校及其他公共场所消防设施,不随意动用设施及报警装置。

2. 学生做到不玩火柴、打火机,不在家中或户外任何地方玩火,以免引起火灾,

造成伤亡。

3. 同时防范电气火灾、燃气火灾,不在用电设施周围放置衣物、被褥、纸张等易燃物品。

4. 注意用电安全;小孩不自己动插座插头转换器;在户外远离输电场所、设施,不在高压线下,配电室附近玩耍、放风筝。

七、其他安全事项

1. 不进营业性网吧、游戏厅、录像厅、台球馆,不打游戏机、不看健康书籍和录像。

2. 不与同伴做危险的游戏,去危险区域,不逞能做危险动作,不玩不携带刀具、火机等危险品。

3. 不到施工工地等危险地带、铁路及附近、交通干道、废弃建筑物等区域玩耍,尤其是降雨时不到这些区域。

4. 假期学生旅游较多,要防止旅游过程中的陷阱和诈骗。防止在景区等人员密集的地方遭遇拥挤踩踏。

5. 防范旅游中的交通、饮食安全问题,不要轻易“探险”走入荒僻区域。