

警钟长鸣 关注中小学生暑假安全

编者按：蝉鸣渐起，暑气正浓。7月5日起，我市中小学生正式迈入期待已久的暑假。悠长假期里，孩子们的笑脸是最美的风景，但安全这根弦丝毫不能松懈。本期我们特别整理了暑期安全防护指南，从网络到游泳，从餐桌到用电，从防火到交通，用贴心提醒筑牢安全防线。愿每一位家长都能成为孩子的“安全教练”，让孩子们在快乐中学会避险，在守护中健康成长。

守住安全防线 乐享盛夏时光

本报记者 马艳霞

2025年暑假已开启，孩子们迎来了期盼已久的放松时光，但溺水、交通意外、网络诈骗等风险也随之进入高发期。为让中小学生度过一个平安、健康、快乐的暑假，一起来看这份“暑期安全锦囊”，让我们共同为孩子的暑假时光撑起坚实的“保护伞”。

网络安全的“守规指南”

暑假期间，互联网成为孩子生活的重要部分，但需警惕网络风险。家长要提醒孩子保护个人信息，不在陌生平台透露，设置复杂密码，坚决不泄露验证码。健康上网，抵制不良信息，拒绝网络欺凌，谨慎网络交友，见面需告知家长。防范诈骗，游戏交易走官方平台，警惕“免费福利”钓鱼链接，拒绝兼职刷单。牢记安全要点，让暑假安心又愉快。

泳池边的“安全密码”

炎炎夏日，泳池成了孩子们的乐园，但玩水的快乐里藏着“隐形陷阱”。暑期报游泳班前，家长应先带孩子做个全面体检，如果孩子有身体不舒服现象，可以尽早避免游泳带来的不适。同时，家长要提醒孩子饭前饭后1至2小时不能游泳，强体力劳动或剧烈运动后也不宜游泳，尤其是身体还未落汗的时候不宜立即下水，否则可能引起感冒、抽筋。

家长还要时刻提醒孩子，野外的河流、池塘不是天然泳池，浑浊的水底下可能藏着石头、水草，比较危险。游泳时，若发生腿部或脚部抽筋，让孩子千万不要惊慌，可用力蹬腿

或做跳跃动作，或按摩拉扯抽筋部位，并呼叫同伴救助。

餐桌上的“健康暗号”

冰淇淋、西瓜、小龙虾……暑假的餐桌总是格外丰盛，但“病从口入”的风险也在悄悄潜伏。养成吃东西前洗手的习惯，才能减少“病从口入”的可能。生吃瓜果要洗净，如果不洗干净，不仅会染上疾病，还可能造成农药中毒。不吃腐烂变质的食物，否则会造成食物中毒。

街头小摊的“彩色饮料”“油炸串串”虽诱人，但卫生条件难保证；在商店购买食品、饮料，要特别注意生产日期和保质期，不购买、不食用过期食品饮料，以免肚子“闹脾气”。

插座旁的“隐形防线”

假期，很多孩子都是一个人在家，一个人玩耍，一个人看电视玩电脑，但是他们都不了解用电知识。

因此，家长要告诫孩子独自在家时，墙上的插座、桌上的充电器，都不是“玩具”。特别是金属物品会导电，别用钥匙、剪刀去碰插座孔；教孩子认准电源的总开关和位置，有人触电后要及时将电源关闭，呼喊成年人相助，不要自己动手，以防对自己的生命安全造成危害。

厨房里的“防火秘籍”

厨房里的燃气灶、阳台的打火机，对孩子来说都是“危险玩具”。家长做完饭要及时关紧燃气阀，给家里拧上“安全锁”。面对用火安全的时候，家长要及时关掉燃气阀，并且适当给孩子灌输一些关于烧伤烫伤的知识。

如果孩子不小心被热水、热油烫伤，切记“冲、脱、泡、盖、送”五步法：立刻用冷水冲伤口，小心脱掉伤口上的衣服，再泡20分钟凉水降温，然后用干净的布盖住伤口，严重的话送医院就诊。别信“涂牙膏”“抹酱油”等土方法，科学处理才是硬道理。

马路上的“出行守则”

家长要提醒孩子，出门玩时马路不是游乐场。别让孩子在马路边追跑打闹，也不要停在停车场内玩耍嬉戏，避免汽车突然发动而对自身造成伤害。

夏天天热，千万不能把孩子单独留在车里，大一点的孩子，要教会他们被困时怎么求救：按喇叭、开双闪，这些小技巧能帮他们“喊来”救援。过马路时，红灯停绿灯行、走斑马线，这些“老规矩”家长要天天讲、时时提。

宠物身边的“相处之道”

毛茸茸的小猫小狗很可爱，但也可能“翻脸”，要是家里养了宠物，家长要告诉孩子，宠物吃饭、睡觉的时候别去打扰，发情期、生育时要远离。逗宠物时别拽尾巴、抢食物，万一被抓伤、咬伤，赶紧用肥皂水冲洗伤口，然后去医院打疫苗，别觉得“自家宠物很乖”就掉以轻心。

安全无小事，防患于未然。假期里，孩子们既要在阳光下肆意奔跑，也要在安全的港湾里畅快欢笑——这份自在与安心，离不开家长细致叮嘱，更需要孩子主动警惕。多一份叮嘱，便多一份警觉；多一份警觉，便多一份平安。愿这个夏天，每个孩子都能在守护中度过充实、快乐又安稳的假期。

“终于放假了！”校门合上的瞬间，孩子们的欢呼声里满是对暑假的热切憧憬。但在这份喜悦之外，安全这根弦丝毫不能松懈。暑假是孩子们释放天性的时光，也是安全事故的易发期，唯有织密安全“防护网”，才能让孩子们在阳光下安心成长，让家长们少一份牵挂。

安全意识是暑假安全的第一道防线。假期里，孩子脱离了学校的日常管理，自由活动时间增多，溺水、交通、居家意外等风险随之上升。家长需切实履行监护责任，通过具体案例让孩子明白“水火无情”“马路如虎口”的道理，比如讲解溺水事故的惨痛教训，示范正确的过马路方式，提醒家中电器使用规范。学校也应在假期前做好安全教育工作，通过开展主题班会、发放安全手册等形式，将安全知识转化为孩子的本能认知，让“红灯停绿灯行”“不到深水区玩耍”成为刻在骨子里的习惯。

社会协同是暑假安全的重要保障。社区应发挥基层治理作用，排查辖区内的安全隐患——清理废弃水塘的杂物、在危险路段设置警示标识、组织志愿者巡逻，为孩子营造安全的活动环境。相关部门需加强监管，比如交管部门加大对辖区居民区附近的交通执法力度，严防超速、酒驾等行为；文化和旅游部门规范游乐场所的安全设施检查，确保游乐设备定期检修。只有社会各方拧成一股绳，才能构建起无死角的安全屏障。

科技赋能为暑假安全增添新防线。如今，智能手表的定位功能、家庭监控的实时查看、防溺水报警器的灵敏感应，都为安全防护提供了技术支持。家长可合理运用这些工具，但需把握好“保护”与“尊重”的平衡，避免过度监控引发孩子反感。科技是辅助手段，真正的安全仍需回归到人与人之间的责任传递，让技术成为温情守护的延伸，而非替代陪伴的工具。

暑假的意义，在于让孩子在探索中成长、在体验中收获。安全不是束缚成长的“枷锁”，而是护航成长的“铠甲”，家长的唠叨、社会的守护、科技的辅助，最终都指向一个目标：让孩子们既能在泳池里畅快嬉戏，也能在田野间自由奔跑，更能在每一个平凡的日子里，带着满满的安全感去感知世界的美好。

让安全为暑假『护航』

信息集萃

潞州区音体美教师技能比赛赋能成长

本报讯 7月7日至9日，潞州区第二届体育与健康、音乐、美术教师基本功技能比赛在东街小学体育路分校举行。全区各中小学、幼儿园的74名教师参赛，其中体育教师35人、音乐教师24人、美术教师15人。

此次比赛既是对全区音体美教师专业技能的检阅，也是教师风采与教育活力的展示。青年教师积极参与，在备赛与比拼中钻研教学、精进技艺、相互切磋，专业素养得到提升。他们通过肢体、音符、画笔，展现出昂扬向上的精神风貌和扎实的专业功底。

作为素质教育的重要部分，体育、美育是落实立德树人根本任务的重要抓手。音体美教师肩负着培育学生审美素养、守护健康体魄、激发创造能力的责任。此次活动彰显了潞州区音体美教师队伍的良好素质与潜力，为培养全面发展的社会主义建设者和接班人奠定了基础。

长治二中校园开放日展现育人活力

本报讯 近日，长治二中举行校园开放日活动，以开放姿态迎接众多家长与学子，全方位展现其深厚的人文积淀与蓬勃的育人活力。

活动伊始，科学会堂广场的红毯引航仪式便吸引了众人目光。来访者在咨询处认真填写《教育质量征求意见表》，并领取了独具特色的文创书签。科学会堂内，《致新生》宣传片率先放映，二中的荣光不仅体现在181位清北学子的佳绩中，更闪耀在教师们“主动加课、主动担当”的奉献里。校史馆内的老照片与奖杯静静诉说着该校百年文脉，食堂提供的餐点让家长对校园生活倍感安心；社团广场上，摇滚社的激情演奏、物理社的趣味实验、民族舞社的灵动舞姿轮番上演，尽显学子们的多元风采。

此次开放日不仅是校园风貌的集中展示，更搭建起家校沟通的桥梁，彰显出百年名校持续发展的强劲动能。

（本栏稿件由本报记者马艳霞采写）

学生诗歌

雨

潞州区上南街小学六(八)班 丰或卿

天空阴沉沉的

黑云低垂着

像要压下来

压得人心里发紧

而我

内心却格外明亮、轻松、欢畅

我知道雨马上要来了

很快就会看到

雨娃娃调皮地奔跑着

踩着大小不一

深浅未知的水坑

和雨爸爸挥毫泼墨

描绘似锦的前程
或是雨妈妈喃喃细语
化作使者寻访大地
或是雨爷爷懒散地漫步着
抱怨他还没退休呢
亦是雨奶奶认真刺绣着
满院鲜花芳草
远处还有
穿雨衣的女孩
正仰着脸
和嗅树叶的小鸟
一起数着雨珠儿

父母课堂

帮助孩子从容迈入小学阶段

每年这个时候幼小衔接都是热议话题，越来越多的父母开始认识到，幼小衔接不仅是知识层面的衔接，更重要的是良好行为习惯与个性培养等素质能力的衔接。做好衔接，能让孩子更快适应新环境，为学习生涯打下良好基础。

心理准备：让孩子向往小学

孩子对小学的态度直接影响其适应状态。家长要避免用“上学要吃苦”等话语吓唬孩子，而是用“你长大了，要成为小学生”等鼓励性语言，帮孩子建立自豪感。带孩子参观小学、和高年级学生交流，能减少陌生感。同时，保护孩子的求知欲也很重要。面对孩子的提问，不敷衍、不否定，而是引导他们思考探究。

能力培养：打好学习基础

小学对能力有更高要求，这些能力需在生活中逐步培养，如散步时让孩子观察树叶变化，通过“找不同”游戏培养观察习惯；孩子玩游戏或做事时不打扰，通过控笔练习、涂色等方式，延长专注时间，适应40分钟课堂；玩拼图时引导思考搭配逻辑，分水果时让孩子说说分类标准，在生活场景中启蒙学科思维。

习惯养成：助力独立适应

良好习惯能让孩子在集体生活中更自如，让孩子自己吃饭、穿衣、整理书包，哪怕做得慢、弄脏衣物也没关系，逐步减少对家长的依赖；分配浇花等小任务，让孩子明确责任感，比如弄丢玩具后体验后果，明白学习是自己的事；制定作息表，用沙漏等工具让孩子理解时间概念，通过任务清单培养规划能力，避免拖延；坚持亲子共读、带孩子去图书馆，让阅读成为愉悦的事。

社交与规则：融入集体生活

小学注重集体生活，需培养相关能力。和孩子说话不唠叨，玩“听指令做动作”游戏，让他们学会捕捉关键信息，适应课堂听讲；多给孩子表达机会，带他们和不同年龄的伙伴玩耍，引导分享合作，学会清晰表达想法；教孩子认识情绪，模拟冲突场景，让他们学会用沟通解决问题，而非哭闹。

安全健康：保障成长底线

普及交通规则、校园安全常识和自我保护知识，通过绘本、情景模拟让孩子牢记，学会应对危险；保证每天9至10个小时睡眠，不挑食，每天半小时户外活动，增强体质。

家长心态：从容看待过渡

幼小衔接是自然过渡，而非“抢跑”。幼儿园的游戏、社交已经在为小学铺垫，家长不必焦虑攀比，应关注孩子的点滴进步。耐心陪伴和科学引导，才是孩子顺利过渡的最大底气，让他们带着好奇与自信迈入小学。

·予·整理·



市友谊小学举行“友寄星河 谊缓流光”主题毕业典礼



潞州区八一路小学毕业典礼温馨举行



潞州区英雄街小学六年级毕业典礼动感呈现



市实验中学358班毕业典礼现场暖意融融



潞州区东街小学六年级师生共赴逐梦盛会



长治职业技术学院2025届学生毕业典礼圆满落幕

快乐毕业季 筑梦向未来

又是一年繁花似锦，又是一季离别情深。日前，我市各学校的校园时光画上了充满仪式感的句点。礼堂内，悠扬的歌声与轻快的舞步交织成青春的旋律，诉说着对校园生活的眷恋；绿茵场上，学生们并肩而立，镜头定格下最美合影；主席台前，学生们从师长手中郑重接过毕业证书，指尖触到的不仅是纸张的温度，更是母校沉甸甸的期许。繁花见证成长，离别孕育新程，这些温暖的瞬间，终将成为学生行囊里最珍贵的回忆。

本报记者 梁栋 摄