

暑假,教育孩子谨慎玩水

便民服务

魏都区为民服务热线:
3112345
区长信箱:
www.weidu.gov.cn
《今日魏都》热线电话:
3361234
魏都网网址:
www.weidunet.cn
魏都网电话:
2659369
区制止私搭乱建办公室
举报电话:
18603740750

□记者 李盼

暑假,不少学生心想:终于可以好好玩了。其实,玩乐的背后常常隐藏着莫大的安全隐患。由于缺少学校的约束,很多家长担心学生在假期里的安全。那么,针对学生在暑假里的安全问题,学校做了哪些工作? 家长和学生又该掌握哪些安全常识? 为此,记者进行了采访。

学校 开展各种形式的安全教育

6月是“安全生产月”,机关、学校和企事业单位都集中开展宣传活动。为提高学生在假期里的安全意识,我区各中小学在教体局统筹安排下,在学生中开展了形式多样的安全教育。

6月13日,八一路小学举行一场交通安全暨法制教育报告会。

6月24日下午,健康路小学举行消防安全应急疏散演练活动。

6月18日下午,第十八中学举行防溺水教育活动。

大同街小学、文化街小学等学校还利用主题班会、黑板报、手抄报、广播、校讯通等形式,对学生开展防溺水、防火、防雷击、防震等方面的安全教育。

除了在校内开展安全教育外,区教体局还在校内外开展用电设备排查、治安排查等多项排查,全面消除安全隐患,为学生的安全保驾护航。

防溺水 关键做到六个“不”

七八月份,是一年中天气最热的时期。为了贪图凉快,很多人都会选择去河边、池塘、水上乐园等处玩乐,因此,



资料图片

这一时期也成了溺水事故的高发期。

暑假期间,学生们最重要的是要做到防溺水。区教体局安全办主任张克明认为,防溺水,关键是要做到六个“不”:不私自下水游泳;不擅自与他人结伴游泳;不在无家长或教师带领的情况下游泳;不到无安全设施、无救援人员的水域游泳;不到不熟悉的水域游泳;不熟悉水性的学生不擅自下水施救。

此外,家长要教育孩子,遇到同伴溺水时避免手拉手盲目施救,要立即寻求成年人帮助,智慧救援。

不满 12 岁 不可骑自行车上街

除了要防溺水,学生们在交通、用电、食品卫生等方面也要注意安全。大同街小学副校长刘红凯一再强调,不满12岁不可骑自行车上街,不可穿轮滑鞋在马路上穿行,更不能在街头嬉戏打闹;不能用湿手接触电源开关;饭前便

后要洗手,不吃不干净的食物,不过多吃冷饮。

除了以上这些,健康路小学副校长卢艳华建议家长要让孩子掌握必要的自救、自护知识,比如发生火灾后,孩子要在第一时间拨打“119”寻求救助;遭遇大火出不去时,可以躲在有水源的地方,如卫生间;可以将毛巾沾湿捂住口鼻,避免吸入烟气;也可以将棉被用水浸湿,然后披着冲出火场,但切记不可跳楼。

家长也要在日常生活中锻炼孩子的处事能力和良好心态,这一点非常重要,因为只有这样,孩子不管遇到任何灾情都不会惊慌失措,都能冷静应对。



高考后,放松别放纵

建议外出运动、旅游、参加志愿活动等

□记者 李盼

酷热难耐的七八月对许多人来说是种煎熬,可对于高考过后的学生来说,这两个月再美妙不过了,因为他们终于可以释放所有压力,上网,看电视,唱歌,吃喝……尽情放松。

然而,放松是否等同放纵? 高三毕业生在暑假期间应怎样合理安排自己的生活,使自己的身心得到真正的放松? 为此,记者于7月4日采访了许昌高中心理教师张明辉。

不睡懒觉,多和亲友交流

高考过后,不少考生都会说:终于可以好好睡个懒觉了,我要把一年来缺的觉都给补回来。”于是,睡懒觉成了很多高三毕业生的选择。

其实,这是从一个极端走向了另一个极端,因为睡眠时间过长,会对人的身体健康造成一定损害。因此,张明辉建议高三毕业生,尽量不要打乱自己原有的生物钟,保持良好的作息时

间。此外,高考之前,学生和家長都比较紧张,可能还会有一些摩擦,那么高考后,学生应多跟亲朋好友交流,给自己一个减压的机会,同时也给家庭创造一个和谐的氛围。



资料图片

做喜爱的运动,旅游放松

高考前,由于学习压力大,很多学生想玩,但是没有时间和心情去玩。那么,高三毕业生在暑假里可以做些自己喜爱的运动,如游泳、跑步、踢足球、打篮球、跳舞等,既放松了身心,又增强了体魄。

旅游也是放松的好方法。很多人都认为旅游就是玩,其实这是一种错误的认知,实际上旅游也是一种学习。在旅游的过程中,能学到很多历史、地理方

面的知识,同时也能增强自己的沟通能力以及解决问题的能力。因此,有条件的同学可以在这两个月里游览一下我国的大好河山,没条件的同学可以到居住地附近的村庄、公园、博物馆转转,同样能起到放松的效果。

继续学习 参加志愿活动

俗话说:“活到老,学到老。”高考并不代表学习生活的结束,高三毕业生应该继续学习下去,养成自学的习惯。毕业生可以涉猎一些自己喜爱的书籍,也可以根据自己报考的专业,选择一些相关书目进行预习。

同时,高三毕业生在暑假期间也可以做义工,参加一些志愿服务活动,如去敬老院看望孤寡老人,去福利院看望儿童,捐赠衣物等,用自己的爱心去回馈社会,学会感恩。

毕业生还可以尝试短时间打工,体验生活。在打工的过程中,学生既能体会到生活的艰辛,从而更加珍惜生活,同时也为自己积累人生经验,为将来走入社会打好基础。

鱼香肉丝

□记者 付家宝



资料图片

鱼香肉丝是一道家常菜,原料有荤有素。原料和鱼完全不沾边,却能明显吃出鱼的味道,很是奇妙。本期《家庭美味》,让九龙湾生态园酒店行政总厨胡杰来教我们做这道风靡全国、历久不衰的川菜吧。

主料:猪里脊肉。

配料:蒜片、葱花、西红柿、青椒、木耳、胡萝卜。

调料:豆瓣酱、老抽、白糖、醋、味精、粉芡。

做法:将猪肉洗净,切成0.5厘米厚的肉丝放入碗中,往碗中加少量粉芡,调匀后备用。

将青椒、木耳、胡萝卜洗净切成丝盛入盘中备用。

净锅上火,倒入150克食用油,待油六成热后,将用粉芡拌好的肉丝倒入油锅中进行翻炒,肉丝变白后倒入40克的豆瓣酱,大火翻炒两分钟。

将切好的青椒丝、木耳丝、胡萝卜丝以及蒜片、葱花倒入锅中进行大火翻炒,两分钟后,放入少量的老抽、味精、30克醋以及50克白糖,继续翻炒,半分钟后即可盛出食用。还可以根据个人口味放一些香菜。

这道菜色泽红亮,入口爽滑,肉质细嫩,酸辣咸甜,再配上一碗热气腾腾的大米饭,真够味儿啊!

