

让孩子远离“危险地带”

暑假到了,很多中小學生都计划痛痛快快地玩一个假期。没有了老师的看护,家长也不可能每天24小时陪着。怎样才能保证孩子们在假期中的安全呢?把孩子关在家里是否安全?孩子外出游玩时需注意哪些事项呢?

“小鬼当家”:用火用电要小心

放假后,很多家长担心孩子外出会有危险,所以上班后,就把孩子一个人锁在家里。其实,家中存在许多容易忽略的隐患,家长需要反复提醒、教育孩子们要小心。

大多数家庭都使用煤气或者天然气,中国关工委健康体育发展中心河南省工作站站长李广卿提醒说,家长用完煤气或天然气之后,一定要把开关关好,并教育孩子不要乱动。

家长要教育孩子正确使用电器,提醒孩子不要用湿手摸电源开关,不要同时开大功率电器,以免发生意外造成危险。孩子如果年龄较小,家长要把水果刀、多功能小刀、剪刀、菜刀等锋利的工具摆放到特定的地方,以免孩子乱动而受伤。

夏天,剩菜和剩饭一定要放进冰箱里,家长上班之前,要交代孩子不要吃生冷食物,孩子的抵抗力比较弱,乱吃东西容易生病。

如果家住高层,家长要特别当心,不要让孩子爬窗户和阳台。最近我市发生了几起意外事件,都是因为孩子独自在家想出去,最后爬



(资料图片)

窗户被卡,这是十分危险的。

有些小区管理不严,会有陌生人进出社区。孩子独自在家时,如果有陌生人敲门,要教育他先从猫眼里看,然后告诉陌生人改天再来,不管陌生人说什么,都不能开门。

遇到雷电天气时,家长要把家里所有电器的电源都关掉,让孩子呆在家里,不要出去。

外出游玩:交通安全需注意

暑假有两个月,不能把孩子天天关在家里,让他们进行适当的户外运动是必不可少的。交警支队宣传科副科长潘华武提醒家长,孩子外出玩耍前,一定要提醒他注意安全。

暑假天气炎热,很多孩子想去河边玩耍,那是一个很危险的地方,提醒孩子千万不能去。看似平静的河面下其

实暗藏危险,一旦不小心失足落水,后果将不堪设想。另外,看到有人落水,孩子们千万不要下水去营救,最好的办法是拨打报警电话,就近找大人来营救。

建筑工地、正在修的道路等都存在很多危险,比如上方落石、挖有竖井等,这些地方都不适合玩耍,家长一定要提醒孩子,不要到这些危险的地方去。

孩子们结伴骑车时,不能在马路上追逐打闹。马路上车多人多,很容易发生交通事故。玩滑板、溜旱冰等运动也必须在指定区域进行。过马路时,不能闯红灯,要走人行横道,一定要从路口过,不能图方便跨越护栏。

天热时动物的性情会大变,容易伤人,孩子在广场或大街上不要逗狗或者猫。网吧、台球室等人员杂乱的地方孩子们最好也不要进去,社会上一些闲散人员容易带坏他们。

在野外,孩子们不要喝生水,孩子们要提高自我防范意识,不跟陌生人走,不吃、不喝陌生人的东西。如果发现自己被拐骗,要冷静下来,先自护,再想办法逃走,要和犯罪分子斗智斗勇,千万不能用武力抵抗。

最后,孩子们一定要记住110(匪警)、119(火警)、120(急救)、122(交警)等几个常用的报警电话,在遇到危险时,第一时间拨打。

安全重于一切,无论是在家,还是外出游玩,孩子们都要时刻注意安全,提高自身的安全保护意识、自我防范意识,这对于孩子一生都是十分有帮助的。

暑假生活百分百·健身篇

□ 记者 刘保军 见习记者 胡焯晔

中小學生中小胖墩、小四眼、小驼背越来越多,家长对孩子的健康也越来越担忧。孩子们平时学习紧张,暑假则是他们锻炼身体、增强体质的好时机。如果利用暑假循序渐进地锻炼身体,提高身体素质,还能养成良好的运动习惯。当然,如果条件允许,家长也可让孩子参加运动培训班,既锻炼了身体,又学会了一门体育特长,对培养孩子的运动兴趣也会产生积极的推进作用。

避开烈日去锻炼

暑假中,孩子们没有繁重的课业压力,家长们也放松了对他们的监督,再加上天气炎热,他们都不愿意外出,于是,玩电脑游戏成了最重要的娱乐项目。针对这种情况,西工区实验小学体育教师张志翔说,长时间坐在电脑前,不仅影响视力,还会对孩子们的身体健康和生长发育造成损害。

除了玩游戏,睡懒觉也是不少“小懒虫”的必修课。家住西工区的赵先生告诉记者,他的儿子一到暑假就几乎睡到中午,从来不吃早饭。因为怕热,儿子也几乎不做运动。每个暑假过后,儿子都能长胖好几斤,但个头儿却不见长。

暑假学生可以适当晚起,但是最好不要赖床。市河洛中学体育教师张红利提醒家长,夏季清晨温度相对较低,很适合去户外运动。傍晚夕阳西下,气温逐渐变低,也是锻炼的好时间。当然,家长也可以让孩子到一些体育场馆内进行锻炼。最好不要在高温、烈日下进行体育运动,因为这样很容易中暑。如果大量出汗而没有及时补充水分,还可能导致脱水等热损伤情况出现。

巧运动练就 好身体



(资料图片)

运动项目精心选

不同的孩子体质不同、爱好不同,适应的运动项目也有所不同。对此,市全民健身有限公司董事长刘现伟认为,家长应该从孩子的兴趣入手,结合孩子的体质,为孩子选择合适的运动项目。

体质较差的青少年,可以参加一些体能消耗低、容易控制运动量的项目,比如慢跑、跳绳、打乒乓球、游泳等;体质较好的青少年,则可以选择运动量较大的项目,比如打篮球、踢足球等,但这些项目对抗性强,孩子们容易受伤,需要注意安全;那些过于肥胖的孩子,可以选择一些专业的减肥夏令营,既可以减肥,又能通过夏令营的集体活动增强沟通能力。

涧西区的夏女士选择了一家室内培训机构,让女儿学打网球。“夏天太热,室内太阳晒不到,而且我听朋友说这里的教练比较好,我想让女儿接受正规的网球培训。”

对此,刘现伟说:“一些体质好的孩子,可能希望专业地学习一项运动。那么,我建议他们先进行体质检测,根据爆发力、心肺功能、耐力等选择适合他们的运动项目。另外,家长应该为孩子选择专业的体育培训机构,既能让孩子的运动技能得到较大的提升,又能避免孩子在运动中受到伤害。”

对于没有报名参加培训班的学生,张志翔建议,他们可以与小伙伴一起锻炼身体。“跳皮筋、踢毽子、投沙包都是很好的运动项目,不需要

太大的空间,也不需要什么专业器械。孩子们在楼下甚至在家里就能做运动。每天睡觉前,家长也可以协助孩子练习仰卧起坐”。

科学运动很关键

学生们暑期进行体育锻炼,既要选对运动项目,又要注意养成良好的运动习惯。坚持不懈地运动,才能练就健康的身体。

“运动是为了增强体质,如果不注意科学锻炼,就会事与愿违,甚至造成对身体的伤害。夏天进行体育锻炼,会大大增加人体的热负荷,锻炼的人尤其需要提高自我防护能力。”张红利认为,锻炼身体不能突击,只有坚持才能取得成效。

进行体育锻炼时,需要注意的事项主要有:饭后半小时内不要进行剧烈的体育运动。运动前应做好热身,活动手腕、脚踝等关节,拉伸韧带。运动前、后应合理补充水分,运动前15分钟~20分钟补充2杯~3杯水,分次饮用;运动中每15分钟~30分钟补充1杯~2杯运动饮料或水;运动后应及时补水,且水温不宜过低。补水以少量多次为原则,切忌暴饮。运动后应休息一下,擦干身上的汗后再洗澡,避免感冒。

此外,运动服装的选择也很重要。应选择宽松、吸汗的运动服,比如篮球服、网球裙等。在鞋子的选择上也有讲究,要注意鞋子的透气性,鞋底要防滑、不要太硬。