

让快乐暑期充实又安全

此时此刻,中小學生正在享受暑假,共有七周多的时间可以花式“撒欢”。在放松身心的同时,如何不虚度光阴,把这个假期过得充实?出门在外或宅家纳凉时,又该注意哪些安全隐患?这都是我们需要注意到的。

1

搭好时间骨架

将每天不可或缺的活动安排在固定的时间进行
作为暑假规划的“骨架”

7:30至8:00 起床

上午 1小时家庭劳动

□清洁 □收纳 □帮厨……

将作业分解为每日任务
并定量完成

晚间 1小时运动打卡

□游泳 □羽毛球 □饭后遛弯儿……

不晚于23:00 就寝
确保每日睡眠时间

小学生 10小时

初中生 9小时

高中生 8小时

给家长的提醒

孩子的自制力普遍较弱,若彻底放养,上学养成的生物钟会紊乱。制定基本的时间表,有助于保持原有的生活步调。

2

填充个性活动

用平时想做而做不了的事情
将“骨架”之间的时间填满
丰富阅历、认知世界

外出旅行

用脚丈量祖国大地
为友谊增添回忆



陪爸妈上一天班
了解劳动的意义
进行最初的职业启蒙

现场看一次比赛
在欢呼或遗憾中
感受最鲜活的人类情绪



打卡几家博物馆
穿越古今中外
体验艺术和科学的魅力

拍摄一组写真照
每一年的你都是不同的
定格这独一无二的瞬间吧



给家长的提醒

暑假是丰富人生体验的好时机,无论埋头学习还是漫无目的地度过都不是好选择,让孩子列出最想做的事情并助其完成吧!

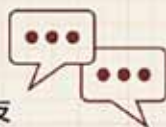
3

调适心理情绪

暂别同龄人、父母管束太严
假期快结束焦虑难当
如何缓解这些情绪问题?

主动开展社交

与校内同学保持联络
在假期活动中结识新朋友



与父母友好协商
确定并尊重双方的底线
避免频繁的争吵

运动缓解情绪

运动时分泌的内啡肽
会使大脑感到兴奋快乐



给家长的提醒

对处在青春期的孩子过于宽容和过于严格都可能引起逆反。趁着假期,多和孩子沟通,了解孩子深层次的需求。

暑期是安全事故高发期
外出或在家须格外提防

溺水

我国每年约5.9万人死于溺水
未成年人占95%以上

选择设施、救生力量完备的场馆

不私自下水游泳或钓鱼



交通事故

我国儿童交通事故案例中
监护人监管不力的
占到68.9%

带孩子出门时眼不离人

居家事故

61.2%的儿童伤害
发生在家中

其中:
跌落 25%
烧伤/电伤 16.7%
锐器伤 9.1%

检查家居布局、电器隐患

都有数

数据来源 应急管理部
公安部
全球儿童安全组织