

防溺水有窍门 家长不能被手机牵住视线

说说大小事
聊聊烦心事
侃侃新鲜事

138600110

祥：天气炎热，又逢暑假，又到防溺水期。

主持人：防溺水很重要。不少溺水事故都是由嬉水引起，切不可麻痹大意。

祥：是的。暑期天气炎热，孩子自由时间增多，一些家长缺乏安全意识，监管不到位，是溺水事故频发的重要原因。从地域来看，游泳池、水库、水坑、池塘、河流、海边等场所，都是溺水意外发生的高发地点。

主持人：防溺水，家长不能缺席。

祥：不少家长会趁着假期带孩子到水上乐园、游泳馆等场所游玩，认为有管理员和救生员，自己埋头看手机。不过，游泳池若管理不善，救生员数量不足或疏于职守，也可能导致溺水事故的发生。

主持人：救生员做不到时时刻刻盯住每一个孩子，盯住孩子的还得靠家长。在高危场所玩耍时，家长

一定要学会克制，不能被手机牵住视线。

祥：与游泳池相比，野外水域的潜在危险更多。

主持人：有些水域比较复杂，深浅交合处不明显，水温差异大，不熟悉这些情况的人极有可能发生溺水事故。

祥：要前往正规的游泳馆游泳，切不可野游。

主持人：下水前，要清楚自己的身体健康状况，做足热身准备，避免下水后因水温过凉刺激，或游泳时间过长引发抽筋。

祥：影视剧中经常出现溺水者拍打水面、大声呼救的场景。但实际上，真正溺水的人往往想呼喊却发不出声音，特别是孩子。溺水总是悄然发生的。溺水时，吸入空气是第一需求，当人的口鼻在慌乱中短暂浮出水面，受本能驱使只会全力吸气，这会导致大量的水呛入气管，根本来不及发声。

主持人：呛水、抽筋、过度疲劳等都可能导致会游泳的人溺水，切勿以为自己会游泳，在水中就很安全。

祥：嗯。一旦发生溺水，应尽量保持冷静，第一时间寻找身旁是否有可以漂浮的物体，采取抱住或者扶持的状态，让自己漂起来，同时向周围求救。

主持人：需要重视的是，因为水情不同，水下可能有很多未知因素，不推荐非专业人员下水施救。

祥：对。没有受过专业训练的人，就算会游泳也不要盲目下水救人。尤其要记住，未成年人不具备直接救人能力，严禁下水或手拉手救援，而应大声呼救，及时让附近的大人来帮忙。

如果身边没有漂浮物，则尽量保持稳定，可以将双手抱于脑后，两肘打开，让身体尽可能伸展放松。面部朝上，注意将口鼻露出水面，放松地漂在水面上，等待救援。若遇人营救，积极配合，切勿惊慌抓抱救援者。

暑期是孩子 成长黄金时光 鼓励自主规划 加强亲子互动

飞鱼在天：随着暑期到来，从兴趣班到夏令营，再到视力、牙齿、脊柱健康矫正等，不少家长不禁感叹该花钱的地方实在太多了。

主持人：这一现象不仅反映了社会和家庭对孩子教育、健康的重视，也揭示了教育观念和消费观念的转变。

飞鱼在天：暑期作为孩子学习与生活的一个特殊阶段，拥有与学期内截然不同的活动节奏。它不应仅被视为休息和娱乐的时间，而应是一个全面发展、充实自我的关键时期。

主持人：你希望孩子怎么去充实自己？

飞鱼在天：暑期活动纷繁多样，但一些活动忽视质量，不能真正助力孩子成长。高质量的兴趣班和夏令营活动，应当能够激发孩子的好奇心、创造力和思维能力，让他们在愉悦中收获知识和成长。

主持人：你觉得怎样才适合孩子。

飞鱼在天：比如，一个精心设计的科学实验兴趣班，可能会点燃孩子对科学的热爱；一次富有教育意义的文化之旅，能让孩子亲身感受历史的厚重与文化的魅力。相反，那些只追求形式而缺乏内涵的活动，不仅浪费时间和金钱，还可能让孩子感到疲惫和无趣。

主持人：也可以鼓励孩子参与制订暑期计划。

飞鱼在天：是的。这不仅锻炼了他们的自我安排能力，也让他们学会为自己的选择负责。暑期也是亲子共处的绝佳机会。家长尊重孩子的兴趣和意愿，与孩子共同探讨、决策，增进亲子关系。

主持人：在温暖和谐的家庭氛围中，孩子能够感受到关爱与信任，从而更加自信地面对生活中的挑战。

飞鱼在天：让暑期成为孩子成长的黄金时光，需要综合考虑多个方面。关注活动质量、鼓励自主规划、加强亲子互动，只有这样，才能体现暑期的内涵。

妈妈伸手阻止我在商品架拿吃的 说天下没有免费的午餐

恺：爸妈开了一家便利店。暑假，我没闲着，时常跑去帮忙。

主持人：你会帮爸妈做什么？

恺：刚去店里，看着货架上的商品琳琅满目，看到爱吃的奥利奥，我眼前一亮，迫不及待向它伸出了魔爪。就在这时，一双大手阻止了我，原来是妈妈。她说天下没有免费的午餐，想吃东西就得劳动，说着就把我拉到收银台前。

主持人：妈妈让你做收银员？

恺：是的。妈妈向我介绍了各个

按键的用途。我似懂非懂地听着，也只记着要拿扫码器扫描商品，其他的就不知道了。妈妈见我这样，实在不放心，就在旁边监督，让我实践操作一遍。

主持人：怎么样，会了吗？

恺：这时，一位小姐姐拿着饮料向我走来，我拿着扫码器对着饮料瓶一顿乱扫，却什么反应也没有。条形码！对着条形码扫！妈妈着急地在一旁提醒。我又把饮料左三圈右三圈地转，终于找到了条形码，成功扫着了。

主持人：扫了条形码后下一步要做什么，知道吗？

恺：麻烦一下美女，我扫你。妈妈对小姐姐说。小姐姐打开付款码，我用扫码器一扫，滴的一声，系统发出钱已到账的声音。

主持人：感觉简单吗？

恺：太简单了。这时，一名小哥哥走了进来，从货架上拿了一瓶矿泉水。结账时，我在妈妈的注视下完成了一系列的操作。我也如愿以偿地得到了奥利奥。这件事让我明白了一个道理，想要的东西需要通过自己的努力和劳动去获得。

杭州连续几年让洞于民 网友建议我市开放防空洞

月荷锄归：进入三伏天，我市持续出现高温少雨天气，很多人希望有个纳凉避暑的好去处。

主持人：如何寻找一处消暑纳凉的地方，成了市民关注的话题。

月荷锄归：最近看新闻，有些城市免费开放防空洞供市民纳凉。开放防空洞，市民既能避暑，又能和朋友聊天，不用整天待在家里吹空调，肯定会欢迎。我市防空洞是不是也能开放供市民纳凉

中吹空调，担心孩子体质变差，容易得空调病，所以我想提个建议。

主持人：什么建议？

月荷锄归：是啊。杭州市连续几年在夏天让洞于民，建议我市有关部门借鉴一下杭州的做法，在符合安全条件的情况下，开放防空洞，让市民享受防空洞好处的同时，也让市民在炎炎夏日里有个好去处。

呢？

主持人：这样，市民就可以不用待在家全天开启空调，也减少城乡用电压力。

月荷锄归：是啊。杭州市连续几年在夏天让洞于民，建议我市有关部门借鉴一下杭州的做法，在符合安全条件的情况下，开放防空洞，让市民享受防空洞好处的同时，也让市民在炎炎夏日里有个好去处。