

暑期安全·大家谈

暑期过半，学生们在享受假期的同时，安全问题也不容忽视。暑期后半程有哪些安全领域的风险和注意事项需要学生和家長重点关注？应该如何有效防范？针对这些问题，本报邀请相关领域专家建言献策。

快乐暑假 安全相伴

北京急救中心急诊医学主任医师陈志：远离危险水域，掌握防溺水知识

科学预防溺水，学生家长要做到“三注意”。

首先，要注意预防家庭溺水。家庭溺水易被忽视，需要提高警惕。一是婴幼儿及老年人行动能力差，易在浴盆、浴缸等设施中滑倒造成溺水。二是意外坠入家中的水窖、水塘等造成的溺水。

其次，家长要注意预防户外活动中的溺水。户外环境复杂，静水中的青苔、淤泥，激流的冲击力和各种漩涡、风浪、“离岸流”等都暗藏致命风险，不能掉以轻心。一是不要到野外水域游泳，如湖泊、溪流、江河等。二是不要到无人看管的非正规营业水域中游泳，如水库、无救援设施的海边等。

最后，要注意人工泳池中的溺水。孩子们下水前要做好充分的热

身准备活动，以防意外抽筋。在水中要遵守泳池安全规则，不要打闹嬉戏，同时要注意观察身边同伴的情况，要及时呼救，避免意外发生。

如果不慎发生溺水，大家要用自救技巧及施救措施，把握“黄金救援时间”。自救时保持冷静，不要盲目挣扎呼救，通过“大字漂”等动作让口鼻露出水面，避免呛水。发现他人溺水时，不要主动涉险下水救援、手拉手救援，首先要拨打119和120，同时可以向溺水者抛掷救生圈等临时漂浮物。救援上岸后，如患者没有反应和呼吸（或濒死呼吸），要尽快清理其呼吸道，给予人工呼吸及心肺复苏等急救措施，并及时送医。

（本报记者 张雅馨 采访整理）

北京市东城区消防救援支队消防员李浩然：警惕消防隐患，筑牢安全“防火墙”

暑期无论是出游还是居家，消防隐患可能就藏在不经意的细节中。

外出游玩时，不少家庭喜欢在河边、林间使用卡式炉野炊，虽然非常惬意，却需严守安全准则。因为卡式炉以罐装丁烷气为主要燃料，存在极大的安全隐患，使用时需注意三点：一是选择与卡式炉配套的合规灶具，避免因锅体过大导致高温蔓延至气罐，增加泄漏和爆炸风险。二是远离易燃物，不在森林、草原等防火重点区域使用明火。三是结束后务必将明火进行湿化、掩埋，防止复燃。

厨房是家庭生活的重要空间，也是消防安全的关键区域。尤其在烹饪过程中，稍有疏忽就可能埋下隐患。比如，炖煮食物时接电话、刷短视频，忘记灶台仍在工作。一

旦锅中汤水沸腾外溢，可能浇灭灶火，而燃气却持续泄漏，十分危险。因此，需谨记“动火必须人在，人走必须关火”。

同时要提醒大家，如果在打开厨房门或家门时闻到一股刺鼻的“臭鸡蛋”味道，需立即警觉，可能发生了燃气泄漏。若发现燃气泄漏，首先应缓慢开窗通风，动作务必轻柔，避免衣物与物品摩擦产生静电。在有条件的情况下，及时切断气源，除了灶面开关，连接燃气管道的软管处通常有一个带扳手的灶前阀门，也应连带关闭，彻底切断燃气供应。若灶面火焰已出现外泄喷射状，需及时联系物业和燃气公司，快速切断燃气入楼接口，防止火势大面积蔓延。

（本报记者 贾文艺 采访整理）

中央气象台副首席预报员李嘉睿：关注天气信息，“划”好出行重点

暑期是一些特殊天气“出没”的高峰期，如不合理应对，可能会给家庭生活造成困扰。以下几类特殊天气，需要家长们特别关注。

一是暴雨天气。如果在室外遭遇闪电雷鸣，家长要带着孩子躲进坚固的建筑物内，并避开积水区域；如果是在野外，则避免站在高大的树下或电线杆下。若驾驶的车辆因城市内涝而被困水中，要尽快打开车门或打破玻璃逃生，并及时向他人求助。

二是高温天气。收到高温预警信号后，在下午1点至3点间应尽量减少户外活动。如要外出，可通过打遮阳伞，穿透气、吸汗、浅色的外衣等措施进行防护，并备足水和防暑药品。此外，要适当增加午休、保持饮食清淡。如果身边有人中暑，要立即将患者转移至树荫下或空调房内，用凉水擦拭其全身或

将冷毛巾放在其颈部两侧、腋窝、大腿根等处，以进行物理降温。如果患者清醒且没有呕吐，可以少量多次地喝一些含电解质的饮料，避免单纯饮用大量白开水。

三是台风天气。收到台风预警信号后，应避免外出、待在家里，并加固门窗，将阳台上的花盆等物品搬至室内，备足一至两天需要的食物、饮用水等生活必需品。台风过后，即便看似风平浪静，家长也不应立即带孩子外出游玩，以避免遇到山体滑坡等滞后性灾害。

四是强对流天气。强对流天气可产生雷暴、大风、冰雹等，如在景区游玩时遇到强对流天气，可迅速躲进游客中心等带屋檐、坚固的建筑物内。如果是在野外，则应尽量远离低洼地带，避免河水上漲；同时应远离山顶，防止受到雷击。

（本报记者 梁瑞哲 采访整理）

中国传媒大学信息传播学院副研究员张洁：预防手机沉迷，家长需做好榜样

首先，在青少年使用手机前，家长不妨与孩子共同完成对手机的科学认知。家长可以借助专业书籍，深入了解手机成瘾性的深层原理，并将这些专业知识用孩子能理解的方式引导孩子学习了解，帮助孩子理解家庭对其手机使用方式进行管理和规范的必要性。

其次，在引导青少年合理使用手机的过程中，“使用能力”的培养是核心环节。这就需要家长与孩子结成同盟，通过科学训练逐步建立规范。比如，家长与孩子约定每天使用手机30分钟，若孩子能按时停止，家长需遵守约定，次日仍给予孩子充足的使用时间，这种正向反馈能逐步增强孩子的自控能力。若未达标，惩戒需在事前约定的框架内进行，不能随心所欲。训练可循序渐进，从30分钟至1小时，并在孩子达标时适当放宽限

制。在训练自制力的过程中，给大家分享一下一些小妙招：如物理隔离法，学习或工作时，将手机放入抽屉、书包等视线外的容器，并设置成静音或飞行模式，等完成任务后再取出。再如，功能优化法，即利用手机的“专注模式”屏蔽消息干扰，从技术层面减少注意力被打断的可能。还可以结合家庭实际情况发明专属训练方式，核心是提升使用手机收放自如的能力。

值得注意的是，手机管理并非仅仅针对孩子，建议家庭共同制定“健康使用手机规范”，根据实际使用中出现的问題灵活调整。有时候，孩子不愿意配合监管，很重要的原因就是家长不能以身作则。唯有全家共同遵守，才能让规则更有说服力。

（本报记者 贾文艺 采访整理）

北京大学公共卫生学院教授朱文丽：保障饮食安全，牢记“五要点”

民以食为天，食以安为先。夏秋季是食源性疾病的高发季节，为保障家庭饮食安全，家长朋友需注意“五要点”。

一是保持清洁。包装袋、毛巾、砧板等处可能携带致病菌，在制备食物过程中，要用“七步洗手法”洗手，同时厨房厨具也要及时清洗消毒。二是生熟分开。要注意将生食与熟食分开储存，并使用专用砧板、刀具加工。三是彻底做熟。高温可以有效消灭大部分有害微生物，特别是制作肉、禽和海产品时，要保证食物中心温度达到70℃以上。

四是安全保存。熟食在室温下存

放不宜超过2小时。冰箱也不是保险箱，无论是冷藏还是冷冻，食物都不要存放过久。五是要注意使用安全的水和原材料。家长烹饪时要选择新鲜食材。

任何一种天然食物都不可能提供人体所需的全部营养。家长要保障孩子们“吃得营养”，就要抓住“食物多样化”与“合理搭配”两个关键。

搭配饮食时，可以遵循“10个拳头”原则，即以自己的拳头作为量具，每日摄入的食物体积大约为10个拳头。推荐每人每天吃5个拳头大小的蔬菜和水果；2个拳头大小的主食；2个拳头大小的奶制品、豆类；畜禽肉、水产和鸡蛋的总摄入量则为1个拳头大小。

（本报记者 任赫 采访整理）

家校社联动，暑期安全不“放假”

任赫

暑期过半，孩子的安全防护不容松懈。溺水、火灾、网络沉迷、特殊天气及食品安全等风险都需高度重视。暑期安全不“放假”，需要家庭、学校、社会和青少年自身形成安全合力。

家长当好“安全管家”。严防孩子涉足危险水域，定期排查家中消防隐患，为孩子搭配营养均衡的饮食。绷紧安全弦，为孩子们筑牢安全防线。

学校做好“安全接力”。通过班级群推送防溺水等科普内容，及时转发特殊天气避险指南，引导学

生合理上网、警惕网络诈骗，让安全意识扎根心底。

社会织密“安全网络”。社区加强危险水域巡逻并增设防护设施，网信部门净化网络环境，气象部门及时发布预警，市场监管部门规范食品经营。多方协同保障，织就安全防护网。

每个人都是自己安全的第一责任人。青少年要守住“安全底线”，主动将学习到的安全知识内化为行动自觉。

暑期安全无小事，唯有家庭尽责、学校延伸、社会协同、青少年自律，才能为孩子撑起安全“保护伞”。

上图 在河北省唐山市丰润区燕山路街道阳光社区，蓝天救援队队员给孩子们讲解救生衣的使用方法。 朱大勇 摄

下图 安徽省芜湖市公安局繁昌分局交通管理大队交警教暑托班的孩子如何正确佩戴头盔。 肖本祥 摄

确保广大中小学生度过平安快乐暑假 中小学暑期安全交流研讨活动举行

本报讯（记者 宗河）近日，2025年中小学暑期安全交流研讨活动在云南省玉溪市举行。会议认真学习贯彻习近平总书记关于学校安全和防汛救灾工作的重要指示批示精神，深入分析中小学暑期安全风险防控形势，总结交流各地工作经验，部署推进暑期安全相关工作，确保广大中小学生度过一个平安快乐的暑假。

会议指出，要以“时时放心不下”的责任感，紧盯重点领域和关键环节，抓实抓细安全防范措施，强化风险隐患排查整治，扎实做好暑期中小学生安全各项工作。要聚焦溺水、交通事故等暑期易发多发安全事件，根据中小学生的身心特点和认知能力，创新宣传形式，切实提高宣传教育的有效性。要采取有效措施，全力防范学生溺水事故，严防涉生重大交通事故，守好

重点区域安全防线，有序推进校园防汛工作，努力提高风险防控的精准性。要加强特殊困难儿童关爱帮扶，加大家庭教育指导力度，密切家校协同配合，有效提高对不同群体学生关爱帮扶措施适配度。

会议强调，做好暑期安全工作要发挥地方党委、政府统筹协调作用，加强教育部门与公安、民政、水利、消防救援和妇儿工委、妇联、共青团、气象等部门的协调配合，形成部门协同联动、齐抓共管的工作格局。要用好暑期窗口，做好校内风险隐患排查整改，配合相关部门加强校园周边治理，尽最大努力降低校园安全风险。

中央网信办、公安部、水利部、国务院妇儿工委办公室、国家消防救援局、全国妇联有关司局和教育等有关司局、部分省级教育行政部门校园安全工作有关负责同志参加交流研讨活动。

四川一教授与国际团队划桨横渡印度洋

本报讯（记者 葛仁鑫）“哪怕最后一个小时前，我们都不知道能不能到岸。”近日，在四川旅游学院举行的“勇者归来”主题沙龙活动中，该校教授刘勇讲起自己刚结束的探险经历，平静的语气中暗藏着起伏。不久前，他还在船上面对着印度洋的风浪。

刘勇是四川旅游学院山地旅游研究院院长，也是一位探险家。今年5月17日，他联合德国、荷兰、保加利亚的探险者组成团队，从澳大利亚西部海岸卡那封启程，全程4401海里（约8150公里）完全依靠人力划桨前行，经过65天的极限挑战，最终抵达非洲达累斯萨拉姆。

这是全球首次实现以团队形式从大洋洲至非洲的无动力划船横渡，也是亚洲探险家首次完成跨印度洋探险的壮举。刘勇继2023年成功横渡大西洋后再创佳绩，成为亚洲首位完成划桨跨越两大洋的探险家。

（上接第一版）

依托国家平台，海南精心打造独具特色的海南频道，构建起丰富的教育资源宝库。“在教育部‘基础教育精品课’遴选标准的基础上，重点突出精品课的海南特色和海南学情。”海南省教育研究培训院资源开发部主任伍海云告诉记者，国家平台的教育资源遴选标准非常严格，要确保其科学性、适配性和趣味性，“学科类的精品课在制作和遴选时，会考虑课程适应的学生学习能力层次，分A层和B层来进行筛选；劳动类和特色类精品课重点突出海南自贸港建设、‘红绿蓝’德育体系、航天科技、国际交流等内容”。

目前，国家平台4500课时课程资源落地海南电视频道；海南频道已汇聚超100万条本地特色资源，涵盖教学管理、学科学习、素质拓展等领域。“我们接入47个教学应用工具，实现与国家平台‘用户通、应用通、数据通、资源通’，为全省师生提供全方位优质教育资源保障和全流程的智能服务。”海南省电化教育馆党总支书记、馆长赵赞甲说。

通过一年多的努力，目前海南基本形成了全域全员全流程深度应用国家平台的良好局面，人工智能教育教学应用效应也逐步显现。海口市海景学校党支部书记、校长李楚英告诉记者，该校“牵手”教育集团成员校，推动基于国家平台与人工智能技术深度融合的以智助管、助教、助学、助评、助研“五位一体”智慧校园建设，“除了以此带动三门坡学校成绩提升，海口市第十六小学、海甸小学六年级合格率也分别提升了10%和8.94%，集团校整体教学水平实现跨越式进步”。

“省级也在牵头开展‘人工智能+教育’典型应用场景培育计划，通过海口、三亚、文昌、东方、保亭5个‘以智助研’示范区，遴选130所培育学校，征集36家社会企业、23个智慧教育教学工具。”海南省教育厅相关负责人表示。

师资培育

激活智慧教育动能

教师是国家平台落地的关键。如何推动教师会用、常用、用好国家平台，充分发挥国家平台在教育、教学及管理中的作用，不断提升教育质

在航程中，印度洋变幻莫测的风暴、复杂的洋流系统以及极端气候环境都为团队带来严峻考验。他们经历了32节（约59公里/小时）强风与8米高巨浪的冲击，还接连遭遇了水平舵丢失、电力系统故障、海水淡化装置故障等，刘勇更曾被巨浪卷入海中。“当时想的就是划好眼前的每一桨。”凭借超凡毅力、精湛航海技术和紧密的团队协作，团队最终比原计划提前15天到达。

“为学生解惑，首先要解自己的惑。”刘勇谈道，探险是为了更加清楚自己人生的边界，包括身体体能、视野格局等各方面。在他眼中，科研和探险是相通的，他带领团队进行探险文化、山地旅游等方面的研究，也在不断取得新的突破。

在这次横渡印度洋的航程中，刘勇用录音笔记亲亲身经历，进行极限探险民族志研究，带回多达30万字的人类学文字记录，“从实践回归到理论和教学后，我将继续做好科研、教好学生”。

量，实现教育优质均衡发展？海南的探索取得了扎实成效。

“我们组织了近300场国家平台应用全员覆盖培训，累计参训超35万人次，全省平均每每位教师参训超2次。”赵赞甲介绍，“培训不仅教老师们操作平台，还分享了很多互动教学案例，帮助他们将数字技术与教学深度融合。”

“参加培训后，我会利用国家平台筛选资源、创新教学方式、实施家校共育，为孩子们构建了丰富的音乐课堂。”琼中黎族苗族自治县吊罗山乡中心小学音乐教师万兴远说。

此外，海南以国家平台为依托，举办海南省教育技术论文、教师教育教学数字化评比、国家平台应用能力大赛及案例遴选等活动，展示教育数字化应用场景，充分发挥以赛促学、以赛促用、正向激励的优势，激发教师创新活力。“一年来共收到各组织单位推荐的参赛作品19816件，来自全省各级学校参赛教师超5.6万人次。”赵赞甲说。

在教研方面，除要求各学科教研活动要充分利用国家平台，海南省在2025年寒假期间开展了基于国家平台的“万师大备课”线上智慧教研活动，全省共9.6万名教师参加，占全省教师人数的65%。“这有效推动了国家平台的深化应用，同时加强了教师经验交流，提升了教师数字素养，形成互相学习的良好教研氛围。”海南省教育研究培训院党总支书记、院长孙自强介绍。

除了省级师资培育，海南还指导学校将实际需求与教育教学产品功能紧密结合，让“小试点”服务“大试点”。“学校创新构建国家平台‘144’应用模式，推进国家平台常态化应用。”定安县新竹镇中心学校党支部书记、校长王冬妮向记者介绍，通过多级常态化培训、教研及比赛等活动，全校教师基础技能过关率达到100%，“学生的成绩也有了明显提升，2024年学校学业质量监测各项指标均达到县下达目标，较2023年度平均分提升了15.6分”。

“接下来，我们将持续推进国家平台应用试点工作，加快教育数字化转型提档升级，建设海南全域智慧教育试验区、智慧教育岛，为数字化赋能基础教育高质量发展贡献‘海南经验’。”海南省教育厅相关负责人表示。

