

“超长暑假”来了 这些“关键事” 家长要留心

日前,全国中小学陆续放假,学生们迎来近8周的“超长暑假”。如何让孩子们安全、健康、快乐地度过假期,记者采访了公安、消防、医疗等部门以及心理专家,梳理多类需要家长留心的“暑假关键事”。



警惕“玩手机”被骗子盯上

记者了解到,暑假期间涉未成年人电信诈骗警情高发,不法人员通常通过“游戏交友”等方式寻找目标。

8岁的小娜(化名)在玩手机游戏时,接到陌生人留言称“免费送游戏皮肤”,于是两人添加QQ好友。在“确认”小娜是未成年人后,对方表现得“很生气”。“为什么不告诉我,你是未成年人,害得我的银行账户被冻结8万元”,“如果不打钱解冻,就要报警

说你逃避游戏防沉迷系统!”受到恐吓的小娜,被迫使用姥姥手机转账8万元……

类似的案件并不少见。北京市公安局朝阳分局反诈民警王佳告诉记者,针对不同年龄段的学生,骗子的骗术也有所不同。例如针对初、高中生,骗子以买卖明星周边产品或游戏账号方式寻找目标,引导未成年人到“假网站”交易骗钱。还有的则在游戏直播间发送

“打赏主播可参加返利活动”广告,将未成年人引诱至QQ群或微信群中,实施“刷单返利”骗局。

此类诈骗不仅造成财产损失,更对未成年人造成心理伤害。一位被骗孩子家长反映,孩子受到骗子恐吓和家长责备,心理打击很大,变得郁郁寡欢。王佳提醒,家长要及时了解并向青少年普及防骗知识,教导孩子不要轻信陌生人,不使用监护人支付账户进行转账。

提防心理“暑假综合征”找上门

“我家孩子上三年级,以前一放假就捧着手机上网,现在拿着手机每天和AI语音聊天,也不去和其他小朋友玩。”一位家长无奈表示,“注意力全在手机里。”

记者在采访中了解到,暑假期间脱离校园规律的学习生活节奏,一些孩子社交活动显著减少,容易过度沉迷虚拟世界。

国家儿童医学中心、北京儿童医院心身医学科副主任医师李瑛表示,短视频、碎片化信息的大量传播,对青少年的心理和行为产生了多维度的负面影响。生理层面,过度使用互联网会干扰青少年的生活

节律,影响视力和睡眠质量。在认知方面,青少年在接触互联网信息时,若对某类信息产生偏好,后台大数据推送机制会使他们接收的信息趋于单一化,进而影响其对事物,包括自身问题、学习、亲子关系等的全面客观认知。

在情绪层面,互联网带来的“即时满足”模式,冲击了传统教育中“延迟满足”策略对孩子情绪控制能力的培养。“当孩子习惯了这种即时满足,便难以忍受需求的延迟,对手机等设备产生情感依赖,容易发展为手机滥用或手机依赖问题,影响情绪管理,在青春期阶段

表现得尤为突出。”李瑛说。

北京市昌平区精神卫生保健院有关负责人提醒家长,暑期里,孩子脱离校园集体生活,情绪波动可能更易隐藏。应合理规划,让假期张弛有度,家长与孩子一起制订暑假计划,避免盲目报班填满日程,也防止沉迷电子产品。鼓励社交,搭建支持网络,创造机会让孩子参与社区活动、公益服务。如果低落、焦虑、烦躁等情绪持续两周以上且无法自行缓解,或行为异常,出现过度沉迷某事物、自伤自残行为等,建议及时寻求专业医疗机构帮助。

外出活动人身安全不能“放假”

据消防部门统计,暑假是儿童意外伤害事故高发时期。

北京市西城区消防救援支队新闻宣传处副处长李禹江表示,首先应关注居家安全,督促孩子不在飘窗或阳台上玩耍、不用湿手或湿布触碰家用电器、不往窗外抛物、不玩火等。

其次,应关注户外出行安全。暑假天气炎热,游泳、戏水热度攀升,但同时也是溺水事故高发期。家长要教育孩子不到江河、湖泊、水库等危险水域玩耍,游泳应选择正规场

所,并在成年人陪伴下进行。在户外露营时,不要去未开发区域,切勿盲目探险,尽量选择成熟、有安全保障的景点地点。此外,要时刻关注孩子行踪,避免外出走失。如果孩子不慎走失,家长要保持冷静,立即报警,并向周围人员寻求帮助。

此外,夏季极端天气较多,要避免在低洼地带、山体滑坡威胁区域活动,外出突遇暴雨时,要远离高压线路、电气设备等危险区域,在积水中行走时要注意观察,防止跌入窖井或坑、洞中。

避开“问题研学游”陷阱

行程缩水、“货不对板”、价格虚高、“只游不学”……暑假期间,不少家长会给孩子报名研学游,殊不知眼花缭乱的研学游市场也暗藏风险。中国旅行社协会发布的《2024年中国研学旅游发展报告》指出,研学游市场存在机构鱼龙混杂、安全难保障、收费不透明等问题。

记者采访北京多家法院了解到,因研学游机构虚假宣传产生法律纠纷的情况不在少数。在一起案件中,某旅行社对外宣传称,提供在某国多个城市旅游、参观、食宿、研学活动等服务,其中亮点内容为“中国儿童在某国际艺术舞台上演出”项目,原告于某受该宣传内容的吸引,花3万余元为女儿报名参与。然而,该旅行社仅在无排练、无化妆、无观众的情况下组织学生们在国外

一公共场所演唱两首歌,且在住宿地点、游览项目、抵达地点等方面均降低服务标准,和宣传严重不符。

此外,一些研学活动以“锻炼孩子体能和意志品质”为宣传点吸引家长,却存在意外风险。北京一位家长告诉记者,曾给孩子报名的研学游中包含一次约7公里的徒步体验,“开始没觉得难度多大,直到听说孩子崴了脚,细问才知道徒步地点是一个未开发、未开放的山沟,有很多沟沟坎坎,成年人过去都费劲,别说小孩子了。”该家长说。

法官建议,消费者在挑选研学项目时要多方考虑,不要冲动买单,理智选择。如果遇到虚假宣传,要勇于拿起法律武器保护自己的合法权益,向行政部门投诉或向法院提起诉讼。

据新华社电

“最后一课”:从山西骑行到海南 高中地理老师带32名学生开启“硬核”毕业之旅

经过22天的长途跋涉,7月1日下午,由山西省朔州市朔城区一中地理老师兰会云带队,该校862班32名高三毕业生组成的“朔风启行 琼岛逐梦”骑行队顺利抵达海南海口,开启此次骑行最后一站的旅程。

从山西朔州启程,一路南下穿越河南、湖北、湖南、广东,再到海南,准备环岛骑行一圈,这趟特殊的旅程计划用时31天,骑行3000公里。这是兰会云向学生们许下的承诺,也是他给学生们上的“最后一节地理实景教学课”。

在这个18岁的夏天,32名高三毕业生从黄土高原奔赴碧海蓝天,以车轮为笔、以山海为卷,用一种“硬核”方式,为青春画上浓墨重彩的一笔。



学生们在旅途中合影。(受访者供图)

路线中藏着一名地理老师的“私心”

今年是兰会云第4次带领学生们千里骑行。“因为向北已经看过了边陲,向东已经看过了繁华,向西已经触摸到了自然,我想下一站带他们向南去看海。”兰会云说。

高三的时候,兰会云就在课堂上许诺,等高考结束后,将会组织一场特殊的毕业骑行之旅。从2024年年底开始,他就开始做相关准备工作,除了带领学生开展体能和应急训练,他还在假期自驾南下,将路线上的每个点位地形路况摸查清楚,熟记于心。

这条从北纬39度跨越到北纬18度的路线,途经黄河、长江,还有黄土高原、南岭山脉、珠三角平原等地貌,藏着一名地理老师的“私心”。

“这条路线能够让学生直观看到温带季风气候、亚热带季风气候、热带季风气候下植被和作物的不同,是一条很好的地理实景教学路线。”兰会云说。

骑行途中,兰会云会根据需要,随时实景授课。“我们朔州的作物是一年一熟,而且以种植小麦为主。河南是两年三熟,我们是6月12日到河南,刚好赶上小麦收割时节,

玉米又在破土而出的阶段,我就给同学们介绍这里的作物种植模式。”兰会云介绍。

而后,32名学生在兰会云的带领下,首次体验水稻插秧、首次采摘荔枝和菠萝、首次乘坐跨海轮渡……旅途中,一次次不同的体验,让那些在地理课本上“捉摸不透”的名词,经过车轮飞驰丈量,成为学生们记忆中难以忘怀的“美景”。

在湛江徐闻准备前往港口的路上,兰会云和其中十余名学生途经一片菠萝种植基地,沉浸在菠萝美味中的他们一不小心错过了乘船的时间,只能让他们已经到港口的同学先上船,自己再带领剩余人员乘坐下一个班次的轮渡。

面对学生们“是否还觉得菠萝不好吃”的调侃,兰会云笑着回复:“我误了这一班轮渡,可以延迟赶下一班,但是你在18岁这个最好的年纪里,骑行了几小时特别劳累之后,如果遇到田地里菠萝,明知道很美味,但是错过了,可能等到28岁、38岁再来到这里品尝的时候,那种感觉可能再也找不到了。”

让解决困难成为旅行中的一道“调味剂”

比起前三次面对来自各方面的质疑和担忧,这次骑行队的组建过程顺利了许多。

“参与人数相较前三次是最多的,从通知到出发,仅用了4天时间,有些意外,却又在情理之中。”兰会云说。

高中这三年,兰会云带领学生们做了许多有意义的事情:去省会的科技馆、博物馆观展,去偏远地区看望孤寡老人和留守未成年人……在一次有意义的活动中,兰会云和学生们与家长们一点一滴建立起了信任感,这也是这次骑行活动能快速得到那么多人响应的主要原因。

从朔州到海南,3000公里的路

程,变化的不仅是沿途的风景,还有同学们逐渐丰富的心境和经历。

“有的同学平时在班里表现并不突出,出来以后才发现,原来特别有担当,每天早上主动起来检查所有的骑行装备。有些同学学习成绩在班里不算很好,但是社交能力很强,总是提前帮大家预订实用的酒店,节约了旅途开支。”兰会云告诉记者,旅行中难免遇到突发和意外,但学生们的互帮互助和主动分担,让解决困难成为旅行中的一道“调味剂”。

学生宋岷达告诉记者,一路骑行过来,让他最印象深刻的是翻越南岭山脉。“一段接一段的上坡,看

不到尽头,自己好几次都被甩在队伍后面,累到觉得再也踩不动了,那种感觉特别绝望,但是一到下坡路段,那种御风而行的感觉,又特别畅快,觉得又可以继续坚持下去了。”

宋岷达笑称:“这段经历够我吹十年!”

而最让同学们念念不忘的,是一路收获的善意。

学生张哲浩回忆,骑行队刚进入广东时,一位同学不小心弄丢了头盔,老师兰会云在社交平台发布了这一消息后,沿途就有许多的网友为他们送来头盔、“投喂”美食,这令他很动容。“现在这位同学有两顶头盔,再也不用担心了。”

勠愿奋斗,发光发热。”兰会云说。

因为年龄增长,体能下降,兰会云坦言,这将会是自己最后一次带领学生长途骑行,“未来会以其他方式拓展学生们的视野,人生旅途中还有很多有意义的事情在等着我们!”

截至记者发稿前,骑行队仍在环海南岛继续骑行,奔向下一个目标。

来源:央广网



资讯

全国妇联等16部门联合部署 2025暑期儿童 关爱服务活动

据新华社电 全国妇联等16部门近日印发通知,联合部署“少年儿童心向党 牵手护航伴成长”2025暑期儿童关爱服务活动。

通知指出,各地各部门要围绕纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年,开展主题鲜明、形式新颖的主题实践活动,引导儿童争当爱党爱国、勤奋好学、全面发展的新时代好少年。要抓住暑期亲子陪伴契机,通过多种方式开展家庭教育指导;依托社区家长学校,系统安排暑期家教指导课程;依托儿童活动中心等校外阵地,开展多彩活动,让家长孩子一起欢度暑期时光。

通知强调,各地各部门要紧盯暑期安全风险,特别是针对溺水等意外伤害事件易发多发的问,做实前端预防,守护儿童假期安全。通过加强安全隐患排查、开展法治安全教育、开展少年儿童安全防护教育活动等方式共同守护儿童假期安全。

通知要求,各地妇联要发挥牵头作用,与各部门密切协作,形成关爱合力。加强托管服务,依托爱心妈妈驿站、儿童之家等关爱阵地开展假期托管服务,鼓励用人单位提供职工子女暑期托管服务,帮助家庭缓解假期儿童看护难问题。推动向农村地区、少数民族地区、城市流动人口集中地区倾斜活动资源,实施“阳光驿站”“爱暖万家”等公益项目,切实把党和政府的关怀温暖送到更多孩子身边。

7月12日至8月10日 清华大学暑期校园 对外开放



2025年暑假来啦!近日,清华大学微信公众号公布了2025年清华大学暑期校园对外开放参观时间。暑期研学、校园参观、志愿讲解、就餐服务、精彩展览……

你想知道的,都在这里。

【线上预约,入校便捷】

2025年清华大学暑期校园对外开放参观时间为7月12日(周六)至8月10日(周日)。开放日入校时段为8:00-11:00;13:00-16:00。

每周一为校园休整日,不对外开放。如遇校内重要活动、极端天气等不适宜开放的情况,将暂停校园参观并紧急关闭校园;因特殊原因或其他不可抗力导致无法按计划开放的,请参观人员配合学校安排。

校园参观实行网上实名预约,参观人员请从指定校门出入。具体预约信息及流程详见预约系统内个人和团队参观须知。

【志愿一夏,校园讲解】

校团委志愿中心联合学校保卫处举办“志愿一夏”暑期校园志愿讲解活动,规划四条精品游览路线和六条红色讲解路线,为入校参观者讲解校园风物、讲述清华故事,打造校园“实景课堂”。

志愿者主要由清华在校生组成,在校园开放日当天分批次开展讲解活动,每批次满20人开始讲解。游客可以前往日晷,跟随身穿红马甲的志愿者听取讲解,也可以在游览过程中随时加入队伍。

【云游清华,线上学习】

欢迎访问漫游清华园微网页,通过图文语音的方式,足不出户即可云游清华园,实现线上和线下学习的有机融合。

早期建筑:

<http://iwh.tsinghua.edu.cn/>

红色印记:

<https://iwh.tsinghua.edu.cn/web/>

【聆听校史,汲取奋进力量】

暑假期间,清华大学校史馆按照平日开放时间坚持开馆。

开馆时间:每周二、四、六8:30-16:30

展览内容:(1)清华大学110年校史展览;(2)筑光为梦 矢志兴邦——纪念王大师诞辰110周年专题展览;(3)清华史料和名人档案征集工程实施十周年捐赠精品展(2015-2025)。

【多家餐厅,可供公众就餐】

暑假期间,学校部分餐厅可支持社会公众采用现金、微信、支付宝等方式支付就餐。例如:熙春园、观畴园三层餐厅、桃李园简约餐厅、玉树园一层餐厅、青青牛拉、青青快餐、青青咖啡、青青永和、双清书咖等。上述餐厅将在暑假期间根据就餐需求安排停开伙时间。

【不收取任何费用,勿轻信黑导游】

清华大学为教学科研单位,非旅游景点,不向任何机构和个人收取参观费用。

暑假期间,学校将配合执法部门加强校园执法,在进一步便利各类人群依规入校、提升社会公众参观游览体验的同时,严厉打击黑导游,严格保障校园安全有序。

最后,我们再次倡导入校参观人员遵守校园管理规定,爱护校园环境设施,轻言轻语、文明参观,减少对学校暑假期间教学科研任务的影响,共同营造开放和谐的校园氛围。

来源:清华大学微信公众号