

安全，不以放假而松懈

田丕

放假了，最开心的是孩子们，在紧张学习了一个学期后，迎来了一段休息时间，再加上春节节日氛围的叠加，孩子们得以释放出更多的精力。然而，越是长时间的假期，越是不能忽视一个问题，那就是安全。

安全教育一直是学校教育、家庭教育、社会教育常谈的话题。从学生角度来看，安全教育，以及在日常生活中抓好安全教育的科普，都是我们需要关注的问题。

首先，学生应该认识到安全教育的重要

性。在寒假期间，学生们离开了学校和老师的监管，更需要自己注意安全问题。学生应该认识到，安全不仅是个人的事情，也是家庭和社会的事情。只有在保证自身安全的前提下，才能过好寒假生活。

其次，学生应该掌握一些基本的安全知识和技能。例如，交通安全、用电安全、网络安全等。这些知识和技能能够帮助学生在日常生活中避免一些不必要的危险。同时，学生也应该了解一些紧急情况下的自救知识，如火灾、地震等。只有

掌握了这些知识和技能，才能在遇到危险时迅速做出正确的反应。

此外，学校和家庭也应该在日常管理中抓好安全教育的科普。学校可以通过开设安全教育课程、组织安全演练等方式来提高学生的安全意识和技能水平。家庭则可以通过日常生活中的点滴细节来教育孩子如何正确使用燃气和电器，在出行时教育孩子如何过马路等。在日常管理中，需要抓好安全教育的科普，通过实例让学生了解安全的重要性。同时，也要通过各种活动，让学生在实践学习和掌握安全技能。

总之，安全教育是一项长期而艰巨的任务。从学生角度来看，安全教育，需要认识到其重要性并掌握基本的安全知识和技能。在日常管理中抓好安全教育的科普也需要学校和家庭的共同努力。只有真正提高学生的安全意识和自我保护能力，才能更好地应对突发事件，确保他们的人身安全和健康成长。

寒假里，孩子们愉快享受假期、放松身心的同时，家长和孩子们的健康防护可不能“放假”，家长要悉心引导孩子度过一个既快乐又健康，既平安又充实的假期。

家长随时关注孩子健康状况，做好个人健康监测。冬春季是呼吸道传染病高发季节，应密切关注孩子身体状况，如出现精神状态改变、食欲下降、发热、呕吐、干咳、乏力、嗅觉味觉减退、鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎、肌痛和腹泻等异常症状时，根据情况采取居家休息、服药或就医等措施。

注意个人防护，做好手卫生，正确佩戴口罩。尽量避免带孩子前往人员密集、空气不流通的场所，确需前往应全程佩戴口罩。

回家后、用餐前、便后，要及时用流动水按“七步洗手法”洗手或用免洗手消毒剂或消毒湿巾进行手消毒。不用未清洁的手触摸口、眼、鼻。咳嗽或打喷嚏，用纸巾等遮住口鼻，并及时洗手。

保持居家环境卫生，勤通风。在空气状况良好的情况下，每天至少开窗通风 2-3 次，每次不少于半小时。如室内人员较多，空间较小，则应适当增加开窗次数。

合理安排作息时间，注意饮食安全卫生。保证充足睡眠：小学生不少于 10 小时；初中生不少于 9 小时；高中生不少于 8 小时。睡前拒绝使用电子产品。注意饮食健康，营养均衡，三餐定时定量，种类丰富。孩子要少吃零食和油炸食品，饭前、饭后和睡前不吃零食。

家长处理食材应生熟分开、煮熟煮透，不吃生肉或生鱼，生食果蔬时，一定要清洗干净。注意食品安全，不吃过期食品，不吃无生产日期、无质量合格证、无生产厂家的“三无”食品，预防食物中毒。做好体重管理，多喝白开水，少喝或不喝含糖饮料。倡导“公勺公筷”“分餐制”等健康生活方式。

视力检查很重要，虚假宣传不可信。家长应引导孩子定期通过标准对数视力表自检，尽早发现近视。

关注孩子眼健康，发现孩子经常有视物模糊、眯眼、皱眉、歪头等现象，应及时到医院进行视力检查。发现近视不要慌张，不要轻信近视可治愈等虚假宣传广告，要尽早到医院就诊，科学矫治。

读写姿势要端正，防控要点请记牢。学生阅读书写时，桌椅高度要合适：书本离眼睛一尺（约 33cm），胸口离课桌一拳（约 10cm），握笔手指离笔尖一寸（约 3cm）。

阅读书写时，要保证充足的光照亮度。光线不足时，要打开房间顶灯照明和台灯辅助照明，台灯摆放在写字手的对侧前方。不要躺着、趴着看书。

纸质阅读材料的字体不宜过小过密，保证字迹清晰，材质尽量不要有反光。减少长时间近距离用眼，严格控制孩子每天使用电子屏幕时间。

中小学生在遵循“20—20—20”口诀，观看电子屏幕 20 分钟后，抬头远眺 20 英尺（6 米）外 20 秒以上。

注意安全，做好防护。学生独自在家时，要锁好防盗门，不要轻易开门。不攀爬窗户。不用湿手碰电源，不用拖拽的方式拔出插头。不要随便使用煤气。不用脸靠近宠物，不打扰进食和睡觉的猫、狗等动物。横过马路要看红绿灯，走斑马线。走路不玩手机，不戴耳机，不追逐打闹。乘坐公交车时，要在车停稳之后再上下车。十二周岁以下学生不要单独在马路骑行。十六周岁以下学生不要在马路上骑电动车。学生独自外出时遇见不认识的人来搭话，要提高戒备，不食用陌生人给的食物。在滑冰、骑车或玩滑板车等活动时要佩戴合适的安全护具。

寒假生活乐趣多，不良情绪早疏导。学生应注重培养各种健康的兴趣爱好，陶冶情操，学习有效交流和缓解情绪的方法，保持健康心态，多与家人和朋友沟通。发现情绪与行为异常，及时告知家长，寻求专业帮助。主动参加社会实践和家庭劳动，培养锻炼社交技能。不吸烟（含电子烟）、不饮酒、不沉迷网络。（来源：安康疾控）

中小学生在寒假安全提示 11 条

1、遵守交通法规



不在马路上嬉戏打闹，不在行走和骑车时看手机、听音乐，不在车辆盲区、车库出入口、铁路道口等危险区域内玩耍。不闯红灯、不翻越交通隔离栏，未满 12 周岁不骑自行车及共享单车，不坐副驾驶座位。未满 16 周岁不驾驶电动自行车。

2、安全用电用气



不使用“三无”电器，不在同一接线板上同时使用多种大功率电器，不用湿手触摸电源开关和电器。使用燃气设备应开窗通风，使用后及时关闭。发现火情，及时到室外拨打 119。

3、防范流行疾病



注意个人卫生，勤洗手勤换衣，居家时经常开窗通风。注意营养均衡，作息规律，睡眠充足，养成运动习惯。不去或少去人多拥挤的公共场所。

4、注重自我保护



2023 年，安康市科协在市委、市政府正确领导和省科协指导下，围绕中心服务大局，聚焦主责主业，认真履行“四服务”职能，团结带领全市广大科技工作者立足岗位贡献力量，积极投身安康经济社会发展主战场，广泛深入开展科学普及活动，大力推进科普示范县创建，积极搭建科技工作者成长成才平台，为助力安康高质量发展贡献了科协力量。

“科技之春”宣传月受到省科协通报表彰，全国科普日活动在全省遥遥领先，成功举办全省院士专家工作站现场会和“百会百校”助力安康富硒产业高质量发展大会，促成省科协与市政府成功签订《全面战略合作协议》，多方争取全省唯一一个 2024 年中国流动科技馆区域展资源项目落地安康，各项工作在原来的基础上再上新台阶，取得丰硕成果。

加强思想政治引领，凝心铸魂筑牢根本。2023 年“全国科技工作者日”活动期间，紧扣“点亮精神火炬”主题，通过开展一次走访慰问、组织一场主场活动、举办一次茶话座谈、发出一份慰问信、开展一次秦创原路演，进一步密切了党和政府与广大科技工作者的联系，增强了科技工作者对党的政治认同、思想认同、理论认同和情感认同。“全国科技工作者日”主场活动中，来自各条战线的 8 名科技工作者代表进行事迹宣讲，展示良好精神风貌，切实增强了科技工作者的自豪感、荣誉感和责任感，受到社会各界关

注。深入实施“党建强会计划”，成立安康市科技社团党委，指导所属学协会组建功能性党支部，实现所属学协会党的组织和党的工作“两个覆盖”。

加强柔性引才引智，院士专家工作站成效显著。承办陕西省院士专家工作站现场会，各设区市科协负责人、86 家省级院士专家工作站站负责人、86 家省级院士专家工作站站负责人、200 人参加会议，实地调研考察我市省级院士专家工作站建设成效，总结交流工作站建设经验，安康市科协作为全省唯一一家地市级科协在大会上交流发言，充分展示我市院士专家工作站建设成效和引才引智工作成果，得到市委、市政府和省科协的充分肯定。围绕富硒产业、生态旅游、新型材料等全市重点产业链发展需要，组织开展 2023 年市级院士专家工作站申报认定，新培育市级专家工作站 11 家；大力推动院士专家工作站升级晋档，3 家专家工作站被认定为第三

5、安全文明上网

不去未成年人不适宜进入的营业性歌舞娱乐场所、互联网上网服务场所、酒吧等场所游玩。多去博物馆、科技馆、展览馆、运动馆等青少年社会实践场馆活动。

5、安全文明上网



严格控制上网时间，不沉溺虚拟空间。增强网络安全意识，不浏览低俗不良信息。规范网络安全行为，不发表侮辱欺凌他人言论，不在网上购买不安全用品或食品，不随意添加陌生网友，不单独约见网友。注意个人及家庭信息的保密。如遇要求转账等诈骗电话，及时与家长确认。

6、不入危险区域



不得擅自进入轨道区间、在建工地、荒地、高压电线附近、停车场、危化品仓库等危险区域。

7、安全乘坐公交



先下后上文明乘车，站立时抓紧扶手不看手机，不与同伴嬉闹。发现可疑物品，及时报告工作人员，不得擅自处置。保管好随身携带物品。

8、遵守公共秩序

乘坐扶梯抓好扶手，留意前方，注意脚下。遇到人流拥挤要镇定，注意避让，避免摔跤，不逆人流行走。遇到突发事件不慌张，要听从工作人员指挥或沿安全通道有序撤离。



9、遵守烟花爆竹燃放规定



10、安全快乐旅行



外出旅行时，一定要做好多方面的安全防护。选择正规、信誉好的旅行社旅游并签订旅游合同，购买旅游保险。住宿宾馆，要熟悉逃生通道。

11、学会情绪管理



感到烦恼时，可通过运动、沟通、倾诉等予以排解。情绪波动强烈时，主动寻求家长、老师和心理热线等帮助。多微笑，多自信，开心过好每一天。

(本刊收集整理)

汇聚科技力量 构筑发展平台

——安康市科协 2023 年工作综述

通讯员 李洲

批省级专家工作站。

加强协调推动，推进全民科学素质稳步提升。到五大人科学素质提升的牵头部门座谈交流，听取各方意见建议，共商推进工作举措，为做好下一步工作奠定基础。提请市政府召开全市实施全民科学素质提升工作推进会，通报全市全民科学素质提升工作开展情况并分析存在问题，学习全民科学素质提升行动规划纲要和全民科学素质测评体系具体内容，对整体工作进行再安排、再部署。组织市直成员单位和各县（市、区）开展纲要（2021—2035 年）实施中期评估，制定印发《重点任务清单》，将任务分解到协调机制各成员单位，确保分工明确、责任到位、整体推进。

加强科学普及，重点科普活动全省领先。坚持市级示范引领、市县镇村四级联动、部门协作配合，精心组织开展一年一度的“科技之春”宣传月活动和全国科普日活动，组织发动各级科

协组织、相关单位和广大科技工作者开展形式多样、内容丰富的科技志愿服务和科普活动，为提升公民科学素质作出贡献。去年全国科普日活动期间，我市在中国科协全国科普日平台发布活动信息 2219 条，占全省三分之二。市科协被省科协评为全省“科技之春”宣传月活动先进单位，被中省科协评为全国科普日活动优秀组织单位。

加强科技赋能，为科技助力巩固衔接工作搭建平台。结合乡村产业发展需求，自选动作开展“百千万”科技赋能乡村振兴活动，整合资源，凝聚合力，组建 10 个产业专家服务团，选树 100 个主导产业特色鲜明的示范村，动员 1000 余名科技工作者，有针对性地开展技术推广、技能培训等活动，有效服务我市乡村产业发展。2023 年，全市 2600 多名科技工作者，深入 125 个村（社区）、园区、企业开展的志愿服务活动达 1140 余场，受益群众 7 万多人，有力助推我市巩固拓

展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接工作。“十百千”科技赋能乡村振兴被中国科协评为 2023 年全国科普日优秀活动。

加强引外联，引流优质科技资源汇聚安康。为推动优质科创资源、高端科技人才向安康集聚，在石泉县举办全省“百会百校”助力安康富硒产业高质量发展大会，邀请中国工程院院士、中国食品科学技术学会理事长孙宝国出席会议并作主旨报告，浙江大学、西北大学、西安交通大学、陕西科技大学等高校专家学者围绕我市富硒产业高质量发展分别作主旨报告，为安康富硒产业高质量发展建言献策、把脉开方。同时，市科协还积极协调对接，聘请孙宝国院士为安康市科技创新智库专家，牵线孙宝国院士团队与我市有关食品企业签订合作协议，为推动安康富硒产业高质量发展汇聚力量。促成省科协与市政府签署《全面战略合作协议》，开启两地合作新征程，双方将围绕科普宣传、创新平台建设、科技人才引育、科技成果转化等方面开展务实合作，更好助力安康高质量发展。

2024 年，安康市科协将切实发挥好桥梁纽带作用，坚持以围绕中心服务大局为主线，以政治引领为主责，以科普学术智库为主业，以服务科技工作者为生命线，以新的担当作为推动科协工作更加有形、有感、有为、有效。

健康安全过假期「秘籍」，家长们请查收