

韩国电影《素媛》中，满身伤痕的小女孩对爸爸说的那句“是我做错了什么吗？”让无数人泪奔。现实中，幼儿遭遇伤害的事件仍在继续。孩子在幼儿园或学校究竟遭遇了什么？家长要如何用准确的方式与孩子沟通？一旦遇到侵害，孩子应如何保护自己？家长要怎样应对才能将伤害降到最小？这时候，教会孩子如何自我保护尤为重要。



遇到陌生人送东西

场景：傍晚，5岁的蒙蒙正在路边挖沙子玩，这时一个陌生的男人热情地凑过来要和蒙蒙一起“建城堡”，还送给她一支漂亮的小水枪。几分钟后蒙蒙就和“叔叔”混熟了，此时，“叔叔”要带蒙蒙去吃肯德基……

应对方法：类似这样的事情在生活中时有发生。所以，父母要让孩子学会对陌生人给的任何东西都别动心，尤其是对“我是你爸爸妈妈的好朋友”等都别相信；并且明确告诉陌生人，父母就在附近，或用“爸爸马上就要来接我”的话，把陌生人吓走。假如陌生人还缠着你，就声东击西，趁其不备朝人多的地方跑，大声求救，高叫“火警！”以引起路边人的注意。

在游乐场找不到父母

场景：在熙熙攘攘的游乐场，4岁的扬扬跟着一个小姐姐从滚筒滑梯到太空舱，又从蹦蹦床到气垫床。等小姐姐走后，扬扬才发现自己找不到妈妈了……

应对方法：4岁以上的孩子都应该清楚记得家人的电话和自己的住址，平时父母要将如何打电话和如何在街上找到公用电话的方法一遍遍地演示给孩子看，如果是5岁的孩子，有必要让他学认路和辨别方向，知道距家最近的公交站名。如扬扬在游乐场与父母走散，可以在原地稍等一会儿，然后请工作人员帮忙找到广播室求助。父母要嘱咐孩子“遇事不慌”，千万不要喊“好心人”到人少的地方或他的家中。

生活资讯

这三种食物让你尿酸飙升

尿酸高是人体内有一种叫做嘌呤的物质因代谢发生紊乱，致使血液中尿酸增多而引起的一种代谢性疾病，体内尿酸每日的生成量和排泄量大约是相等的，生成量方面，三分之一是由食物而来，三分之二是体内自行合成，排泄途径则是三分之一由肠道排出，三分之二从肾脏排泄。

导致尿酸过高的原因主要是在吃，也就是常说的“富贵病”，下面这几种食物是高尿酸的“最

该怎么保护你？亲爱的小孩



5种技巧教孩子远离意外伤害

独走时有人盯梢

场景：放学后茵茵没有看见妈妈来接自己，便心想：“反正家离学校不远，我已是个小学生了，能自己回家的。”于是很自信地一个人走了。茵茵边走边玩，这时有个中年男人跟着她走走停停，等进了小区，那男人主动对茵茵说自己也住在同一个小区，然后问茵茵家在几号几室……

应对方法：如果遇到以上场景，父母要告诉孩子，独自回家时，发现有成年人在后面跟着你，一定要想办法“割”掉这个尾巴。简单的方法是到一个离你最近的十字路口，向正在执勤的交警叔叔问个路，或者说后面有坏人跟着你。遇到危险的时候，让孩子懂得求助是非常有效的。如果坏人胁迫你跟他走，就惊叫着奔向人多的地方；如果知道这时家里没人，千万不要往家里跑。

遭遇有人过分亲昵

场景：熠熠在小区里玩，这时一个熟悉的叔叔从背后拍了拍她的小屁股，又摸摸她的脸，反反复复地夸她是个美丽的小女孩，

还说要送给她漂亮的衣服……

应对方法：在孩子遭遇性侵犯的案例中，相当部分是熟人造成的。因为他们已经取得了孩子的信任。所以，父母要给孩子一个原则：除了爸爸妈妈，别人都不能碰我的身体，也不要轻易暴露自己的隐私处，更不能让别人接触自己的隐私处。此外，还要让孩子知道，不能让自己与陌生人在封闭的房间里相处，如果有人正在侵犯自己的身体，可以大声喊叫，以此来蒙蔽坏人，然后趁其不备，赶快逃离。

遇到陌生人勒索钱财

场景：有一天，上一年级的鲁鲁在校门碰到一个青年男人，莫名其妙地被他狠狠地揍了几下后，那人还穷凶极恶地逼他交出身上所有钱。结果，鲁鲁身边仅有的10元钱被抢走了。

应对方法：父母要告诉孩子的是，此时生命安全是第一位的。这种情况下决不能逞强，钱是小事，要尽量避免自己受到伤害。同时，要记住坏人的样子，事后及时报警。如果父母有事在孩子放学时不能去接他，记得要与同学结伴而行。（张力）

延伸阅读

儿童防性侵 家长怎么做

预防儿童性侵，我们应该怎么做？

1. 孩子从五岁左右开始，养成和父母分床睡的习惯；
2. 向孩子普及基本的性知识，告诉他们什么是隐私部位，哪些地方不能随便让人碰；
3. 注意其他人与孩子的亲密程度，保持警惕心。不要因为熟人就觉得无所谓，熟人更应该注意；
4. 重视对孩子的监护，避免低龄儿童无人陪伴，也不要随意将孩子交给他人照看；
5. 养成和孩子每天交流的习惯，让孩子知道遇到哪些问题必须及时地告诉父母，而且要保证孩子可以自然轻松地告诉父母后，得到的是保护而不是评判谩骂等；
6. 正确自然地满足孩子关于性问题的提问，并且按照科学的方法，按照生理发展阶段不同，明确地说给孩子听。

【健康红绿灯】

绿灯

这样喝茶更适宜



①早餐喝杯红茶：晨起后很适合喝性温的红茶，不过最好早餐时或早餐后喝。②午后适宜喝绿茶：绿茶属于不发酵茶，其茶多酚含量比其他茶都高，能更好清除体内活性氧，让身体轻松。③晚间喝黑茶：不同品种的茶叶中咖啡因含量不同，后发酵的黑茶咖啡因含量较低。

吃葡萄干之前洗一下



包装食品都是有一套严格的生产卫生标准的，因此，对于正规厂家生产的带有密封包装的合格产品，吃之前是不需要清洗的。如果买的是散装的葡萄干、红枣干等，它们有可能在运输、储藏过程中受到环境的污染，吃之前最好洗一下。

红灯

经常抱怨也是一种病



别不相信，举个例子，动脉硬化是导致心脑血管病的元凶，但是动脉硬化是个缓慢的过程。五十多岁的人，动脉硬化每年血管都狭窄1%、2%左右，但你生气时，一分钟动脉可能狭窄许多。所以长期处于负面情绪不能自拔，对心脑血管等是一点好处也没有。

水果代主食小心糖超标



大多数水果都有较高的含糖量，所以在依赖水果支撑饱腹感的时候，如果不太注重水果的量，用水果来代替主食，很容易摄入过多糖分。如果想更好地控制糖的摄入，要尽量选择糖分和碳水在同等单位里较低的水果，而且摄入量不要过多。



两次酒的女性要高出三倍患痛风的风险。

很甜的饮料

饮料和果汁中含有大量的添加糖，所以就会含有大量的果糖。而有研究发现果糖加速了含有嘌呤核苷酸的分解，从而增加了尿酸水平。

北京市西城区什刹海街道爱民街社区联合工会委员会遗失组织机构代码证集成电路(IC)卡，代码号:565752912，特此声明作废。单位名称:北京市西城区什刹海街道爱民街社区联合工会委员会 单位地址:西城区爱民里7号楼5门101

声明