



1月27日起,本市百万中小学生迎来了四周零两天的寒假。寒假来了,孩子们的玩心也来了。这个寒假,您想好怎么陪伴自己的孩子了吗?是不是也会叮嘱他赶紧在春节之前收心写完寒假作业?是不是也会定一个亲子出行的计划?在和孩子一同享受美好假期的时候,也千万要注意安全防范,不要放松警惕。

快乐过寒假 安全不放假



独自外出注意安全

假期里,孩子们外出的机会大大增加,在车水马龙的街道上,他们的交通安全格外让人担心。为此提醒各位家长,要对孩子加强交通安全教育,告诉他们横过马路一定要走斑马线。如果横过大型路口走到人行横道中间时,遇到人行横道的指示灯变成了红灯,千万不要和两侧来往的机动车抢行,也不要急着后退。骑车速度不能过快,更不要互相追逐,在没有机动车和非机动车混行的道路上骑自行车,注意不要任意越过白色的标线,如果遇到前方有障碍,需要借机动车道时,要先注意观察后方有没有机动车行驶过来,然后再借道行驶。

“小鬼当家”如何防骗

陌生人叫门不要开。一些不法之徒通常会用以下方式诱骗独自在家孩子开门,如:“我是你爸爸(或妈妈)的同事,你的家人给你买好吃的了,让我给你带来”;“我是抄煤气表(水表)的”等等。作为家长,应告诉孩子遇有陌生人敲门,尽量不要答话,更不要透露自己是一个人在家的实情,可以用“爸爸正在睡觉”或是“大人到楼下倒垃圾”等来暗示、吓退陌生人。如果孩子独自外出时遇见不认识的人前来搭话,要提高戒备,不能吃、喝陌生人给的食物或饮料,更不能跟随陌生人去陌生的地方。如遇问路者,可以告之大概方向,但不可以应其要求带其前往。一旦发现有陌生人尾随或是不停纠缠,应迅速走向人多的地方,或是寻求民警的帮助。

小心孩子“惹火烧身”

俗话说,水火无情。假期开始后,家长一定要告诫孩子,独自一人在家时,千万不要玩火。不能划火柴,更不能摆弄打火机玩。一旦发生火灾,要拨打119报警,然后想办法逃离出去。如烟雾呛人,要用湿毛巾捂住嘴,逃离现场。需要注意的是,如果居住在高层建筑里,千万不要选择跳窗户的办法逃生,要尽量打开门逃生。

不要将泡弄破,以免伤口恶化感染。有些人烫伤后,习惯将牙膏、大酱或酱油抹在患处,这样会阻止热量散发,反而使症状加重。一旦烧烫伤引起皮肤破裂或伤到眼睛,孩子应立即与家长取得联系,及时到烧伤专科医院就医。万一遇到轻微外伤,造成少量流血的,应先用流水冲洗伤口,再使用一些外用消炎药,如流血较多,则应立即到医院就诊。

孩子老是沉迷网络怎么办

一旦发现孩子对网络游戏有沉溺倾向时,家长要积极与孩子沟通,了解孩子上网玩游戏所反映的心理需求,寻找满足孩子需要的替代方案。一方面,平时应注意小孩兴趣的培养,在完成学习任务之外,鼓励与同学交往,参加一些集体活动。在假期来临时,与孩子一起讨论假期安排,可以鼓励孩子参加一些体育或社会实践活动,如篮球、足球、冬令营等,不要一味要求孩子参加一些文化课的补习班,让孩子在玩耍中度过快乐的假期,同时在集体活动中学习如何与同伴建立良好的人际关系。

另外,家长要提高自己的素养,教孩子如何在使用网络中学会辨别,作出积极的选择,以及学会自我控制,进而轻松地驾驭网络,从中汲取有益于自身成长的养分。如果只是一味地指责、限制,结果孩子很有可能背着父母去网吧。同时,如果父母常与孩子交流网络方面的信息、知识,虚心向孩子请教,跟孩子一起上网浏览、聊天、玩游戏、做网页,才有机会引导孩子选择健康有益的上网内容,帮助孩子养成良好的上网习惯,也有利于改善亲子关系。(耀文)



寒假里,家长们通常在早上就把饭菜准备好,告诉孩子到中午用微波炉加热。但家长可能不知道,如果使用不当,微波炉也可能造成意外,如烫伤、崩伤等。首先,微波炉不能加热带壳、带皮的食物,如鸡蛋、玉米等。其次微波炉加热的时间不能过长,否则容易烧焦食物,甚至引发危险。不论是燃气热水器还是电热水器,操作过程中都有很多注意事项,对于未成年孩子来说,独自使用热水器存在非常大的危险性。以往曾发生过学生独自在家洗澡造成触电或煤气中毒的事故,所以家长一定要告诫孩子,独自在家时,不要使用热水器,也不要随便动热水器的开关,避免危险发生。

教会孩子处理意外伤害

孩子一个人在家,应格外小心烫伤、烧伤。小面积烫伤如未造成皮肤破裂伤,应立即脱离热源,并用冷水冲或用冰块、冷毛巾冷敷20分钟左右。在烫伤两小时内,最好不要将油性外用涂在伤口上,以免影响热量散发。尤其注意,如果表皮起泡,千万

生活资讯

5招让你春节聚会 千杯不醉

春节临近,整年在外奔波忙碌的人们,都盼望着这相聚的日子,热闹非凡,整上几桌好酒好菜,在欢天喜地的气氛中度过这个短暂的假期。人人都知道喝酒伤身体,喝醉更是难受至极,那么如何才能防止喝醉呢?

不要空腹喝酒。喝酒最忌讳的就是空腹,空腹饮酒,使酒喝下去以后迅速被胃吸收进入血液,很快循环到大脑麻醉神经系统,就算你“内功”再高,到时也会和中了“十香软筋散”一样了。

喝酒时不要贪吃太油腻。本来喝酒就会加重胃和其他脏器的压力,使五脏六腑加班加点干活来分解吸收酒精,你再吃鸡腿、啃猪蹄、大鱼大肉地一通猛吃,铁打的胃口也受不了。你的身体就会分散精力去消化这些油腻食物,酒精就会被肠胃全盘吸收,导致很快上头。

不要掺酒。以前中国大多数的用餐聚会都以白酒为主,现在桌面上是五彩缤纷,白酒、黄酒、红酒、啤酒、饮料等等,很多人喜欢掺酒喝,比如白酒掺啤酒、啤酒掺红酒、红酒掺饮料,其实这样只能让你第一个倒下。酒类中的成分主要是酒精,当你掺酒时,轻者酒精度会升高,严重的会产生化学反应,产生中毒现象。

提前预防。如果摸不清聚会人的底牌,为了自保,就提前做个预防吧。可以在聚会前半小时内服用3片维生素B₆,这样在你喝酒时会帮助你身体加速分解酒精。

饮酒时喝茶。你可以注意一下,在喝酒的场合中,总有几个人会边喝酒边喝茶,这样的喝法,肯定会稀释酒精,身体吸收的就少了。如果你平时不喝茶,或者不经常喝,在酒桌上一定要弄个大杯子,湖上一壶浓茶,总是不经意间喝上两口,可以有效防止醉酒。(任万杰)

公告
职工刘宏霞(员工卡号09016085),你自2017年6月26日起至12月11日止已连续旷工117天。请你自登报生效后3日内到分公司人力资源部报到。否则,分公司将按旷工与你解除劳动合同。
北京公共交通控股(集团)有限公司
电车客运分公司人力资源部
2018年1月26日

遗失声明

中国平安人寿保险股份有限公司北京分公司以下人员执业证遗失

- 冯晴 02000111010180402015002048
王颖 02000111000080002017156292
王芳 02000111000080002017075999
刘玉生 02000111000080002017189750
郑燕 02000111000080002017228284
张燕 02000111000080002017238671
孙雪静 02000111000080002017189725
刘少卿 02000111000080002017198896
李晓明 02000111000080002017203849
李晓敏 02000111000080002017150162
舒雨芳 02000111000080002017183411
葛袁璐 02000111000080002017216184
王飞 02000111000080002017200169
李彬 02000111000080002017230849
李志国 02000111000080002017235386
高峰 02000111000080002017052245
刘婷 02000111000080002017058434
冯 02000111000080002017187512

- 刘磊 02000111000080002016111940
高博 02000111000080002017152507
张永平 02000111000080002017228281
史旭 02000111000080002017202628
冯浩 02000111000080002017202648
冯浩 02000111000080002017113400
王松 0200011101180102013025250
刘明 02000111000080002017169416
孙爱芳 0200011101180102016004994
周俊 02000111000080002017144297
李元元 02000111000080002017126053
曹磊 020001110000800020170607618
刘明 02000111000080002017169416
孙爱芳 02000111000080002017217827
马涛 0200011100008000201714298
魏连涛 02000111000080002016081442
康迎春 02000111000080002016097618
朱 020001110000800020171747870
刘亚林 02000111000080002017091837
肖红 02000111011280002016002302
冯浩 02000111010280102016002217
马建 02000111000080002017185621
李建 02000111000080002017185621
王培 02000111000080002017198896
魏 02000111000080002017063464
魏明宇 02000111000080002017238518
黄红 0200011100008000201707742
沈建 0200011100008000201614381
周路 02000111000080002016083401
高 02000111000080002017088824
张 02000111000080002017206551
郭 02000111000080002017111432
李 02000111000080002017125299
周 02000111000080002017092447
刘 02000111000080002017212044
何 02000111000080002017168996

北京阿瓦奇餐饮管理有限公司,统一社会信用代码:91110112MA00BN070C,自2018年1月29日起变更经营范围,变更前发生的债权债务由原法人孙晓峰承担,变更后发生的债权债务由新法人张英负责承担,特此声明。

刊登热线: 13331088933