

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”。

# “超长暑假”来了 这些事家长要格外留心

## ● 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,将未成年人员引诱至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,防止跌入窨井或坑、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。

新华社北京7月11日电

