**告家长书**

尊敬的家长：

您好！2023学年第一学期即将结束。在此，衷心感谢您对学校工作一如既往的支持与配合。

为了让学生度过一个安全、快乐、充实而有意义的寒假，希望您能引导孩子合理安排假期生活，积极参与各类寒假主题实践，通过家校携手共同促进学生身心健康和谐发展。根据市教委寒假工作文件精神，结合我校实际，现就2024年学生寒假生活作如下要求，希望您加以督促和指导：

**一、用心陪伴、共赴实践**

为深入开展爱国主义教育，引导广大未成年人在丰富多彩的精神文化活动中厚植家国情怀，传承红色基因，赓续红色血脉，本次学校聚焦“五史教育”（党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史、中华民族发展史）、中国传统文化传承、志愿服务实践、新年迎春等主题，创新活动载体，精心设计了内容鲜活、形式新颖、内涵丰富的“集五龙·乐无穷”寒假社会实践活动。

请您认真阅读《2024年上海市实验学校寒假社会实践活动通知》，明确活动要求，鼓励孩子积极参与，按时完成各类社会实践活动作业（活动要求见校园网通知栏）。

**二、安全第一、加强监管**

快乐过寒假，安全不放假。寒假时值冬季，又逢春节，是呼吸道传染病、消防火灾、交通意外等各类安全事故的易发、作为孩子安全的第一责任人，请家长做好假期内的安全教育与管理。为此，市教委、市未保办特发布了中小学生寒假安全12条重要提示**，**请家长们关注12条内容**（见附件1）**并加强安全教育，让孩子们牢记安全的重要性，增强安全意识，共同做好安全防范工作。

**三、关注孩子、全程护航**

鼓励家长充分利用假期时间多陪伴和孩子多交流、多沟通，开展各类亲子活动，引导孩子自觉抵制网络有害内容，陪伴孩子健康成长。

寒假期间，学校面向全校学生、家长提供心理咨询服务，为大家的寒假心理健康保驾护航。有需要的学生、家长可以在“上实心田”官方公众号进行咨询预约，也可拨打市级、区级青少年心理辅导24小时热线。

**四、劳逸结合、合理安排**

希望家长能够引导孩子制定个人寒假学习生活计划，严格落实“双减”要求，合理安排好学习、劳动、锻炼、休息和娱乐时间，按时完成各学科布置的作业，形成良好的作息规律，用科学指导帮助孩子养成健康的生活习惯。

寒假时间为2024年1月20日至2月18日，开学返校时间安排见下表：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2月18日（周日） | 12：00 | 住宿生报到 |
| 12：30 | 学生报到、注册、领书 |

最后，衷心祝愿各位家长新年身体健康、阖家幸福、万事兴“龙”！

上海市实验学校

2024年1月 18 日

附件1

2024年中小学生寒假安全提示

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并看管，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

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，不擅自处置。保管好随身携带物品。

8、遵守公共秩序

乘自动扶梯抓好扶手，留意前方，注意脚下。遇到人流拥挤要镇定，注意躲避，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、防范溺水事件

不在河边、亲水平台、工地水塘等区域玩耍，不捡拾掉入河道等水域的物品。发现落水者，立即寻求成人帮助，不盲目施救。

10、遵守烟花爆竹燃放规定

不在外环线以内及外环线以外禁放区域燃放烟花爆竹。

11、安全快乐旅行

确需外出旅行的，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。

12、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、区心理中心24小时热线、962525或12355心理热线等帮助。多微笑，多自信，开心过好每一天。