上海市实验学校学生2021年暑期德育实践作业

各位同学：

暑假即将到来，为了能让同学们过一个安全、健康、快乐、有益的假期，今年学校围绕“建党100周年”、“家庭劳动教育”等主题，精心设计了“五大能量包”，使同学们在活动中传承红色基因，厚植家国情怀，提升社会责任感、创新精神和实践能力。请同学们按要求积极参与完成，具体内容如下：

|  |
| --- |
| **“暑”于你的能量包** |
| **要求**：每位同学完成以下五个能量包任务，并记录在活动手册中。注意：科普小报、读后感、观后感、采访稿作业请另附件打包。 |
| 活动名称 | 活动内容 | 要 求 | 对 象 | 备注 |
| **红色**能量包 | 1.收听收看中国共产党成立100周年庆祝大会等系列庆祝活动 | 拍一张收看照片、写一段自己的体会（不少于200字） | 全 体 | 初中国际部红、蓝能量包任选一个完成 |
| 2.阅读一部红色作品/观看一部红色电视剧或电影 | 写一篇读后感或观后感（不少于800字） | 全 体 |
| 3.寻访一个红色场馆 | 以文字简述+照片的形式，记录在手册中 | 高中团支部、初中雏鹰假日小队 |
| 4.完成一篇红色征文 | 见附件一 | 高一年级组推荐 |
| 5.“宪法卫士”网上学习竞答活动 | 见附件二 | 全 体 |
| 6.“进馆有益处”微课题 | 见附件三 | 高中年级推荐 |
| 7.“写一封信、递一份爱”书信主题活动 | 见附件四 | 全 体（7与8中二选一） |
| 8.2021邮票故事创作 | 见附件五 |
| **蓝色**能量包 | 1.走近神舟十二号，关注时事新闻 | 完成一份科普小报 | 新中一、新高一 |
| 2.参观一个科技场馆 | 以文字简述+照片的形式，记录在手册中 | 新中二、新中三雏鹰假日小队 |
| **金色**能量包 | 1.为杂物做“减法”，为生活做“加法”，利用假期时间对家中物品进行整理和精减 | 以文字简述+前后对比照片的形式，记录在手册中 | 全 体 |  |
| 2.走近各行各业，完成一次职业体验 | 以小队为单位进行采访，以采访稿形式上交附件 | 新中二、新中三雏鹰假日小队 |
| **绿色**能量包 | 1.坚持每天运动1小时，学会一项运动技能 | 以文字简述+照片的形式，记录在手册中；填写附件六运动记录表格 | 全 体 |
| 2.60天“守护明眸”计划 | 见附件七 | 全 体 |
| 3.挖掘“上海特色”，完成一个团队介绍 | 找寻最具代表性的上海名片，团队合力前往并完成介绍视频录制与剪辑。下学期将挑选优秀小组代表与新加坡友好学校进行线上交流 | 新中二、新中三雏鹰假日小队 |
| **粉色**能量包 | 拍下你和小伙伴或是家人的各项暑期活动的合照，记录下那些开心的瞬间，完成心情九宫格 | 以文字+照片的形式，拼成九宫格，记录在手册中 | 全 体 |

 **【提醒】**

1. 书籍阅读推荐：《写给青少年的党史》、《共产党宣言》、《中国共产党为什么能》、《红色的起点：中国共产党诞生纪实》等。

 影视剧推荐：《觉醒年代》、《光荣与梦想》、《理想照耀中国》、《建党伟业》、《建国大业》等。

2.请同学们按时完成以上活动内容；班级要做好组织工作，按批次、按时间上传本班活动成果，具体要求见相关附件。（班级为单位统一打包压缩包：文件命名“班级+暑假德育作业”）

作业上传邮箱地址：sesxtw@163.com (高中）  sesxddb@163.com（初中）

sesidstudents@163.com（初中国际部）

3.学校面向全校学生、家长提供心理咨询服务，为大家的暑假心理健康保驾护航，有需要的学生、家长可以扫下方校级平台二维码进行咨询。此外，也可以拨打市级、区级青少年心理辅导24小时热线（市级：12355；区级：4008206235）

