**告家长书**

尊敬的家长：

您好！2021学年第一学期即将结束。在此，衷心感谢您对学校工作的支持与配合。

为了让学生度过一个安全、快乐、健康、有益的寒假，希望您能引导孩子合理安排假期生活，积极参与各类寒假云实践，通过家校携手共同促进学生身心健康和谐发展。近日，教育部印发了《寒假致全国中小学生家长的一封信》（见附件1），希望您认真阅读。

根据市教委寒假工作文件精神，结合我校实际，现就2022年学生寒假生活作如下要求，希望您加以督促和指导：

**一、鼓励孩子积极完成寒假社会实践活动**

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，学校以迎接北京冬奥会和冬残奥会为契机，以党史学习教育、爱国主义教育、家庭劳动教育、安全教育为主题，借助线上活动形式，精心设计了内容鲜活、形式新颖、内涵丰富的社会实践活动。

请您认真阅读《2022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、树立疫情防控意识，做好假期健康管理**

请家长和孩子共同遵守并执行我校关于防疫工作提出的相关要求，寒假期间，监督您的孩子扎实做好个人防护措施，谨记“防疫三件套”，坚持“防护五还要”，不聚集、不扎堆，养成勤洗手、“一米线”、公筷制、分餐制等良好的卫生习惯；外出时，尽量避免人员密集、通风不良场所，不参加聚集性活动。

严格遵守非必要不离沪的规定，确需离沪的，做到离沪日和返沪日主动、及时登录我校“2022年师生离返沪健康管理平台”仔细报备信息（见附件2）。不去有疫情风险的地区，开学前14天开展自我健康管理；返校前14天有外省市旅居史的，返沪后48小时内进行一次核酸检测，核酸检测阴性报告方可申请入校。途径疫情中高风险地区的学生，或与病例有过密接的学生暂缓返校。

假期里，每日按时做好孩子及同住人体温监测，如有发热等症状应及时就医。尚未完成新冠病毒疫苗接种的，请家长及时带领孩子就近补种。

**三、加强对孩子的安全教育与生活指导**

安全是生命的基石，为使孩子能够安全快乐地度过寒假，市教委、市未保办发布了中小学生寒假安全10条重要提示**，**请家长们共同关注10条内容（见附件3）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。

同时，希望家长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，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。

**四、强化对孩子的心理健康教育**

鼓励家长充分利用假期时间和孩子多交流、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、家长可以扫二维码进行咨询登记（见附件4）。也可拨打上海市心理热线“962525”、青少年公共服务热线“12355”、浦东新区学生心理健康咨询热线4008206235进行咨询。

最后，衷心祝愿各位家长生活快乐、身体健康、阖家幸福、虎年大吉！

上海市实验学校

2022年1月 19 日

附件1：

寒假致全国中小学生家长的一封信

尊敬的家长朋友：

2021年我国基础教育又有了新变化，呈现出新面貌！一年来，我们与广大家长齐心协力培养孩子，取得了新进展, 他们又长高了，进步了，脸上洋溢着幸福自信的微笑。在此，向您对教育的理解和支持道一声诚挚的感谢！

党中央国务院高度重视青少年健康成长，专门部署“双减”工作，我们有信心、有决心与您一起继续帮助孩子绘就美好未来。寒假将至，如何让孩子度过健康积极、充实快乐的假期呢？在此我们建议您做好三个“关注”。

关注自主发展。假期是孩子休息调整、自主发展的重要 阶段。希望您能够尊重孩子成长的科学规律，不把假期当学期，给予孩子留白思考、创新探索的时间与空间。建议您在放假伊始，在遵守防疫要求的前提下，结合学校寒假安排, 与孩子共同商量制定一份科学合理的寒假计划，培养孩子自我管理、自我发展的能力。

关注亲子陪伴。假期是家长与孩子亲密接触、共同成长的最佳时机。希望您能给予孩子爱的陪伴，不要用报班补习代替亲子时间。建议您多与孩子沟通交流，聊生活，聊成长， 聊兴趣爱好，真正了解孩子的精神需求，做孩子的朋友和榜样。用善于发现的眼光鼓励孩子的点滴进步，给予孩子安全感、信任感和幸福感。

关注身心健康。假期是孩子发展兴趣、了解社会的关键时期。希望您把孩子的全面发展放在首位，不要用学科学习代替假期活动。建议您鼓励孩子广泛阅读、锻炼身体、培养兴趣、传承文化、孝亲敬老、劳动实践，培养让孩子终身受 益的综合素养、强壮体魄和健康人格。还建议您与孩子一起制定“家庭电子产品使用公约”，控制时长，健康上网。

家长朋友们，人生如长跑，起步忌冲刺，薄发需厚积。 孩子的核心竞争力不能靠填鸭而成，也不靠灌输而至。今年, 《家庭教育促进法》已全面实施，促进孩子健康成长是我们共同的责任。我们要共同把握育人的时机和节奏，家校社协 同努力，尊重孩子、关爱孩子、帮助孩子成长成才！

最后，衷心祝愿您和家人工作顺利、身体健康、阖家团 圆、新春愉快！

教育部基础教育司 教育部校外教育培训监管司

2022年1月6日

附件2：

2022年上海市实验学校师生离返沪健康管理平台



<https://www.wjx.cn/vj/YZeFHCX.aspx>

附件3：

**2021学年中小学生寒假安全提示10条**

**1.加强疫情防控**

非必要不离沪，不去人员密集场所，乘坐公共交通、乘电梯、到密闭场所时要佩戴口罩，外出回家先洗手，居家时要经常开窗通风，作息规律、加强锻练、营养均衡。

**2.遵守交通法规**

12周岁以下学生不骑自行车或共享单车，乘坐摩托车、电动自行车或自行车时应佩戴安全头盔，16周岁以上学生骑电动自行车时应当佩戴安全头盔。乘坐机动车须系好安全带，12周岁以下学生不得坐副驾驶座位。低温、雨雪、雾霾天气尽量少出门，若出门穿着色彩鲜艳的衣服。

1. **注意居家安全**

不在飘窗或阳台上玩耍，不往窗外抛物，独自在家时不给陌生人开门。不使用“三无”电器，不在同一接线板上同时接插多种大功率电器，不用湿手触摸电源开关和电器。发现火情沉着应对，及时到室外拨打119。居家劳动时若使用刀具、燃气设备等应由家长指导，使用燃气时开窗通风，劳动结束，刀具应及时安全放置，燃气应及时关闭。

**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。不与陌生人交谈，不接受陌生人请喝或礼物，不坐陌生人车辆。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。不饮酒、不抽烟、不触碰违禁品。

1. **安全文明上网**

遵守网络文明公约，不浏览低俗不良信息，不发表侮辱欺凌他人言论。严格控制上网时间，不沉溺虚拟空间，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，不随意上传照片、住址、电话等信息。不随意打赏。

1. **遵守公共秩序**

公共场所不嘻闹、不喧哗。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，避免下蹲或摔跤，不逆人流行走。遇到突发事件不慌张，要听从现场指挥或沿安全通道有序撤离。

**7.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。低龄学生去游泳池游泳应有家长陪伴。发现落水者，立即寻求成人帮助，不盲目施救。

1. **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。

**9．合规参加培训活动**

选择有相应资质的培训机构，选择符合国家规范的培训项目和培训时间，选择已实施“银行定期划扣”等有效保障预付资金安全机制的机构，理性缴纳培训费用，拒绝缴纳长期费用。签订教育部示范文本，自觉抵制“一对一”等变相违规培训，依法维护合法权益。

**10.学会情绪管理**

多与父母、家人、朋友沟通、交流，多与正直开朗、积极乐观的朋友交往。多理解宽容他人、多自我激励、多微笑，多自信，遇到挫折不气馁，相信天生我才必有用，开心过好每一天。

附件4：

上海市实验学校学生心理咨询预约登记

