

“实验五环·虎力全开”

2022 年上海市实验学校寒假社会实践作业

各位亲爱的同学:

寒假即将到来,为了能让同学们过一个安全、快乐、健康、有益的假期,今年学校围绕党史学习教育、爱国主义教育、家庭劳动教育等主题,精心设计内容鲜活、形式新颖、内涵丰富的线上主题活动,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:

一、“我的实验五环”个人作业单



活动序号	活动名称	活动要求	反馈形式
1	厨房小大厨	学做一道中华菜肴,收拾整理自己的小空间,养成良好的劳动习惯,保持对生活的热爱。	以照片+文字的形式填写在相应的区域内
	生活断舍离		
2	超级变变变	参照 2022 年北京冬奥会发布的体育项目图标,利用家中的一切物品,模仿冬奥会各项体育项目。	将本人动作与模仿的标识合成拼图,放入对应栏目
3	壬寅年三行诗	用“壬、寅、年”三个字分别作为首字来创作三行诗歌,可以同音不同字,尽情发挥创意。	在对应区域内将诗歌分为三行分别填入
4	你好冰墩墩	冰墩墩是 2022 年北京冬季奥运会的吉祥物,请以冰墩墩为原型,创造个性表情包,期待大家丰富多彩的设计。	将创作完成的表情包图片放至对应区域
5	校庆金点子	2022 年是实验的 35 周岁生日,作为实验的小主人,校庆的各项活动也等待着每一位同学的建言献策。	扫描作业单上的二维码,完成校庆相关金点子征集,提交即可。

二、“虎力全开”团队活动手册

根据当前疫情防控要求，本次寒假团队实践活动借助线上模式开展，按照初中雏鹰假日小队和高中团支部形式进行，国际部同学按照各班级的小组进行。燃梦冬奥，用真才实学践行冬奥精神，强健体魄；全民战疫，走近一线工作者，学习身边的平凡英雄；少年红途行，在云端跟随党的时代印记传承红色基因。

希望同学们能够齐心协力共同完成活动手册，书写假期别样时光，体会日新月异的美好生活。

活动序号	活动名称	活动要求
1	深入了解一项冬奥项目	迎接冰雪之约，弘扬冬奥精神，对于冬奥会，你有哪些了解呢？请选择一项冬奥运动，设计一份 图文并茂的冬奥会研究手册 ，为大家展现关于冬奥会各项目的知识。内容与形式不限，可追溯历史，可讲解规则，可介绍该项目的北京场馆特色……充分发挥你们的探索研究能力。
2	参与冬奥阳光体育运动	迎冬奥，动起来， 认真收看冬奥会 ，积极完成“迎冬奥、动起来” 阳光体育活动 ，强健体魄，磨练意志。用照片记录下 每一位队员 收看冬奥会与运动锻炼的情况，辅以 简要文字说明 ， 设计一份 属于小队的冬奥阳光体育运动拼图。
3	采访一位一线抗疫人员	疫情当下，防控形势依然严峻复杂，即便是寒假，仍有无数 最美抗疫者 奋斗在前线。他们或许是社区志愿者，或许是白衣天使，或许是各行各业的防疫人员，走近他们，学习身边的平凡英雄！请以 照片（视频）与文字采访稿 的形式，记录下他们的故事与你们的感悟。
4	线上参观一处红色场馆	寻访红色场馆，传承红色基因，为配合疫情防控要求，本次红色场馆参观采用线上形式，足不出户获得不一样的云端体验。请小组选择一处 数字全景红色场馆 进行游览，感受红色文化，以 照片与文字相结合 的形式，记录下感悟与收获。
5	手绘一份冬奥主题海报	或是本次团队活动的综合呈现，或是冬奥项目的精彩解说，请用 画笔手绘 一份五彩缤纷的海报，为冬奥喝彩！

【作业提醒】

1.初高中作业提交要求：请同学们按时完成以上活动内容，班级学生干部做好组织工作，按批次、按时间上传本班活动成果。

2.国际部作业提交要求：请将文件打包以班级姓名为文件名发送到：

sesidstudents@163.com

各年级作业提交日期安排表						
内容 \ 年级	中一年级	中二年级	中三年级	高一年级	高二年级	国际部
个人作业单	2月11日	2月6日	2月6日	2月6日	2月11日	2月11日
团队活动手册	2月6日	2月11日	2月11日	2月11日	2月6日	2月11日

上海市实验学校

2022年1月