**告家长书**

尊敬的家长：

您好！2021学年第二学期转眼即将结束。在此，衷心感谢您对学校工作的支持与配合。为了让学生能够度过一个安全、健康、快乐、有益的暑期，希望您能引导孩子合理安排假期生活、积极参与各类暑期社会实践，通过家校携手共同促进学生身心健康和谐发展。为此，根据市、区教育部门暑假工作文件精神，结合我校实际情况，现就暑假生活作如下要求，希望您加以督促和指导：

**一、放松身心充实自我，体验快乐假期时光**

根据市教委暑假工作部署要求，为了深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，以实际行动迎接党的二十大胜利召开，引导未成年人利用暑期时间了解浦东开发开放瞩目成就，感受新时代美好生活和上海城市精神品格，学校以弘扬伟大建党精神为主线，紧扣劳动教育、志愿服务、人文创新等主题，精心设计了内容鲜活、形式新颖、内涵丰富的社会实践活动。请认真阅读《2022年上海市实验学校暑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。

**二、加强疫情防范措施，提升个人防护意识**

暑假期间，监督、引导您的孩子落实好个人防护措施，不聚集、不扎堆，养成良好的卫生习惯；非必要不去人员密集场所，减少不必要的外出、接触和流动，学生离沪返沪必须做好离返沪平台登记报备工作，原则上不出境、不去疫情中高风险地区，确需出行的要做好自我健康防护；严格按照本市要求定期做核酸或抗原检测，检测异常要及时报告学校与社区；开学前14天开始在沪开展自我健康管理。

**三、增强安全防范意识，切实履行监护人责任**

安全是生命的基石，为使学生能够安全快乐地度过暑假，市教委、市未保办发布了中小学生暑假安全重要提示：**加强疫情防控；注意交通安全；预防溺水事件；关注居家安全；关注娱乐安全；重视旅行安全；加强心理安全。**请家长们共同关注《2022年中小学生暑期安全提示》42条内容（具体见附件），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。

暑假期间，学校面向全校学生、家长提供心理咨询服务，为大家的暑假心理健康保驾护航，有需要的学生、家长可以扫右侧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：

1. 浦东新区青少年心理健康教育发展中心

24小时心理咨询热线：4008206235

（2）上海市心理热线：962525

（3）上海青少年公共服务平台青小聊及热线：12355

最后，衷心祝愿各位生活快乐、身体健康、阖家幸福！

上海市实验学校

 2022年6月30日

**附件**

**2022年中小学生暑期安全提示**

**一、加强疫情防控**

1.谨记疫情防控"三件套、五还要"。

2.作息规律、坚持锻炼、营养均衡。

3.外出尽量选择步行、骑行或家庭乘用车。

4.少去人员密集或密闭场所,随时做好个人防护

5.进入公共场所要遵守防疫规定。

6 .发现身体不适要及时报告家长或及时就医。

**二、注意交通安全**

7.自觉遵守交通法规,不违反各种禁令标志。

8.未满12周岁不骑行自行车，未满16周岁不骑行电动自行车

9.步行或骑行时不看手机、不听音乐、不嬉闹。如遇极端天气，要穿着醒目，注意避开广告牌、变压器、配电箱、高压电线等危险物。

10.不在机动车出入口、马路边或车辆盲区内玩耍打闹

11.自觉遵守公共交通工具乘坐规范。

12.不随意穿越铁轨,不在铁轨边步行或铁路道口玩耍

**三、预防溺水事件**

13.不在河边、亲水平台、水塘等区域玩耍。

14.不捡拾掉入河道等水域的物品。

15.不在河道边洗东西、钓鱼虾等。

16.不去河道、湖泊等水域野泳。

17.不在游泳池里嬉戏打闹。

18.发现溺水,立即寻求成人帮助,同时可向溺水者抛救生圈

泡沫板、救生绳等,但不可盲目施救。

**四、关注居家安全**

19.不在飘窗或阳台上玩耍。

20.不用湿手或湿布触碰家用电器。

21.不给陌生人开门。

22.不往窗外抛物。

23.居家劳动规范使用燃气设备、刀具等。

24.不玩火,发现火情,及时拨打119.

**五、安全使用网络**

25.控制手机、电脑等电子产品使用时间,不沉迷网络。

26.不将本人、家人及他人的个人信息在网上发送

27.不玩暴力、色情等有害于身心健康的网络游戏

28.不实施网络欺凌。

29.慎交网友,慎见网友。不参与现金充值、"礼物"购买、在 线支付等各类打赏服务。防范网络诈骗。

30.发现危害身心健康的网络产品或网络服务要及时投诉、举报

**六、重视旅行安全**

31.不参加驴游或探险游。

32.不去地质灾害频发区域或疫情中高风险地区旅游。遇有极端天气，不要去山区、河谷等危险区域游玩,不要贸然涉水出行。

33.乘坐大巴、游轮、飞机等交通工具,自觉系好安全带

34.入住酒店,应及时了解消防逃生通道及安全出口

35.不在设有危险标志处停留,不在禁拍处拍照、摄影。

36.如遇突发事件,听从指挥,冷静应对。

**七、加强心理安全**

37.以平和的心态,理性看待身边的人或事。

38.感到烦恼时,通过运动、沟通、倾诉等予以排解

39.情绪波动强烈时,主动寻求家长、老师或专业机构或12355、 962525心理热线等的帮助。

40.遇到挫折,用积极的心理暗示,激发自己的信心

41.认可自己的努力,接受考试升学结果。

42.学会情绪管理,开心过好每一天。