**告家长书**

尊敬的家长：

您好！2022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、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2023年学生寒假生活作如下要求，希望您加以督促和指导：

**一、加强亲子陪伴交流、共同完成寒假实践活动**

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，本次学校以党史学习教育、爱国主义教育、家庭劳动教育、安全教育为主题，创新活动载体，借助“新春集五福”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《2023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、重视疫情防控工作，做好假期健康管理**

请家长引导孩子树立并自觉践行“健康第一”理念，当好自身健康第一责任人。寒假期间，遵守防疫基本行为准则，坚持勤洗手、戴口罩、常通风、公筷制、保持社交距离、咳嗽礼仪、清洁消毒等良好卫生习惯和合理膳食、适量运动等健康生活方式，自觉提高健康素养和自我防护能力。加强自我健康监测，发现发热、干咳、乏力、咽痛等症状，及时在家做好监护或及时就诊。

**三、制定寒假科学计划，注重安全教育指导**

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。

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、关注孩子心理变化，身心健康全程护航**

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、家长可以扫下方校级平台二维码进行咨询登记（见附件2）。也可拨打市级、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. 上海市青少年公共服务热线：12355

最后，衷心祝愿各位家长新年身体健康、阖家幸福、兔年大吉！

上海市实验学校

2023年1月 17 日

附件1：

2022学年中小学生寒假安全提示10条

**1.加强疫情防控**

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。如有感染新冠等症状或高烧症状，不盲目服药。

**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。如离沪返沪务必注意途中安全。

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，不加入不健康圈群，不发表侮辱欺凌他人等不当言论。严格控制上网时间，不沉溺网络游戏，不随意添加陌生网友，不单独约见网友，不随意上传照片、住址、电话等家庭信息。不随意打赏。

1. **遵守公共秩序**

公共场所不嬉闹、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，预交培训费应注意查看预收费专用账户等公示信息，一次性缴纳费用不超过3个月或60课时，参照《中小学生校外培训服务合同示范文本（2022年上海版）》签订合同，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**

以平和的心态，理性看待身边的人或事。感到烦恼时，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、各区24小时服务热线、12355和962525心理热线或专业机构的帮助。遇到困难与挫折，用积极的心理暗示，激发自己的信心。学会情绪管理，开心过好每一天。

附件2：

上海市实验学校学生假期心理咨询预约登记

