**告家长书**

尊敬的家长：

您好！2022学年第二学期即将结束。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、健康、快乐、充实的暑假，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。根据市教委暑假工作文件精神，结合我校实际，现就2023年学生暑假生活作如下要求，希望您加以督促和指导：

**一、加强亲子陪伴交流、共同完成暑期实践**

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，以实际行动践行党的二十大精神，在丰富多彩的精神文化活动中感受新时代美好生活和上海城市精神品格，学校紧扣劳动教育、志愿服务、中华文化传承等主题，精心设计了内容鲜活、形式新颖、内涵丰富的社会实践活动。

请您认真阅读《2023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（活动要求见校园网通知栏）。

**二、注重安全教育指导，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，市教委发布了2023年中小学生暑假安全重要提示：**预防溺水事件；注意交通安全；预防溺水事件；关注居家安全；安全使用网络；重视旅行安全；加强心理安全**。请家长们共同关注《2023年中小学生暑期安全提示》36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。

**三、关注孩子心理变化，身心健康全程护航**

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

2023年6月 30日

附件

2023年中小学生暑期安全提示

一、预防溺水事件

1.不在河边、亲水平台、水塘等区域玩耍。

2.不捡拾掉入河道等水域的物品。

3.不在河道边洗东西、钓鱼虾等。

4.不去河道、湖泊等水域野泳。

5.不在游泳池里嬉戏打闹。

6.发现溺水者，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。

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，要注意避开广告牌、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.自觉遵守公共交通车辆乘车规范。

12.不随意穿越铁轨、不在铁轨边步行或铁路道口玩耍。

三、关注居家安全

13.不在飘窗或阳台上玩耍。

14.不用湿手或湿布触碰家用电器。

15.不给陌生人开门。

16.不往窗外抛物。

17.规范使用燃气设备、刀具等。

18.不玩火，发现火情，及时拨打119。

四、安全使用网络

19.控制手机、电脑等电子产品使用时间，不沉迷网络。

20.不将本人、家人及他人的个人信息在网上传播。

21.不玩暴力、色情等有害于身心健康网络游戏。

22.不实施网络欺凌。

23.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。

24.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。

五、重视旅行安全

25.不参加“驴游”或探险游。

26.不去地质灾害频发区域旅游。遇有极端天气，不去山区、河谷等危险区域游玩，不贸然涉水出行。

27.乘坐大巴、游轮、飞机等交通工具，自觉系好安全带。

28.入住酒店，应及时了解消防逃生通道及安全出口。

29.不在设有危险标志处停留，不在禁拍处拍照、摄影。

30.如遇突发事件，听从指挥，冷静应对。

六、加强心理安全

31.以理性平和的心态，看待身边的人或事。

32.感到烦恼时，可通过运动、沟通、倾诉等予以排解。

33.情绪波动强烈时，主动寻求家长、老师、区心理中心24小时热线、或12355、962525心理热线等帮助。

34.遇到挫折，可用积极的心理暗示，激发自己的信心。

35.认可自己的努力，接受考试升学结果。

36.学会情绪管理，开心过好每一天。