**告家长书**

尊敬的家长：

您好！2023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平安、健康、快乐、有益的暑假，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2024年学生暑假生活作如下要求，希望您加以督促和指导：

**一、聚焦育德铸魂，认真完成暑期实践作业**

2024年是中华人民共和国成立75周年，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，学校紧扣新时代爱国主义教育、志愿服务、中华优秀传统文化教育等主题，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《2024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、聚焦安全守护，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2024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；关注居家安全；安全使用网络；重视旅行安全；加强心理安全；妥善处理矛盾纠纷**。请家长们共同关注《2024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。

**三、聚焦润心共育，护航身心健康成长**

这个暑假，学校继续面向全校学生、家长提供心理咨询服务，为大家的假期心理健康保驾护航，有需要的学生、家长可以关注“上实心田”微信公众号，进行预约咨询。

 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

2024年6月 29日

附件

**预防溺**2024年中小学生暑期安全提示42条**水事件**

**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.不在河道边洗手、洗脚、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。12周岁以下乘坐电动自行车者，应规范佩戴安全头盔。

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、色情等有害身心健康的网络游戏。

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。遇到极端天气，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4009209087、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。

**七、妥善处理矛盾纠纷**

37.与同学、朋友和睦相处。

38.聊天或玩耍时不说脏话、粗话，不讽刺挖苦。

39.若发生矛盾纠纷，先冷静情绪。

40.文明解决矛盾纠纷。

41.矛盾纠纷升级时要及时寻求老师、家长介入解决。

42.若发现有扬言报复伤害或纠集他人扬言实施报复的，要第一时间报告老师、家长或拨打110。