

告家长书

尊敬的家长：

您好！2024 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。

“把爱带回家，同心护成长”。为了让学生度过一个安全、快乐、充实而有意义的寒假，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 2025 年学生寒假生活作如下要求，希望您加以督促和指导：

一、同心呵护 全情参与

为深入实施拔尖创新人才培养“攀登计划”，全方位构建社会实践育人新范式，本次学校聚焦校情特色、“五史”教育、爱国主义教育、劳动主题教育，结合乙巳年新春假期，组织中学部全体学生开展“蛇与争锋·一定成功”2025 年寒假社会实践活动，请您认真阅读《2025 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、安全监管 护航成长

快乐过寒假，安全不放假。寒假时值冬季，又逢春节，是呼吸道传染病、消防火灾、交通意外等各类安全事故的易发、作为孩子安全的第一责任人，请家长做好假期内的安全教育与管理。为此，市教委、市未保办特发布了中小學生寒假安全 12 条重要提示，请家长们关注

12 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。

三、温暖关爱 家校共育

点亮多彩假期,抓住寒假亲子欢聚时机,希望家长充分利用各级各类平台资源,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,关注用电用火安全,做孩子成长道路上最坚实的后盾。

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、家长可以在“上实心田”官方公众号进行咨询预约,也可拨打市级、区级青少年心理辅导 24 小时热线。

寒假时间为 2025 年 1 月 18 日至 2 月 16 日,2 月 16 日下午返校报到。

2 月 16 日(周日)	12: 00	住宿生报到
	12: 30	学生报到、注册、领书

最后,衷心祝愿各位家长新年身体健康、阖家幸福、瑞气盈门!

上海市实验学校

2025 年 1 月 17 日

附件 1

2025 年中小学生寒假安全提示

1、居家生活讲安全

不在阳台或飘窗上玩耍。不在同一接线板上同时接通多个大功率电器，不用湿手或湿布触碰家用电器。规范使用燃气设备、刀具等，不玩火，发现火情，及时到室外拨打 119。

2、交通法规须遵守

未满 12 周岁不骑自行车，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。步行或骑行时不看手机、不听音乐、不嬉闹。自觉遵守公共交通工具乘车规范。

3、流行疾病要防范

注意个人卫生，勤洗手勤换衣，居家时经常开窗通风。注意食品安全，营养均衡，作息规律，睡眠充足，养成运动习惯。不去或少去人多拥挤的公共场所。

4、自我保护须重视

不去未成年人不适宜进入的营业性歌舞娱乐场所、互联网上网服务营业场所、酒吧等场所。多去博物馆、科技馆、展览馆、运动馆等青少年社会实践场馆活动。

5、规范上网识风险

严格控制上网时间，不沉溺虚拟空间。增强网络安全意识，不轻信来源不明的音频与视频，不点击不明链接或下载未知来源的文件。规范网络安全行为，不发表侮辱欺凌他人言论，不随意添加陌生网友，不

单独约见网友。加强个人及家庭信息保护，如遇要求转账等诈骗电话，及时与家长确认。

6、危险区域不进入

不得擅自进入轨道区间、在建工地、高压电线、变电站、停车场、危化品仓库等危险区域。

7、乘坐公交讲文明

先下后上不争抢，安静乘车不嬉闹。发现可疑物品，及时报告工作人员，不得擅自处置。保管好随身携带物品。

8、公共秩序要遵守

乘自动扶梯抓紧扶手，留意前方，注意脚下。拥挤环境要镇定，注意躲避，避免摔跤，不逆人流行走。遇到突发事件不慌张，要听从工作人员指挥或沿安全通道有序撤离。

9、溺水事件要防范

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。发现落水者，立即寻求成人帮助，不盲目施救。

10、爆竹燃放守法规

不在外环线以内及外环线以外禁放区域燃放烟花爆竹。

11、安全旅行乐逍遥

选择正规、信誉好的旅行社并签订旅游合同、购买旅游保险。住宿宾馆，要熟悉逃生通道。

12、情绪管理要学会

感到烦恼时，可通过运动、沟通、倾诉等予以排解。情绪波动强烈时，

主动寻求家长、老师、区心理中心 24 小时热线或 12355、962525 心理热线等帮助。多微笑，多自信，开心过好每一天。