

2025 年学生暑期生活告家长书

尊敬的家长：

您好！2024 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 2025 年学生暑假生活作如下要求，希望您加以督促和指导：

一、聚焦实践育人，引领全面发展

为进一步加强学校家庭社会协同育人，深化爱国主义教育和中华优秀传统文化教育，着力培育和践行社会主义核心价值观，引导未成年人传承红色基因、坚定理想信念，培养创新精神，提高实践能力，学校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《上海市实验学校 2025 年暑假社会实践作业通知》，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，详情可扫描右侧二维码查看。



二、聚焦安全守护，优化成长环境

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 2025 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；注意居家安全；重视食品安全；安全使用网络；重视旅行安全；加强心理安全；预防应对极端天气；妥善处理矛盾纠纷。**请家长们共同关注《2025 年中小学生暑期安全提示》50 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
2025 年 6 月 30 日

附件

2025 年中小学生暑期安全提示 50 条

一、防溺水安全

- 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、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 周岁不骑自行车，未满 16 周岁不骑行电动自行车。乘坐或骑行电动自行车，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.自觉遵守公共交通工具乘车规范。
- 12.不随意穿越铁轨、不在铁轨边步行或铁路道口玩耍。

三、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.不在厨房内玩耍，规范使用燃气设备。
- 18.不要随意玩火，发现火情，及时拨打 119。

四、食品安全

- 19.注意饮食卫生，不吃过期、变质的食物，避免饮用生水。
- 20.保持均衡饮食，避免暴饮暴食。

21.餐具要定期消毒，确保清洁卫生。

22.控制零食摄入量，避免影响正餐。

五、网络安全

23.控制手机、电脑等电子产品使用时间，不沉迷网络。

24.不将本人、家人及他人的个人信息在网上传播。

25.不玩暴力、色情等有害身心健康的网络游戏。

26.不实施网络欺凌。

27.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。

28.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、旅行安全

29.不参加“驴游”或探险游。

30.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。

31.乘坐大巴、游轮、飞机等交通工具，要自觉系好安全带，做好个人健康防护。

32.入住酒店，应及时了解消防逃生通道及安全出口。

33.不在设有危险标志处停留，不在禁拍处拍照、摄影。

34.如遇突发事件，听从指挥，冷静应对。

七、心理安全

35.以理性平和的心态，看待身边的人或事。

36.感到烦恼时，可通过运动、沟通、倾诉等予以排解。

37.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 12356 全国统一心理援助热线、962525 上海市心理热线、12355 上海市青少年服务热线等帮助。

38.遇到挫折，可用积极的心理暗示，激发自己的信心。

39.认可自己的努力，接受考试升学结果。

40.学会情绪管理，开心过好每一天。

八、应对极端天气

41.养成关注天气预报的习惯，提前了解假期期间天气情况。

42.在极端天气来临时，尽量减少外出活动确保人身安全。

43.在雷雨、台风等极端天气下，要及时关闭门窗，防止风雨侵入室内。

44.如遇到雷电、暴雨等可能导致电路短路或煤气泄漏的天气，要及时断电断气，确保安全。

九、妥善处理矛盾纠纷

45.与同学、朋友和睦相处。

46.聊天或玩耍时不说脏话、粗话，不讽刺挖苦。

47.若发生矛盾纠纷，先冷静情绪。

48.文明解决矛盾纠纷。

49.矛盾纠纷升级时要及时寻求老师、家长介入解决。

50.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。