关于做好2015年寒假生活及社会实践活动的通知

各位同学：

告别了精彩的2014年，我们已然迈进2015年，在即将到来的寒假生活中，大家有什么计划和打算？

根据浦东新区和学校的工作安排部署，这个寒假我们要积极贯彻落实党的十八大精神，进一步加强和改进思想道德修养，坚持立德树人，深化“两纲”实施，弘扬中华优秀传统文化，培育和践行社会主义核心价值观，在寒假中积极参与各类实践体验活动，理解国家富强、民族复兴、人民幸福的伟大“中国梦”内涵，过一个安全、温馨、健康、快乐的寒假。

具体来说，我们希望同学们注意一下几点：

**一、合理安排假期生活，养成良好生活习惯**

大家要制定合理的寒假生活计划，安排好学习、休息和娱乐时间，提倡开展家庭阳光体育活动，坚持每天一小时的体育锻炼时间，养成良好的健身习惯和作息规律。

以“我们的节日”为主题，过好传统节日，了解中华民族传统习俗，明白孝敬父母、关心亲人、勤俭节约的道理，主动承担力所能及的家务劳动，培养生活自理的本领。正确认识理财与消费现象，增强理财意识和规划能力，合理使用压岁钱。树立合理有度的上网意识，提高网络信息辨别能力，并能利用网络资源解决学习、生活中的实际问题。

推荐大家观看上海电视台新闻综合频道的“超级家长会”栏目特别节目《我和梦想面对面——上海荧屏冬令营》等相关励志节目。

**二、积极参与实践体验，传承中华优秀文化**

社会大课堂，实践出真知。大家要发挥主观能动性，在活动中，积极践行社会主义核心价值观，传承中华优秀文化，发扬实验学子良好的精神面貌。

大家可以在公益服务、职业体验和社会调研等板块有组织的开展活动，有计划有记录。充分利用未成年人校外活动场所，或者科技馆、博物馆等丰富的公共资源，或者走进企事业单位和公共服务机构，进行职业体验，开展公益服务。以实际行动为弱势群体送上新年真挚的关心和祝福，同时，利用假期充裕的时间充分开展职业体验活动，在各个岗位上了解自己的兴趣，发现自己的特长，提高自己的能力。

推荐大家积极参加市区组织的各项活动，如消防知识竞赛、上博传统文化年、微电影大赛、浦东中小学生“我们的价值观，我们的中国梦”等活动（具体安排关注校园网更新）。

**三、重视假期安全细节，强化自我保护意识**

安全重于泰山，防患于未然，是我们头脑中始终应该紧绷的一根弦。大家一定要仔细阅读学校假期健康和安全的教育宣传内容，重点在出行安全、运动安全、居家安全等领域加强自助、自护、自救的能力，遵守交通法规，不随意燃放烟花爆竹，注意饮食卫生、预防疾病。

推荐大家和家长共同制定一份消防安全预案，参加消防知识竞赛。

最后，各班各级学生干部要发挥团队领导作用，形成有效联系络网，互通信息，创新工作载体，培育品牌项目。欢迎大家用文字、照片及时记录寒假的精彩瞬间，并向学校微信工作组邮箱（54young@ses.sh.cn）投稿分享。实验人有爱、有梦、有创造，祝大家新年快乐、神采飞扬！