**过一个安全、健康、快乐、有益的寒假**

  **—— 致全体学生及其家长的一封信**

亲爱的同学、家长：

你们好！我校2018学年第一学期的工作即将结束，感谢你们这一学期来对学校工作的支持！本学期我校以“美益求美”作为行动目标，坚持立德树人价值导向，成功举办了 “健•美实验”第八届体育节，从开幕式的全城定向活动、体育节各项精彩赛事到闭幕式的团体操展示，实验人用“健”诠释，用“美”传递。此外，我校还相继开展了一系列丰富多彩的教育教学活动：学生年度大戏《家》、第十六期家长课程、以“改善亲子关系，建设阳光家庭”的家长学校、第三届上海学生创客马拉松等，为学生的校园生活增添了更为丰富而亮丽的一笔。同时，我校积极探索德育一体化建设，深化以党带团、以团带队，夯实团队基础，提升德育成效；师生共同推进教与学的变革，开展了中青年教师示范课。学校营造积极向美向上的育人文化，建设开放共享的环境设施，助推学生成长、成才，提升文明校园建设品质，追求全国文明校园创建目标。

学校各项工作的开展，离不开全体实验人共同的努力，也离不开家长和社会各界关心支持，再次向大家表示由衷的感谢！新的一年我们将更加努力地学习和工作，以优异的成绩谱写2019，向建国70周年献礼！

此外，为使我们的孩子能够安全快乐地度过寒假，市教委、市未保办发布了中小学生寒假安全提示12条：**遵守交通法规；安全用电用气；防范流行疾病；注重自我保护；安全文明上网；不入危险区域；安全乘坐公交；遵守公共秩序；防范溺水事件；遵守烟花爆竹燃放规定；安全快乐旅行；学会情绪管理。**请家长们共同关注12条，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。

最后，衷心祝愿各位学习进步、工作顺利、生活快乐、身体健康、阖家幸福！

上海市实验学校

 2019年1月24日

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* 温馨提示 \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

（1）寒假时间为1月24日到2月18日，开学时间为2月20日。

2月19日（周二）9:00—12:00住宿生报到，12:30全体学生返校报到

（2）高一部分学生将在寒假进行社会实践（志愿服务）活动。请各位家长叮嘱学生注意出行安全、活动安全，服务期间遵守场馆的规定和要求，展现实验学子的良好风貌。

**中小学生寒假12条安全提示**

**1、遵守交通法规**

不在马路上嬉戏打闹，不在行走和骑车时看手机、听音乐，不在车辆盲区内玩耍。不闯红灯、不翻越交通隔离栏，未满12周岁不骑自行车及共享单车，不坐副驾驶座位。未满16周岁不驾驶电动自行车。

**2、安全用电用气**

不使用“三无”电器，不在同一接线板上同时使用多种大功率电器，不用湿手触摸电源开关和电器。使用燃气设备应开窗通风并看管，使用后及时关闭。发现火情，及时到室外拨打119。要在家长的指导下逐步学会使用家用电器；不要乱动、乱接电线、灯头、插座等。不要在标有“高压危险”的地方玩耍。不玩火，不携带火种，发现火灾不得逞能上前灭火，要及时报告大人或报警。家长不在家时，不使用煤气、液化气灶具等，防止煤气泄漏。

**3、防范冬季流行疾病**

注意个人卫生，勤洗手勤换衣，居家时经常开窗通风。注意营养均衡，保持充足睡眠，养成运动习惯。外出注意雾霾天气，戴上口罩，不去人多拥挤的公共场所。

**4、注重自我保护**

不去未成年人不适宜进入的营业性质的歌舞娱乐场所、互联网上网服务场所、酒吧等场所游玩。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。

1）不去网吧、酒吧以及歌舞娱乐场所；

2）不沉迷网络和电子游戏；

3）不玩渲染暴力等不健康网络游戏；

4）慎交网友，不与陌生网友见面，防范电信、网络诈骗；

5）不在工地、轨道、高压线等危险区域玩耍；

6）远离拥挤场所，避免拥挤踩踏。

**5、安全文明上网**

遵守网络文明公约，不浏览不良信息，不侮辱欺凌他人。增强自护意识，不随意约会网友，不沉溺虚拟空间，不将个人、家人及他人信息上传。

保护自己的密码口令安全，不告诉他人。 聊天交友要谨慎，不与网友见面。 上网要有节制，文明健康上网。

**6、不入危险区域**

不擅自进入轨道区间、在建工地、荒地、高压电线附近、停车场、危化品仓库等危险区域。

**7、安全乘坐公交**

遵守乘客守则，不携带易燃、易爆物及其他禁止物品乘坐公共交通。乘车时先下后上不争抢，发现可疑物品，及时报告工作人员，不擅自处置。保管好随身携带物品。

1） 自觉遵守交通规则，不在马路上跑闹、玩耍。

2）横穿马路要走斑马线、人行天桥等，不得随意横穿。

3） 不得在马路中央骑自行车。

4） 遵守公共秩序，排队等车，车未停稳不得靠近车辆，上下车时不拥挤。

5） 文明乘车，乘车时要系好安全带或抓牢扶手。

**8、遵守公共秩序**

上下楼梯不拥挤不打闹。乘自动扶梯抓好扶手，留意前方，注意脚下。遇到人流拥挤要镇定，注意躲避，避免摔跤，不逆人流行走。

**9、防范溺水事件**

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。小学生去游泳池游泳应有家长陪伴。发现落水者，立即寻求成人帮助，不盲目施救。

**10、遵守烟花爆竹燃放规定**

寒假期间，欢喜度春节，不少孩子都喜欢放烟花爆竹，作为老师们，一定要告诉孩子注意安全，不要在城市外环线以内及外环线以外禁放区域燃放烟花爆竹。

燃放烟花爆竹时一定要注意安全，最好做到不放或在家长的指导下燃放。

**11、饮食安全**

春节期间，孩子们有了长辈们给的压岁钱，面对诸多好吃的零食，难免会控制不住自己的嘴巴。大吃大喝，根本停不下来。

1）自觉养成良好的个人卫生习惯，饭前便后勤洗手，防止传染病的发生。

2） 购买有包装的食品时，要看清商标、生产日期、保质期等，“三无”食品、过期食品一定不要购买食用。

3） 生吃瓜果要注意洗干净后才可食用，不吃腐烂、变质的瓜果。严禁吸烟、喝酒。

4） 不暴饮暴食，防止消化不良。

**12、安全快乐旅行**

寒假期间，不少家庭会选择外出度假，走亲访友。这时一定要选择正规、信誉好的旅行社旅游并签订旅游合同、购买旅游保险。

1）不去尚未开发、开放的景点旅游。

2）选择正规、信誉好的旅行社旅游，并签订旅游合同、购买相关保险。

3）学习、掌握车辆、轮船、飞机突发意外的自我保护知识和处置常识。

4）入住酒店时，及时了解消防逃生通道，索取酒店联系卡。

5）不在设有危险标志处停留，不在禁拍处拍照、摄影。

6）了解并尊重旅游地风俗、禁忌。