

上海市育才中学 2023 学年第二学期学生暑期生活告知书

尊敬的家长：

您好！2023 学年第二学期即将结束，我们迎来了 2024 年暑假。为了使您的孩子度过一个平安、健康、快乐、有益的暑假，现将暑假生活注意事项、学习要求及下学期开学的有关安排告知与您，希望您积极配合学校，做好孩子的各项教育工作。

一、明确暑假及下学期开学的时间安排

1、本学期暑假将于 2024 年 7 月 1 日正式开始，于 9 月 1 日结束。下学期于 9 月 2 日正式开学。

2、下学期返校时间：9 月 1 日下午 16:30 分开始学生分批进校。（高一年级学生 16:30 进校；高二年级学生 17:00 进校；高三年级学生 17:30 进校）。9 月 1 日晚上 19:00 全体学生在大礼堂参加开学典礼。

二、望家长多关注孩子身心健康

为保障广大中小学生安全快乐过暑假，请家长仔细阅读《2024 年中小学生暑期安全提示》（见附件一），请在假期中重点关注孩子身心健康。

1、安全防范不麻痹

暑假期间受天气等因素影响，诱发安全事故的隐患较多。请各位家长切实履行监护人责任，加强对孩子的安全教育，提升交通安全、居家安全、娱乐安全、旅行安全、网络安全、心理安全等安全意识及应对突发事件的自救能力。

2、关注心理共成长

假期请家长多关注孩子的心理变化，尤其是考试后、开学前孩子的心理状况，通过调整和有意识地培养，使孩子具备积极心态和健康向上的生活方式。必要时可借助专家力量，可通过以下咨询途径寻求帮助：区心理健康教育指导中心“52392751”、上海市心理热线“962525”、青少年公共服务热线“12355”等。

请家长履行监护职责，不让身体、心理原因需要特别照顾的未成年孩子处于无人看护状态。合理安排未成年孩子的假期生活，不对孩子增加过重的学业负担，保障孩子休息娱乐和体育锻炼时间，引导孩子进行有益身心健康的活动，防止孩子过度使用电子产品。多与孩子沟通交流，营造安全温馨和谐的家庭生活环境。

三、重视家庭教育，建设积极正面的思想与行为

1、重视法制教育。教育孩子自觉遵守国家各项法律法规，遵守社会公德，拒绝不健康

书刊、影视，不进入营业性网吧等不适宜中学生去的场所，不参与封建迷信活动和其他不健康活动。自觉抵制赌博、毒品。

2、加强暑期生活指导。指导孩子制定好个人暑假学习生活计划，合理安排好学习、劳动、锻炼、休息和娱乐时间，形成良好的作息规律。认真完成暑假作业，有针对性地对知识进行查漏补缺。关注孩子的思想品质，行为兴趣等，指导孩子收看有意义的电视节目，养成每天收看时事新闻的好习惯。

3、引导孩子注重强健体魄、课外阅读和美育熏陶，提升综合素养加强体育健身。请引导孩子养成每天坚持锻炼1小时的健身习惯。

4、加强劳动实践。合理布置家庭劳动作业，引导孩子在整理、洗涤、烹饪、购物理财、物品使用等家务劳动中养成良好的劳动习惯；引导孩子适当参与社区公益劳动，完成志愿者服务学时。

5、指导家孩子合理使用手机、电脑、平板等电子产品，防止孩子沉迷网络游戏，养成良好上网习惯，自觉抵制和远离有害身心发展的内容。家长发现学生有沉迷网络游戏、过度消费等苗头迹象，要及时向学校反馈，共同进行教育和引导，及时矫正不良行为，帮助孩子恢复正常的学习和生活。

6、培养正确的仪容仪表观念。中学生服饰要求为朴素、大方、整洁，符合中学生身份。开学返校时应穿着校服，所有学生均不能烫染发、化妆、佩戴首饰、挂件，男生不留长发。

7、请理性参加培训。请阅读理性选择校外培训机构温馨提示（附件二），理性安排学生的各类暑期培训。



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 周岁不骑自行车，未满 16 周岁不骑电动自行车。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、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、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。

附件二

理性选择校外培训机构温馨提示

2024 年暑期将至,为切实减轻学生课外负担,维护广大学生及家长的利益,请各位家长树立正确的教育观念,理性看待校外培训的实际效用。现就暑假期间校外培训相关事宜提醒如下:

一、合理安排假期生活

假期是学生调整学习状态的黄金时间,也是家长与孩子深入交流、拉近亲子关系的宝贵机会。我们真诚希望家长树立科学的人才观,遵循教育规律和孩子成长规律,理性看待校外培训,不盲从、不攀比、不跟风,科学合理安排孩子假期生活,加强孩子体育锻炼,保证孩子充足的休息时间、睡眠时间,切实减轻孩子过重的学业负担。

二、拒绝违规学科类培训

根据国家“双减”政策规定,校外培训机构不得占用国家法定节假日、休息日及寒暑假组织学科类培训。暑假期间,凡是面向义务教育阶段学生(含学龄前儿童)开展的线上线下学科类培训,均属违规行为。希望各位家长朋友提高警惕,自觉抵制以“家教辅导”“一对一”“托管”“众筹私教”“素质拓展”“夏令营”等名义开展的非法培训,或者在科技、体育、文化艺术等非学科类培训机构中开展学科类培训的违规行为。

三、理性选择正规机构

请各位家长关注孩子的身心发展特点和发展需求,留出足够的自主活动时间,让孩子快乐成长。确需参加非学科培训的,请遵从孩子意愿,并在选择培训机构时要注意查看机构是否有“资质”,即培训机构是否经过许可,或营业执照经营范围是否有与培训课程相匹配的登记项目(文化艺术辅导、体育指导、科技指导等)。如参加非学科类培训,线下培训 结束时间不要晚于 20:30,线上培训活动结束时间不要晚于 21:00。

四、关注资金安全保障

家长为孩子选报非学科培训机构时,要增强辨别能力,提高维权意识。根据相关规定,非学科类机构培训机构不得一次性收取(或以充值、次卡等形式变相收取)时间跨度超过 3 个月或 60 课时的费用,且不得超过 5000 元。请不要因为培训机构打折、送课等优惠宣传,而冲动交纳超过以上规定时限和规定金额的培

训费用。培训费用应缴至培训机构的银行监管（托管）账户，切勿私下向培训机构工作人员直接转账支付培训费用。

五、认真签订规范合同

参加培训前，家长应认真核对培训机构公示的机构资质、课程、师资、收费标准、退费规定等与您购买的课程是否一致，认真审阅和签订《中小学生校外培训服务合同（示范文本）（上海 2022 版）》后再付款，交纳培训费用后应及时索取与机构名称相一致的票据。

六、提高培训安全意识

为了孩子的安全与健康，请您务必选择符合国家消防规定、培训场所安全的机构。参加培训前，请关注培训机构消防安全是否合格（如：消防通道是否畅通，消防灭火器材、应急照明等安全设施器材是否齐全）。对于具有危险性或专业要求较高的体育类、舞蹈类、户外类培训项目，家长要根据孩子自身年龄和身体情况，理性选择合规机构，加强风险意识，避免培训伤害。

孩子是祖国的未来，让我们共同携手营造良好社会氛围，构建和谐教育生态，一起守护孩子健康快乐成长。感谢您对教育事业的理解、支持与配合，预祝全体学生假期愉快，祝愿您和家人幸福安康！

上海市静安区教育局

2024 年 6 月