

# 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