

厚植少年梦 争做接班人

快乐暑期伴我行

——2024年漕开发实小暑期学生活动安排

一、时间安排

- 1、学生放假：7月1日——8月31日
- 2、返校时间：8月31日
- 3、8月31日上午8:30~10:30，全体学生报到，办理注册手续，分发簿册。
- 4、9月2日：开学典礼，按课表正常上课。

二、活动安排

活动名称	参与对象与实施要求
“赓续红色血脉 争做先锋少年”少先队活动	全年级必修（详见校园网暑期活动专栏中的附件1）
家务劳动我践行，争做劳动小达人活动	全年级必修（详见校园网暑期活动专栏中的附件2）
中小學生暑期读书活动	全年级必修（详见校园网暑期活动专栏中的附件3）

- 各项活动安排详见校园网学生暑期活动专栏。

查询办法：登陆校园网：<https://ckfsx.xhedu.sh.cn/> 在首页点击学生暑期活动专栏，查找相关活动方案。

- 需要上交的内容，如照片、视频、作品等，请按附件中的截止日期前上传给班主任老师或指定邮箱。

三、注意事项

- 1.制定合理的“暑期时间安排表”，每天坚持体育锻炼一小时（包括两操），听广播，看时事新闻，关心国内外大事。
- 2.认真完成《暑期生活》等假期作业，做到学习、休息两不误。
- 3.积极参加各项暑期活动。
- 4.按《2024年中小学生暑期安全提示》，做好安全防范。
- 5.牢记班主任联系方式，如遇特殊情况（请假、突发情况等）及时和班主任取得联系。

漕开发实小教导处

2024年6月26日

2024年漕开发实小假期体育家庭作业记录表

学校: _____ 班级: _____ 姓名: _____ 学号: _____

日期	累计跳绳数量	累计仰卧起坐数量	坐位体前屈 (时间)	自选项目及运动量	家长签名
7月1日					
7月2日					
7月3日					
7月4日					
7月5日					
7月6日					
7月7日					
7月8日					
7月9日					
7月10日					
7月11日					
7月12日					
7月13日					
7月14日					
7月15日					
7月16日					
7月17日					
7月18日					
7月19日					
7月20日					
7月21日					
7月22日					
7月23日					
7月24日					
7月25日					
7月26日					
7月27日					
7月28日					
7月29日					
7月30日					
7月31日					

注: 1、要求学生每天坚持锻炼一小时, 练习、巩固体育项目, 必须完成跳绳累计数量(一、二年级 150 个×3 次/天; 三、四年级 180 个×3 次/天; 五年级 200 个×3 次/天;)、仰卧起坐累计数量(一、二年级 25 个×3/天; 三、四年级 30 个×3/天; 五年级 40 个×3/天;), 坐位体前屈 10 分钟/天, 除规定项目外, 学生可以根据自己的特长、爱好自选其它的体育健身项目。2、此表可以复印, 从 7 月 1 日开始记录, 开学交给体育老师。

2024 年漕开发实小假期体育家庭作业记录表

学校: _____ 班级: _____ 姓名: _____ 学号: _____

日期	累计跳绳数量	累计仰卧起坐数量	坐位体前屈 (时间)	自选项目及运动量	家长签名
8月1日					
8月2日					
8月3日					
8月4日					
8月5日					
8月6日					
8月7日					
8月8日					
8月9日					
8月10日					
8月11日					
8月12日					
8月13日					
8月14日					
8月15日					
8月16日					
8月17日					
8月18日					
8月19日					
8月20日					
8月21日					
8月22日					
8月23日					
8月24日					
8月25日					
8月26日					
8月27日					
8月28日					
8月29日					
8月30日					
8月31日					

注: 1、要求学生每天坚持锻炼一小时, 练习、巩固体育项目, 必须完成跳绳累计数量(一、二年级 150 个×3 次/天; 三、四年级 180 个×3 次/天; 五年级 200 个×3 次/天;)、仰卧起坐累计数量(一、二年级 25 个×3/天; 三、四年级 30 个×3/天; 五年级 40 个×3/天;) , 坐位体前屈 10 分钟/天, 除规定项目外, 学生可以根据自己的特长、爱好自选其它的**体育健身项目**。2、此表可以复印, 从 7 月 1 日开始记录, 开学交给体育老师。

2024 年暑期安全提示告家长书

尊敬的家长：

暑期是中小學生意外伤害事故的高发期，为积极预防、降低和减少暑期学生伤害事故的发生，市教委和市未保办现联合发布“中小學生暑期安全提示 42 条”，特以告家长书的形式告知广大家长。

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 周岁不骑行电动自行车。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、色情等有害于身心健康网络游戏。
- 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。遇有极端天气，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。

请各位家长配合学校对孩子的孩子进行暑期安全教育，指导孩子遵守安全规范，远离危险场所，规避安全风险，为孩子营造安全健康的居家环境，带领孩子亲近自然，锻炼身体，阅读名著，积极参加暑期社会实践活动。最后，祝您的孩子过一个平安、健康、快乐的暑期。

徐汇区未成年人保护办公室
徐汇区教育局安全事务管理中心
漕开发实小教导处
2024年6月26日