

2021 年暑假致学生的一封信

亲爱的同学们：

结束了紧张、忙碌的学期生活，你们即将迎来暑假。老师真心希望你能过一个安全、健康、快乐、有益的暑假！希望大家能精心安排好自己的假期生活，劳逸结合，从家庭、从社会、从书海、从大自然中，寻找一个真实自信的我、快乐健康的我、积极进取的我！

安全篇：坚持“防疫三件套”、牢记“防护五还要”，自觉践行勤洗手、常通风、戴口罩、少聚集等防疫基本行为准则。主动学习防溺水、防校园欺凌、防网络沉迷、交通安全、消防安全、气象安全、现场急救等知识技能，提升安全防护意识和自救互救能力（详见 2021 暑假安全提示）。

健康篇：科学合理安排作息時間，倡导健康生活方式，保证充足睡眠时间，培养良好用眼习惯。每天坚持 1 小时锻炼，适度使用电子设备（不被手机绑架），切勿沉迷。坚持收看新闻联播、多看帮助提升思想、品位的节目，不在网络和其它娱乐媒体上耗费过多的时间，多做有益身心健康的事情，注重自己良好气质的涵养。

学习篇：暑假是学期学习生活的延续和拓展，作为高中生应该懂得这段时间的宝贵性，按时完成暑假作业，开展自主学习或查漏补缺或提高拓展，为下一阶段的学习做好充分准备。结合学校老师假期推荐的阅读书目“多读书、读好书、好读书”。

劳动篇：希望你能每天坚持一项家务劳动，理解父母工作、操持家务的辛苦。在亲历劳动过程中，树立正确的劳动观念，掌握基本的劳动技能。

文明篇：遵守公共场所的秩序，保护身边的公用设施。衣着整洁，仪表大方、言语规范、举止文明。

温馨提醒：下列活动需要你积极参与完成：

1.积极参加 2021 首届（上海）书信文化节“写一封信、递一份爱”活动。以传统书信为载体，表达对党、对祖国的爱，听党话跟党走、传承红色基因，弘扬革命精神，立志做社会主义事业的建设者和接班人。

2.积极参加“赓续红色基因 投身百年伟业”主题征文评选活动，通过自己的所见、所闻、所思以及自身在学习生活和社会生活中的亲身体验，坚定“四个自信”，抒发自己对党对祖国的真情实感，努力做一名听党话跟党走的新时代新青年。

3.加入“学党史育新人，赓续红色基因——五探·初心之地”红色人文行走活动，在行走中加强党史学习，完成人文行走报告。

4.积极参与“匠心小公民”视频征集活动和“劳动教育跨学科项目化学习专题课程”，投身“红色建筑浮雕，献礼建党百年”、“从浦西到浦东：从桥梁看上海变迁”项目学习。

5.各班团支部积极联系结对居委，主动对接，全员参与，做好学校与社会的“一班一居委”的沟通联系，为社区发展尽一份力。

6.全员参与 2021 年上海市中小学师生公共安全知识在线学习、竞答活动。积极参加“健康小公民”视频征集活动，培养健康生活方式，提升综合素养。

7.围绕红色场馆和实践基地的实践活动，把学习书本知识与社会实践、志愿服务结合起来，积极参加“进馆有益”上海中学生优秀微论文征集活动，在广博的文化、科技和历史资源中，“寻找文化根、传承民族魂、感悟中国梦”。

假期中如果有困惑或需要帮助，你可以寻求值得信任的老师、小伙伴帮助，也可以寻求专业机构排忧解难。

预祝同学们假期生活安全、健康、愉快、充实！

上外附属大境中学

2021 年 7 月

备注：

黄浦区 24 小时未成年人心理咨询热线：63036588

未成年人保护热线：12345