

# 上海外国语大学附属大境中学2022年暑期学生须知

## 一、指导思想及主题

深入贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，以实际行动迎接党的二十大胜利召开。继续深入学习习近平在中国共产党青年团成立100周年上的讲话，积极上进，不负使命，努力在实现中华民族伟大复兴的征程上，成为追随中国共产党先锋队的突击队。切身感受上海近五年来创造的新奇迹和新气象，立足黄浦党的诞生地、初心始发地和伟大建党精神孕育地所在区，以弘扬伟大建党精神为主线，感受身边社区家园的美好，坚守永远“听党话，跟党走”的理想信念。

以“文文明明强国行，喜迎党的二十大”为主题，继续深入开展“文文明明幸福行”小公民道德建设工程，积极参与以“明理公民”、“慧创公民”、“健康公民”、“尚美公民”、“匠心公民”五育并举的公民行为内化行动，通过精彩纷呈的线上精神文化活动，加强思想政治引领。按照线上云游为主，线下小型多样、回归家庭初心，社区实践友好、活动空间安全的原则合理规划好假期生活。

继续严格落实中央和市委市政府关于新冠肺炎疫情防控的决策部署，毫不懈怠巩固打赢大上海保卫战的成果，度过一个“安全、健康、快乐、勤勉、善美”的假期。

## 二、暑期主要工作

### （一）五育并举的公民行为内化行动

#### 1. “强国复兴有我，青春向党齐奋进”之明理公民行动

用好黄浦区学生社会实践护照（线上版）开展云走访，“拜访”革命先辈、“连麦”战“疫”英雄，聆听鲜为人知的故事，探寻红色基因密码，开展“云端”回望上海五年成就，感受新征程奋进力量，参观线上“新时代 新奇迹 2017-2022”上海发展成就展；参加“携手共进 恢复重振”疫情防控中社会组织的使命与担当——上海民政博物馆“迎七一”线上讲座；“未来杯”演说家大赛“未来杯”社会实践大赛、“文文明明 强国有我”2022年黄浦区暑期青少年创意公益宣传品征集等活动，弘扬伟大建党精神，加深对革命传统和革命精神的感悟、对党的深厚感情，厚植爱党爱国情怀。认真学习《在庆祝中国共产党青年团成立100周年大会上的讲话》，联系自身，明确青春责任与担当。参加生涯教育之“线上同伴辅导”项目，做好高中学段生涯规划。

## 2. “劳动创造幸福，勤勉努力爱我家”之匠心公民行动

参与区劳动教育发展指导中心开展的“劳动一‘夏’ 创造最美的家”劳动教育线上学习实践活动；黄浦区青少年艺术活动中心推出“云享生活汇”黄浦区学生劳动教育主题等活动，树立“以辛勤劳动为荣，好逸恶劳为耻”的劳动观，感悟中华民族良好的家风家教，感受劳动精神贯穿于中国共产党的百年奋斗史。继续加强亲子劳动实践活动，结合家庭实际参与社区、乡村等区域的公益劳动和生产劳动；参与黄浦区线上语言文字规范化暨“啄木鸟行动”、“小手牵大手，垃圾分类我先行”的一支部一居委的主题宣传教育活动和“劳动创造幸福”2022年黄浦区中小學生暑期征文等活动，唱响“我是未来劳动者”的价值认同。

## 3. “慧创新增学能，科技提升积学养”之慧创公民行动

利用暑期巩固学习成果，科学安排好暑期学习生活，制订学习规划，养成良好的知识整理习惯。拓展学习视野，围绕阅读修身、艺术涵养、科技创新开展特色活动。参加AI算法竞技设计赛、上海市家庭机器人挑战赛等活动，激发科技创新的兴趣，培养发明创造的动能。

## 4. “促进身心和谐，自律自觉伴成长”之健康公民行动

自觉遵守新冠肺炎疫情防控要求，认真落实各项防控措施。坚持做好“防疫四件套”：戴口罩、勤洗手、常通风、少聚集；牢记“五还要”：口罩还要继续带、社交距离还要留、咳嗽喷嚏还要遮、双手还要经常洗，窗户还要尽量开。积极开展家庭阳光体育活动，充分利用社区、居民点体育活动设施，室外运动场等，坚持养成每天锻炼1小时的良好运动打卡习惯，制定科学合理的作息计划。保持良好心态，积极参与各类线上线下暑期活动。参与“上海市中小學生公共安全知识”网上竞答活动、2022年小法官网上行等活动，提高安全意识、自我保护意识和相应的能力。自觉抵制网络不良信息，防止沉迷网络，健康上网、文明上网、绿色上网，安全上网，培养良好生活方式。营造绿色网络生态，筑牢安全防火墙。

## 5. “习经典学传统，审美素养重感悟”之尚美公民行动

参加“书二十大情怀，述心中美丽祖国”2022年第二届（上海）书信文化节、“非遗新体验”首届国潮文创设计大赛、“我是非遗传习人”作品征集、2022年“进馆有益”微课题实践探究活动、上海市学生动漫大赛、上海市学生书法篆刻比赛、黄

浦区学生项目化学习“虚拟策展”与云上观展等活动；参加语文教研组以班级为单位建立阅读学习小组开展的各项读书征文活动。

## （二）团委学生会 对团员、团支部的要求

1. 高一高二全体团员继续深入学习“习总书记在建团 100 周年大会上的讲话”，建议各团支部开展 1 次线上学习交流活；

2. 高一年级各团支部利用暑期开展不少于 1 次的“一支部一居委”线上志愿服务活动。

## 三、暑期校园疫情防控工作提示

根据黄浦区教育系统暑假期间校园疫情防控工作要求，离沪学生要向班主任提前三天报备，经学校同意，填写《离沪人员信息表》后才能离沪；原则上不出境、不去高中低风险地区。【低风险区指中、高风险区所在县（市、区、旗）的其他地区。】离沪前应了解离沪与目的地的相关防疫要求，做好路途个人防护并严格遵守当地疫情规定，开学前 14 天开始在沪开展自我健康管理；返沪返校学生严格按照本市疫情防控要求执行。暑假期间学生要继续做好自我健康监测（每天填写“钉钉”表单），出现发热等异常症状时要及时就医。严格按照本市要求定期核酸或抗原检测，检测异常要及时报告学校。处高中低风险地区学生不入校。

## 四、返校时间安排：

第一次返校：2022 年 7 月 19 日（周二）（暂定，具体时间和入校要求将提前告知）

第二次返校：2022 年 8 月 31 日（周三）（暂定，具体时间和入校要求将提前告知）

上外附属大境中学

2022 年 7 月 10 日

## 附：上海外国语大学附属大境中学 2022 年暑期活动菜单

一、 主题活动类：具体方案由学生发展部负责老师专人负责专题推送

序号	主题	活动名称	参加对象	负责老师	参与方式
1	“强国复兴有我，青春向党齐奋进”之明理公民行动	“未来杯”演说家大赛 “未来杯”社会实践大赛	部分学生	岳莹娜 朱胜捷	线上
2		“文文明明 强国有我”2022 年黄浦区暑期青少年创意公益宣传品征集活动	高一	王海琦	线上
3		生涯教育之“线上同伴辅导”项目	高一 高二	岳莹娜 曹正 蒋艳	线上
4	“劳动创造幸福，勤勉努力爱我家”之匠心公民行动	劳动创造幸福——2022 年黄浦区中小學生暑期征文活动	高一 高二	王海琦	线上
5		2022 年黄浦区学校社会用语用字监测实践活动暨“啄木鸟”志愿服务活动	部分学生	董维佳	线上
6		“一支部一居委”垃圾分类微课程制作（双语）	高一 团支部	李芳 岳莹娜	线上
7	“慧创新增学能，科技提升积学养”之慧创公民行动	2022 黄浦区青少年科技活动中心暑期系列活动，如：AI 算法竞技设计赛、上海市家庭机器人挑战赛等	高一	李芳 岳莹娜	线上
8	“促进身心和谐，自律自觉伴成长”之健康公民行动	中小學生公共安全知识网上竞答活动	高一 高二	黄诚	线上
9		2022 年小法官网上行活动	高一	黄诚 徐珍	线上
10	“习经典学传统，审美素养重感悟”之尚美公民行动	“书二十大情怀，述心中美丽祖国”2022 年第二届（上海）书信文化节	高一	王海琦 王洁松	线上
11		2022 上海市中小學生“中华优秀传统文化主题月暨我是非遗传习人”作品征集活动	高一	王海琦 李芳	线上
12		2022 年“进馆有益”微课题实践探究活动	高一	王海琦 朱胜捷	线上
13		上海市学生动漫大赛	部分学生	李芳 王毅	线上
14		上海市艺术单项比赛	部分学生	李芳 倪滢	线上
15	上海市学生书法篆刻比赛	部分学生	李芳 黄诚	线上	

二、 场馆活动类：由岳莹娜老师负责

线上版《黄浦区学生社会实践护照》，全体学生参照提示完成相关学习任务。