**致八年级全体家长的一封信**

尊敬的各位家长朋友：

您们好！2021 年寒假已至，春节临近，此时人流车流增加， 孩子利用电脑、手机接触网络的时间倍增，各类安全事故易发多发。为让您的孩子度过一个安全、健康、文明、祥和的寒假和春节，特温馨提示如下：

1. **放假时间**

2021年1月30日—2月26日，2月27日（正月十六）开学。

1. **相关要求**

 因受疫情影响，学校在1月19日期末考试结束后安排学生离校。1月21日—29日，工作日期间进行线上教学，1月30日正式放寒假。（附线上授课课程表）

**八年级线上教学课程表**（2021年1月）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 时间 | 时间 | 1月22日周五 | 1月25日周一 | 1月26日周二 | 1月27日周三 | 1月28日周四 | | 1月29日周五 |
| 上午 | 8:00-9：30 | 物理 | 语文 | 数学 | 英语 | 语文 | 数学 | |
| 9：30-10:00 | 体育锻炼 | 体育锻炼 | 体育锻炼 | 体育锻炼 | 体育锻炼 | 体育锻炼 | |
| 10:00-11:30 | 数学 | 数学 | 语文 | 语文 | 数学 | 英语 | |
| 下午 | 2:00-3:30 | 英语 | 英语 | 物理 | 生物 | 英语 | 语文 | |
| 3:30-4:00 | 体育锻炼 | 体育锻炼 | 体育锻炼 | 体育锻炼 | 体育锻炼 | 体育锻炼 | |
| 4:00-5:00 | 道德与法制 | 生物 | 地理 | 物理 | 地理 | 历史 | |
| 晚上 | 6:30-8:30 | 自由学习 | 自由学习 | 自由学习 | 自由学习 | 自由学习 | 自由学习 | |

注：老师们注意要把防疫内容和安全教育及心理教育的内容融入课堂教学中。

敬请各位家长务必在百忙之中加强对孩子的监督力度，督促孩子及时上线，按时完成作业。

**三、疫情防控安全**

1、防控思想不懈怠。

人人都要增强防疫防控意识，增强家庭责任感和社会责任感，广大师生和家长要增强预防意识，自觉配合防控工作。持续做好校园出入管理，车辆非经批准不得入校，所有入校师生要坚持戴口罩。进入校园严格落实测温登记、戴口罩等措施。

2、日常生活不放松。

（1）非必要情况不要离宁。

（2）确实需要出宁的，必须履行报备手续，写清去往地、交通工具、随行人员等信息，并做好个人防护。

（3）不前往境外和疫情中高风险地区，不与境外归国人员接触，不与健康状况不明的人接触，不与疫情中高等级风险地区的人员接触，不到人员密集场所和空气不流通的地方，不参与人员密集活动。

（4）关注自身健康，出现发热、咳嗽、腹泻等症状，自觉及时到医院发热门诊就诊，如有疫情重点地区旅居史，或与确认疑似病例接触史，将及时主动申报，配合管理。

**四、家校联手护平安。**

 家长要做好家庭成员的健康监测，如发现体温异常者，要及时报告社区进行备案。学生居家期间家长要注意减少孩子接触人群；尤其是避免风险地区返回人员接触学生。家长尽量减少带孩子外出，更不可前往风险地区。学生有身体不适者，要主动向老师报备，前往正规医院就诊，并做好病情追踪。

**五、居家安全篇**

 1、疫情期间少出门，出门避开重点区。

       2、外出行动遵交规，安全出行记心中!孩子外出要自觉遵守交通法规，孩子不满十二岁不能骑自行车，不到十六岁不骑电动车上路，严禁骑车时追逐打闹。严禁乘坐无牌、无证、超载、超速等非法营运或存在安全隐患的车辆等交通工具。

      3、防范溺水。不在河边、亲水平台、工地水塘等区域玩耍，不捡拾掉入河道等水域的物品。不要在户外滑野冰，一定要注意户外活动安全。

 4、饮食卫生安全保证食品卫生要做到“三不、四勤”

“三不”:不吃不洁食物，不吃过期变质食物，不吃"三无”食品;“四勤”:勤剪指甲，勤洗手，勤洗澡换衣，勤洗头理发。食品注意营养均衡，不偏食，不挑食，养成良好的饮食习惯。同时注意合理安排孩子的作息时间，保持充足睡眠，适当的参加有益的体育活动和公益活动。

　　5、网络信息安全。假期孩子在家，上网时间多，要教育孩子网上交友要谨慎，聊天避免谈隐私，注意保护个人信息，不将家庭地址个人电话等重要信息告诉陌生人，不信网友，不见网友;不在网络上随意发布不当言论。网络购物要通过正规官方渠道，谨防电信诈骗。

**六、寒假规划篇**

1、合理制定寒假作业完成计划

      说到放假，寒假作业自然是绕不过的话题，家长可以按照寒假作业量，帮助孩子合理安排每日的寒假计划。作业的完成要按时，不能拖沓也不能急于完成，在完成寒假作业时，家长要督促孩子静下心来，将作业中的课本知识概念紧密联系，让寒假作业发挥它的价值。

2、帮助孩子查漏补缺

      有专家指出，假期既是孩子学习新知识的“预习期”，也是对于学过知识，进行查缺补漏的“巩固期”。

      不妨和孩子一起看看，在上一个学期，有没有哪一科一直在拖后腿？有没有哪一个知识点还模糊不清？认真查找平时学习中，遗漏的薄弱环节和知识点，利用这个假期将其补齐。同时可以利用假期好好整理、总结错题本，将错误的原因和不清晰的知识点重点记忆。

3、试着让孩子做做家务

　　利用寒假，家长可以教会孩子一些生活的技能鼓励孩子做做家务。整理房间、打扫卫生、擦桌子、帮忙倒垃圾洗菜、择菜，在锻炼动手能力的同时培养孩子勤劳、有耐心的品质孩子也会更加独立。做家务过程中的亲子交流、玩乐还会在无形中，增强家长与孩子之间的情感连接。

**七、名著阅读篇**

      通过阅读文学作品或合适本年纪阶段认知能力和兴趣爱好的读物，进一步提升语感，提升学生的思维能力，通过配音模仿等，提升学生的语言发音及语言组织能力等。要引导鼓励孩子多读书、读好书，培养良好阅读习惯，让阅读助推孩子成长，推动书香校园建设，全县开展中小学学生“寒假读一本好书”征文活动，让孩子利用寒假时间广泛阅读，撰写一篇读后感。

1. **心理辅导篇**

孩子的健康成长，关系着家庭、国家的为未来发展。作为家长，我们务必重视这一方面的教育和引导。孩子的健康包括身体健康和心理健康，身体健康状况，家长们相对比较重视，而心理健康往往容易忽视。但是心理不健康产生的后果可能比身体不健康后果更为严重。所以，我们家长应该学习相关知识，做好学生心理方面的教育工作。

      1、不要给孩子有过高的期望。对孩子的期望实际上是满足父母自己没有满足的东西，这个“完形”自己没办法完成，只能通过孩子来“完形”，是一种枷锁。要学习孟母三迁的精神，为孩子塑造一个良好的成长环境，想让他成长为什么样的人，就塑造一个接近什么人的环境。

      2、不要在外人面前的态度不一样。父母特在意别人的感受的，孩子就将学到过于关注别人的眼光与感受。比如，在外人面前的要求与在家的要求是不一样的，更严格，传递的信息往往是别人的需要高于自己的需要。要自己能够坦然表达自己的需要，在外人面前与家里对孩子的要求基本是一致的。孩子表达“要”与“不要”都是接受的，无论是在家里还是在外面。尊重孩子的需要，改变他的需要不能强迫，而只能循循善诱。

　　3、不要过多的约束限制孩子。有些家人爱子心切，约束过多，这也不行，那也不行，动不动就呵斥孩子。最后扼制了创造性与自发性，从小便被定下一个模子，又怎么能希望他能有自己的崭新人生呢？要给孩子自由的空间，以慢慢耐心的解释告诉他什么是可以做的，什么是不可以做的。

家长朋友，感谢您们一学期以来对七年级老师们各项工作的支持！一个月的寒假生活稍纵即逝，您的孩子的假期生活离不开您的指导、教育和督促。请多关注您子女的学习、生活，与他们多交流，正确引导孩子制订合理的作息时间，完成好学校的各项常规要求。

顺祝各位家长身体健康、工作顺利、阖家幸福、春节愉快!

 宁津县第四实验中学八年级部

2021年1月19 日