

徐教院附中 2022 学年第一学期寒假工作计划

一、指导思想：

为学习宣传贯彻党的二十大精神 and 习近平新时代中国特色社会主义思想，落实《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》《关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》《新型冠状病毒感染疫情形势下学生突出心理问题防治工作实施方案》等文件要求，坚持立德树人根本任务，深入开展社会主义核心价值观、中华优秀传统文化教育，引导广大未成年人过一个平安、健康、快乐、有益的寒假。现将有关事项通知如下：

二、寒假放假及返校安排：

1、学生放假：1月18日（周三）——2月14日（周二）

2、学生返校时间：2月14日（周二） 8:00 ~11:30

地点：学校各班教室

内容：1、7:30 到校收交寒假作业、班级入学教育

2、8:00 校级入学教育

3、年级大会（8:20—9:00 六年级、9:10—9:50 七年级、10:00—10:40 八年级、10:50—11:30 九年级）

4、大扫除，发书

5、完成第一期板报

3、开学时间：2月15日（周三）

三、本学期寒假期间图书馆、运动场地均不开放。

四、学生的寒假活动及要求：

（一）、学校对家长、对学生的要求：

1. 为孩子们创设一个安全的环境

（1）教育孩子远离“黄、赌、毒”；拒绝邪教，教育学生不进网吧等场所，不迷信、不赌博，做一个守法公民。

（2）合理利用网络，学会判断和有所选择，避免迷恋网络带来的危害，特别注意手机上网。

（3）教育孩子增强自我保护、安全第一的意识，注意加强防火、防盗及用电、用气的安全，新年期间不燃放烟花爆竹。

（4）自觉遵守与信息活动相关的各种法律法规，抵制网络上各种不良信息的诱惑，提高自我保护和预防违法犯罪的意识。

（5）注重孩子的出行安全和饮食安全，寒假期间不暴饮暴食。

2. 重文明礼仪教育，外出期间注意文明举止，遵守“七不”规范。

3. 引导学生学习节日文化；培养孩子关心父母、孝敬长辈、感恩社会的意识，真实表达自己感激与祝福之情；

4. 注重对孩子文明节俭习惯的培养，学习宣传环保节能知识，倡导节能环保理念。从身边做起、从自己做起，过一个低能耗、低污染、低排放的“低碳”寒假。

5. 大力倡导孩子进行体育运动和家务劳动，每天锻炼一小时。适当做一些家务劳动，逐步养成独立生活的好习惯。

6. 建议家长与学生共同制定理财计划，合理使用压岁钱，养成勤俭节约的好习惯。

禁止以下活动：

（1）、禁止看色情、凶杀、迷信的书刊、影视片，不唱不健康的歌曲。

（2）、禁止进入营业性舞厅、营业性电子游戏厅、酒吧和音乐茶座等不宜中学生活动的场所。

（二）防疫要求：

1. 在家期间希望家长做好孩子的传染病预防工作，倡导“人人都是自身健康第一责任人”，疫情严重期间避免不必要的人员聚集活动，避免在拥挤的、通风不畅的公共场所滞留，做好个人防护。

（坚持防疫“三件套”，牢记防护“五还要”）

2. 假期如有离沪的，请尽量在开学前提前回沪，以便做好在沪的一周自我健康管理。

（三）假期学习活动主题及内容：

主题	内容	备注
汇学习	1、认真独立完成寒假作业，整理笔记。 2、按要求完成阅读任务，尤其是红色经典书籍阅读，积极参与各类阅读征文比赛活动。	
	3、少先队员开展“红领巾爱学习”网上主题队课学习，共青团员开展“青年大学习”网上主题团课学习。开学后组织团、队员进行交流分享。	金媛老师负责
	4、亲子共读 《一位智慧校长给家长的 50 封亲笔信》在之前已发各位学生，请利用假期共同阅读，交流分享阅读感受。 每班 1-2 份发王筱雨老师邮箱 jyfz_tjwxy@163.com	2 月 14 日前 王筱雨老师负责
汇实践	1、“领袖故事我来讲”： 以个人为单位或与同学组成小队，通过线上查阅资料等方式，从“我来听”到“我来讲”，把有深度的故事讲得有温度，把有精神的故事讲得更精彩，传承红色基因、发扬主人翁精神视频时长不超过 3 分钟，画面为 16: 9 横屏，格式为 MP4。	2 月 10 日前 姚雨言老师负责
	2、“美好未来我畅想”： 畅想 2035 年、2050 年的美好生活，开展“我们的未来十年”创意大赛，通过童谣创作、摄影、绘画、小报、微视频等形式，描绘党的二十大精神感染和对全体青少年的深远影响，立志筑梦，畅想未来。作品以谣创作、摄影、绘画、小报、微视频等形式提交，视频时长不超过 2 分钟，画面为 16: 9 横屏，格式为 MP4；童谣创作、摄影、绘画、小报请扫描以 PDF 格式提交。 以“班级姓名+项目名称”命名，电子稿于 2 月 10 日（周五）前上传至 153880082@qq.com 姚雨言老师邮箱。	
	3、“学习形象我创意”： 青春徐汇 IP 的 Q 版形象即将陪伴徐汇青少年一同出席重大活动和学习场景，现开展 Q 版形象服饰、配饰设计征集活动。请有兴趣的少先队员结合徐汇少先队员身份，融合少先队元素；为 Q 版形象设计一套服装。注意：本次征集的作品将代表本区学生形象，建议避免出现本校校服元素。 作品以 AI 电子稿或 PDF 扫描稿提交，照片大小在 1Mb 以上 JPEG 格式，高清分辨率。 以“班级姓名+学习形象我创意”命名，电子稿于 1 月 23 日	1 月 23 日前 姚雨言老师负责

	(周一) 前上传至 153880082@qq.com 姚雨言老师邮箱	
	<p>4、“小手牵大手”活动</p> <p>1) 倡导全家践行文明行为规范, 向家庭成员积极宣传“文明出行、文明用餐、文明用语、文明上网”等理念, 倡导垃圾分类, 及时劝阻不文明行为, 带动家庭成员做文明有礼的徐汇人, 为巩固“全国文明城区”创建成果贡献力量。</p> <p>2) 阅读《消防宣传手册》, 落实安全措施, 自觉遵守《上海市烟花爆竹安全管理条例》, 不燃放烟花爆竹。</p>	
	<p>5、“欢欢喜喜拜大年, 我是健康小卫士”春节活动</p> <p>(1) 与家人一起参与节日活动, 了解中华优秀传统文化、感受时代的变化。写一副春联、贴一次窗花、学做一道助力健康养生的菜肴饮品</p> <p>每班 2 份图文发王筱雨老师邮箱 jyfbz_tjwxy@163.com</p>	1 月 24 日前 王筱雨老师负责
	<p>(2) 与家人一起进行一项有益健康的体育活动。</p> <p>制作小报或视频向同学们介绍有益健康的美食或体育活动。</p> <p>每班 2 份图文或视频 (2 分钟之内) 发金媛老师邮箱 838744890@qq.com</p>	1 月 31 日前 金媛老师负责
汇 运 动	坚持开展“每天运动 1 小时”活动, 鼓励大家以广播体操和眼保健操为主要方式, 每天上、下午分别进行。在满足疫情防控条件下, 可以适当进行户外适量体育运动, 增强体质。	
汇 劳 动	<p>建议各位同学在家长的指导下, 积极参与家务劳动, 学会和掌握一项劳动技能, 可在满足疫情防控条件下, 适当参加社区公益服务。</p> <p>每班 2 份图文发王筱雨老师邮箱 jyfbz_tjwxy@163.com</p>	2 月 7 日前 王筱雨老师负责
校 刊 征 稿	<p>整理个人作文集, 挑选优秀作品向校刊《青藤报》投稿。</p> <p>1. 寒假小记 (年俗活动、劳动运动、读书观影心得等)</p> <p>2. 新学期新期望</p> <p>3. 优秀作文</p> <p>4. 艺术作品 (美文、摄影、书法、美术作品均可。)</p> <p>只要有热爱艺术, 热爱文学的心, 欢迎投稿。</p> <p>请投稿同学标注好班级姓名, 投稿邮箱: xjyfbz_ddxxb@163.com</p> <p>前文档用 doc/docx, 图片用 jpg. 格式, 学习委员赶快动员起来啦!!! 登报的同学都可以拿到神秘小奖品呀!</p>	2 月 13 日前 王筱雨老师负责

备注:

以上各项班级布展上交的征文小报等作品都必须上传学校网站上文明小博客(可以用报道的形式, 但要有照片)。

徐教院附中
2023. 1. 14

附件 1:

徐教院附中学生寒假卫生健康提醒

做好个人防护

- 科学佩戴口罩, 勤洗手, 注意咳嗽礼仪, 少聚集。

- 定时开窗通风，做好居室日常卫生。

平衡膳食

- 食物搭配合理，营养均衡，每日膳食有适量的肉（或鱼）类、蛋类、谷类、蔬菜、水果和乳类食物组成，注意优质蛋白的补充
- 常吃深绿色蔬菜和橙红色蔬菜，不要以果汁替代水果
- 多饮水

适度运动

- 每天进行至少 60 分钟中等强度到高强度的身体活动，鼓励以户外活动为主
- 每周至少有 3 天安排肌肉力量练习和强健骨骼练习
- 每天视屏时间累计少于 2 小时

充足睡眠

- 中学生至少 9 小时睡眠

心情愉悦

- 家庭氛围良好，心情愉悦，心态平和，克服焦虑、紧张的情绪，有利于提高机体免疫力

及时接种新冠疫苗

接种新冠病毒疫苗有助于减少新冠病毒感染和发病，是降低重症发生率和死亡发生率的有效手段，符合接种条件者均应接种。儿童接种疫苗的安全性及成人基本一致。以当前的形势，新冠病毒流行还将持续较长时间，推迟接种疫苗，可能增加儿童暴露感染的风险。

新冠感染家庭护理注意事项

- 绝大多数儿童新冠病毒感染的病程为自限性，家庭护理以对症处理、缓解症状、增加孩子舒适度为主。
- 出现超高热（大于等于 41 摄氏度）或持续高热不退；频繁咳嗽，影响日常生活和睡眠；频繁呕吐，大便次数明显增加或出现脓血便；呼吸增快，喘息甚至发憋，声音嘶哑，呼吸困难；发热伴新发皮疹；意识障碍，惊厥发作等情况需及时就医。

一般护理

- 充分休息，规律作息
- 合理膳食，均衡营养：保证蛋白质摄入；多吃蔬菜水果；多喝水，如进食少、出汗多，可补充口服补液盐或其他含电解质的水份，以维持内环境稳定
- 避免家庭环境过于干燥，保证湿度，让儿童更舒适

发热护理

根据年龄恰当选择、规范服用退热药。6 月以上儿童，对乙酰氨基酚或布洛芬，二者择其一。不要同时服用两种退热药；不建议两种退热药交替服用。给儿童喂服退热药前，应认真阅读药物说明书，按照儿童的体重、年龄及服药间隔时间等规范服药，不能仅凭经验或“儿童酌减”的方式服用。适当降低环境温度，减少衣物，以孩子舒适为宜。避免捂热和受凉。

咳嗽护理

咳嗽是人体的保护性反射，有利于呼吸道分泌物的排出，不建议常规给患儿服用镇咳药物。如咳嗽、鼻塞等，可予雾化、冲洗鼻子或滴鼻液、增加室内空气湿度等方法缓解症状、提高呼吸道的舒适度。如咳嗽频繁，影响日常生活、睡眠等，可在医生指导下予以止咳、祛痰药物，可辅以雾化治疗。“阳康”后，仍持续咳嗽不缓解：继发细菌感染所致——在医生指导下予以抗菌药治疗，辅以止咳祛痰药物；气道高反应性所致——在医生指导下予抗过敏药、雾化等治疗。

其他呼吸道症状的护理

咽痛

- 含片或局部喷剂
- 止痛药

-饮食：清淡，软食，避免温度过高，避免刺激性食物

喘息

- 医生指导下予雾化、口服药物等治疗

- 密切观察病情变化，出现呼吸急促、呼吸困难等情况，及时就医

声音嘶哑

- 遵医嘱予雾化、口服药物治疗

- 增加空气湿度

- 密切观察有无呼吸困难等情况，及时就医

呕吐、腹泻护理

- 注意观察呕吐物和大便性状

- 少量多餐、易消化软食，呕吐、腹泻频繁时应尽早就医

- 注意有无脱水表现：口渴、口唇干，眼眶凹陷，尿量减少，皮肤干燥、弹性变差，精神差
及时纠正脱水：口服补液盐；口服困难者，可静脉补充

附件 2：

2022 学年中小学生寒假安全提示

1. 加强个人疫情防控。乘坐公共交通、电梯、到密闭场所时必须规范佩戴口罩，外出回家先洗手、换衣，居家时要经常开窗通风，作息规律、加强锻炼、营养均衡。如有感染新冠等症状或高烧症状，不盲目服药。

2. 遵守交通法规。12 周岁以下学生不骑自行车或共享单车，乘坐摩托车、电动自行车时应佩戴安全头盔，16 周岁以上学生骑电动自行车时应佩戴安全头盔。乘坐机动车须系好安全带，12 周岁以下学生不得坐副驾驶座位。低温、雨雪、雾霾天气尽量少出门，若出门应穿着色彩鲜艳的衣服。如离沪返沪务必注意途中安全。

3. 注意居家安全。不在飘窗或阳台上玩耍，不往窗外抛物，独自在家时不给陌生人开门。不使用“三无”电器，不在同一接线板上同时接插多种大功率电器，不用湿手触摸电源开关和电器。发现火情沉着应对，及时到室外拨打119。居家劳动时若使用刀具、燃气设备等应由家长指导，使用燃气时开窗通风，劳动结束，刀具应及时安全放置，燃气应及时关闭。

4. 注重自我保护。不去未成年人不适宜进入的营业性歌舞娱乐场所、互联网上网服务场所、酒吧等场所。不与陌生人交谈，不接受陌生人请喝或礼物，不坐陌生人车辆。不得擅自进入轨道区间、在建工地、荒地、高压电线附近、停车场、危化品仓库等危险区域。不饮酒、不吸烟、不触碰违禁品。

5. 安全文明上网。遵守网络文明公约，不浏览低俗不良信息，不加入不健康圈群，不发表侮辱欺凌他人等不正当言论。严格控制上网时间，不沉溺网络游戏，不随意添加陌生为网友，不单独约见网友，不随意上传照片、住址、电话等个人及家庭信息，不随意打赏。

6. 遵守公共秩序。公共场所不嘻闹、不喧哗。乘自动扶梯抓好扶手，留意前方，注意脚下。遇到人流拥挤要镇定，注意躲避，避免下蹲或摔跤，不逆人流行走。遇到突发事件不慌张，要听从现场指挥或沿安全通道有序撤离。

7. 防范溺水事件。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。低龄学生去游泳池游泳应有家长陪伴。发现落水者，立即寻求成人帮助，不盲目施救。

8. 遵守烟花爆竹燃放规定。不在外环线以内及外环线以外禁放区域燃放烟花爆竹。

9. 理性参加培训。选择有相应资质的培训机构，选择符合国家规定的培训项目和培训时间，选择已实施“银行定期划扣”等有效保障预付资金安全机制的机构，理性缴纳培训费用，

预交培训费应注意查看预收费专用账户等公示信息，一次性缴纳费用不超 3 个月或 60 课时，参照《中小学生校外培训服务合同示范文本（2022 年上海版）》签订合同，自觉抵制“一对一”等变相违规培训，依法维护合法权益。

10. 加强心理安全。以平和的心态，理性看待身边的人或事。感到烦恼时，通过运动、沟通、倾诉等予以排解。情绪波动强烈时，主动寻求家长、老师、各区 24 小时服务热线、12355 和 962525 心理热线或专业机构的帮助。遇到困难与挫折，用积极的心理暗示，激发自己的信心。学会情绪管理，开心过好每一天。