



复旦大学附属徐汇实验学校·2021 年寒假告家长书

尊敬的家长：

您好！时间飞逝，转眼一个学期过去了，在您的关心、支持和配合下，我校在抓好防疫工作的基础上，各项教育教学工作顺利结束。在此，向全体家长表示衷心的感谢，并祝大家寒假愉快！

愉快的寒假生活即将开始，孩子们将在假期里得到放松和休息，为新学期的学习做好准备。为使孩子们度过一个安全快乐、文明健康的寒假，在做好防疫安全的前提下，学校特提出以下要求及建议，望您大力支持并予以配合。

活动主题：快乐寒假·五育融合·文明你我·携手同行

一. 加强对学生的安全教育和心理健康教育

加强对学生的寒假的安全教育，加强疫情防控安全、交通安全、消防安全、食品安全、以及防溺水、应对自然灾害、防范校园伤害等教育，帮助未成年人提高安全意识、自我保护意识和相应的能力。具体要求见附件1。

切实关注未成年人心理健康教育工作，依托区未成年人心理健康辅导中心、“12355”市青少年公共服务热线，“64642525”区未成年人心理咨询热线，做好未成年人心理健康的预防与干预工作。

二. 开展有意义的寒假活动

（一）合理作息，健康成长

1. 制定一份寒假计划

指导孩子制定一份寒假计划，计划中包括寒假作业进度、阅读书籍、社会实践活动、公益活动、体育锻炼等内容，并制定一份每日作息表。寒假中，能按照计划认真完成《寒假生活》和相关活动。

2. 参加家务劳动

鼓励学生多做家务，让家务活变成孩子的一种习惯，让孩子掌握一种家务活本领，丰富孩子的生活知识，发展智力，培养孩子的家庭责任感，坚持每天做家务。

3. 培养良好阅读习惯

鼓励孩子多阅读，拓展自己的知识面。从课外书籍中汲取更多的智慧和“养料”，坚持每天阅读 30 分钟。

4. 坚持每天的体育锻炼

引导孩子经常参加锻炼，使体育锻炼成为一种生活习惯。积极参加“汇运动：我是运动小达



人”活动，坚持每天锻炼 1 小时，培养健康生活方式。

5. 坚持关心时事

养成关心时事时政、国家大事的良好习惯，坚持做到经常收看《新闻联播》、《焦点访谈》等节目，培养孩子关心时事、热爱祖国的意识。

6. 积极参加公益活动

带领孩子参与社区志愿者活动、参加慈善活动和救助小动物等公益活动，使孩子从小就在心中播下“给予”和“帮助”的种子，从而让他们成长为身心健康和快乐的人。

7. 参观红色教育基地或博物馆

带领孩子参观红色教育基地或博物馆，重温革命历史，瞻仰革命先烈伟绩，感受文化熏陶，树立远大理想。

（二）具体活动安排

活动一：走进历史看中国，感受身边的温度

1. 活动意义

在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，回顾历史发展，感受党和国家取得的成就和发生的变革，引导广大青少年学生认知新时代，热爱新时代，拥抱新时代，帮助广大未成年人“扣好人生第一粒扣子”。

2. 活动内容

在家长的帮助下，通过读一本红色读物、学一首红歌、看一部红色电影、了解一位革命先辈、考察一个红色场馆等方法，以微寻访、微实践、微分享、微助力的形式，体验党的伟大，感受新时代的美好。

以传承和弘扬社会主义核心价值观为导向，围绕“人民城市人民建，人民城市为人民”，通过拍一拍、画一画、写一写的形式，进行“身边的温度”主题创作活动，用艺术的手法歌颂新徐汇、歌颂新时代。

以“插图写文”的形式将参与过程与感想记录在下发的文稿纸上，要求见附件 2。

3. 活动成果

开学后在中队主题会中进行交流分享，每班选出 2 份优秀作品上交大队部参加学校“寒假好作业”评选，获奖作品统一在学校进行展示。

附红色场馆：国歌展示馆、上海四行仓库、上海淞沪抗战纪念馆、龙华烈士陵园、上海市历史博物馆、革命历史博物馆、宋庆龄陵园等。

活动二：传承文化立志向，弘扬大中华美德

1. 活动意义

为增强对中华优秀传统文化、革命文化和社会主义先进文化的理解和认同，提升文化自信和



爱国情感，传承孝敬、友善、节俭、诚信等传统美德，弘扬民族精神和时代精神，自觉践行科学健康文明向上的生活方式，争做“新时代好少年”。

2. 活动内容

学生通过争当一天社区志愿者、宣传一次爱国卫生运动，带动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、文明旅游、文明用语、文明上网”和“节约粮食，你我同行”等理念，传承传统文化，弘扬中华美德。学生以小报的形式将活动情况记录下来，小报格式要求为 8k 纸大小（26 厘米 * 37 厘米）。

3. 活动成果

开学后在中队主题会中进行交流分享，每班选出 2 篇好作业上交大队部参加学校“寒假好作业”评选，获奖作品统一在学校进行展示。

活动三：走进名著长智慧，养成阅读好习惯

“书香横溢，经典有味”。阅读能给人以智慧，给人以力量；阅读能增长知识，开阔眼界。寒假来临，愿书香伴随你们度过愉快假期。让我们捧起好书，与知识相遇，和智慧相逢。让我们一起来参加“荟阅读：我是复旦小书虫”活动吧！

以下这份书单是老师们精心挑选的，供同学们选择参考。

（一）红色经典文学：

- ✧ 《五星红旗》华琪、杨汝戩、马堪岱（主编）；河北少年儿童出版社
- ✧ 《读图识中国》人民教育出版社地图编辑室（编）；人民教育出版社
- ✧ 《中华人物故事汇·中华先锋人物故事汇》徐鲁、葛竞等（著）；党建读物出版社、接力出版社
- ✧ 《雷锋的故事》陈广生、崔家骏（著）；人民出版社
- ✧ 《周恩来寄语：青少年版》周恩来思想生平研究会 编；人民出版社
- ✧ 《闪闪的红星》李长田（著）；应急管理出版社

（二）中国儿童文学：

- ✧ 《盘中餐》于虹呈（著）；中国少年儿童出版社
- ✧ 《千家诗》（宋）谢枋得（清）王相 编选；文化艺术出版社
- ✧ 《团圆》余丽琼（文）、朱成梁（图）；明天出版社
- ✧ 《稻草人》叶圣陶（著）；中国少年儿童出版社
- ✧ 《小巴掌童话》张秋生（著）；湖北少年儿童出版社
- ✧ 《谁跟我玩儿》金波（著）；长江少年儿童出版社



- ✧ 《小柳树和小枣树》孙幼军（著）；中国少年儿童出版社
- ✧ 《小刺猬理发》鲁兵 等（著）；少年儿童出版社
- ✧ 《嫦娥探月立体书》马莉 等（文）、王晓旭（图）；陕西人民教育出版社
- ✧ 《没头脑和不高兴》任溶溶（著）；浙江少年儿童出版社

（三）外国儿童文学：

- ✧ 《来喝水吧》[澳]葛瑞米·贝斯（文/图）；长江少年儿童出版社
- ✧ 《万物简史：少儿彩绘版》[英]布莱森（著）；接力出版社
- ✧ 《格林童话》[德]格林兄弟（著）/杨武能 译；译林出版社
- ✧ 《父与子》[德]埃·奥·卜劳恩（著）；浙江文艺出版社

同学们，读书是自己的事情，兴趣才是最好的老师。在决定购书前，先到网上查一查是否喜欢，再决定是否要购买。每个小朋友寒假期间至少读 3 本书，每天阅读时间不少于 30 分钟；不会的汉字可以借助拼音、字典认一认，确保字音的准确性。希望大家在书的海洋里感受阅读的快乐，享受好书带来的乐趣和收获！

活动四：体育运动我参与，锻炼身体有力量

为了响应国家号召，增强学生体质，健全学生人格，学校倡议全体学生做到坚持每天锻炼一小时。在寒假期间（1 月 23 日—2 月 21 日），希望每位学生积极参与学校举办的“汇运动：我是运动小达人”体育锻炼活动，具体内容如下：

一、锻炼内容：

1. 必选项目：学做新版室内操《大梦想家》；
2. 三选二项目：
 - （1）一分钟跳绳为一组，3-5 组，组间休息 2-3 分钟；
 - （2）400-600 米走跑交替，请在小区内选择一条安全的健身路线进行。
 - （3）体能训练 15 分钟，登录晓黑板—班级文件—体育文件夹中查看视频。
3. 自主练习项目：结合自身特长和喜好自行选择其他活动，如跳舞、轮滑、游泳、球类等，每次约 30 分钟。

二、打卡须知：

- （1）各班体育老师在晓黑板发布打卡任务和室内操《大梦想家》视频；
- （2）运动前要做好充分的热身准备，运动后做好拉伸；
- （3）线上打卡与纸质打卡二选一，建议进行线上打卡。



(4) 学生根据自身情况，定量开展练习，选择线上打卡则上传锻炼视频（上述要求中任一锻炼内容），时长为 1-2 分钟；

(5) 选择纸质打卡则开学后上交“我是运动小达人”活动记录表，填写锻炼日期、锻炼内容、活动感受（在☆内打勾）；

(6) 寒假期间，打卡任务达 10 次即为合格、达 13 次为良好、达 16 次以上为优秀。

三、活动评优：

开学后，各班评选寒假体育锻炼活动中的“汇运动：我是运动小达人”奖，取前 8 名次，颁发奖状，以资鼓励。

活动五：“徐汇红领巾喜迎建党 100 周年”系列活动之四格漫画大赛活动（可选做）

寒假期间，学生以个人的方式通过阅读红色经典故事、参观考察爱国主义教育基地等途径，围绕中国共产党成立 100 周年走过的光荣历程和取得的辉煌成就，了解优秀党员事迹或重大事件，以**四格漫画**的形式进行创作（见附件 3），四幅画构成一个连贯的、完整的故事，每幅画配一句简要的故事说明（50 字以内）。参赛作品题目围绕主题自行拟定，画纸大小为 4 开铅画纸，绘画作品需**手绘**完成，限定平面作品，画种与工具不限。绘画作品拍成 5 张照片（编号 1：整幅作品合拍 1 张；编号 2—5：四格作品各拍 1 张）上传，均为 jpg 格式，每张照片大小在 5M 以内，照片需清晰、规整，留好底稿。作品要求尊重历史、主题鲜明、健康向上、创意新颖，思想内涵及艺术创造兼备。

学生于**2 月 21 日前**上传作品给美术老师。学校选取部分优秀作品上报区活动组委会。

三. 时间安排：

1 月 22 日——2 月 21 日	学生放寒假
2 月 22 日	开学，正式上课

各位家长，寒假生活稍纵即逝，您孩子的假期安全生活离不开您的指导、约束、教育和督促，请多关注子女的思想、学习、生活，与他们多一点交流、给他们多一份关爱、对他们多一些理解和宽容，正确引导孩子制订合理的作息時間，督促子女多读有益的书籍，多参加力所能及的劳动。相信在您的正确教育和引导关怀下，孩子们一定會在浓浓的亲情滋润下度过一个充实、快乐健康而有意义的寒假，并能以充沛的精力和饱满的情绪迎接新学期的到来。

最后祝您及全家：寒假愉快！全家平安幸福！新春快乐！



復旦大學附屬徐匯實驗學校

2021 年 1 月 22 日



復旦大學附屬徐匯實驗學校

XUHUI EXPERIMENTAL SCHOOL AFFILIATED TO FUDAN UNIVERSITY

荟阅读

我是复旦小书虫

班级_____ 姓名_____ 学号_____



我读的书

我最喜欢的书

我的阅读分享





復旦大學附屬徐匯實驗學校

XUHUI EXPERIMENTAL SCHOOL AFFILIATED TO FUDAN UNIVERSITY

汇运动 我是运动小达人

班级_____ 姓名_____ 学号_____



汇运动：我是运动小达人

活动记录表

序号	日期	运动内容	运动感受
1	月 日		☆☆☆☆☆
2	月 日		☆☆☆☆☆
3	月 日		☆☆☆☆☆
4	月 日		☆☆☆☆☆
5	月 日		☆☆☆☆☆
6	月 日		☆☆☆☆☆
7	月 日		☆☆☆☆☆
8	月 日		☆☆☆☆☆
9	月 日		☆☆☆☆☆
10	月 日		☆☆☆☆☆
11	月 日		☆☆☆☆☆
12	月 日		☆☆☆☆☆
13	月 日		☆☆☆☆☆
14	月 日		☆☆☆☆☆
15	月 日		☆☆☆☆☆
16	月 日		☆☆☆☆☆
17	月 日		☆☆☆☆☆
18	月 日		☆☆☆☆☆
19	月 日		☆☆☆☆☆
20	月 日		☆☆☆☆☆

一、锻炼内容：

- 1. 学做新版室内操《大梦想家》；
- 2. 一分钟跳绳，每次 3-5 组，组间休息 30 秒；
- 3. 其他活动，如跳舞、轮滑、游泳、球类等，每次约 30 分钟。

二、打卡须知：

- 1. 填写运动日期、具体运动内容、运动感受¹³(在☆内打勾)，开学后上交。



附件 1:

复旦大学附属徐汇实验学校·2021 寒假安全提示

目前，国内多地陆续发生新冠肺炎疫情，国际疫情防控形势仍然复杂严峻，且寒假期间是青少年安全事故多发期。为加强寒假期间学生的安全自护教育，请各位同学认真学习“2021 寒假安全提示”，希望同学们增强安全防范意识，提高自我保护能力，安全、快乐地度过寒假。

1. 加强疫情防控：

- (1) 减少异地流动，不去新冠肺炎疫情中高风险地区旅行，不去人员密集场所。
- (2) 保持良好个人卫生，勤洗手，勤消毒，勤通风。作息规律、加强锻炼、营养均衡。
- (3) 减少走亲访友，减少外出就餐，坚持不聚餐、不聚会、不聚集。
- (4) 乘坐公共交通工具时要佩戴口罩。
- (5) 公共场所与他人保持 1 米以上社交距离，配合体温检测和公共场所验码。

2. 防火、防电安全：

- (1) 不用湿手触摸电源开关和电器，要在家长的指导下使用家用电器。
- (2) 不独自使用明火，发现火情沉着应对，及时拨打 119。

3. 人身安全：

- (1) 注意居家安全，不在飘窗或阳台上玩耍，不往窗外抛物。
- (2) 独自在家时，对上门的陌生人要严加盘问，不要随便开门。
- (3) 外出时和家人同行，避免走失。

4. 出行安全：

- (1) 不可横穿马路，根据信号灯提示，在确认没有机动车通过时方可穿越马路。
- (2) 遵守交通法规，低温、雨雪、雾霾天气尽量少出门。乘坐机动车须系好安全带，不坐副驾驶座位。
- (3) 遵守公共秩序，上下楼梯不拥挤不嘻闹，乘自动扶梯抓好扶手，留意前方。遇到人流拥挤要镇定，注意躲避，防止出现踩踏事故。

5. 食品安全：

- (1) 养成良好的饮食习惯，不暴饮暴食。饭前要洗手，煮熟了的食物才能食用。
- (2) 营养均衡，少吃油炸、烟熏、烧烤的食品。

6. 自我保护：

- (1) 不去未成年人禁止进入的娱乐场所、网吧、酒吧等场所。
- (2) 不随意与陌生人交谈，不接受陌生人礼物，不坐陌生人车辆。
- (3) 遇到危险及时拨打 110 求救。
- (4) 安全文明上网。遵守网络文明公约，严格控制上网时间。
- (5) 理性参加培训活动。选择场地安全、培训质量高、社会声誉良好的培训机构。若参加文化学科培训，应查看办学许可信息，付费不超过 3 个月，签订协议，索取发票，确保开票机构与收款方一致、金额与内容符合实际情况。



(6) 学会情绪管理。多与父母、家人、朋友沟通、交流，多与正直开朗、积极乐观的朋友交往。多微笑，多自信，遇到挫折不气馁，开心过好每一天。

走进历史看中国，感受身边的温度



活
动
配
图

活
动
分
享





附件 3：“徐汇红领巾喜迎建党 100 周年” 系列活动之四格漫画大赛作品登记表

作品标题			
组别		姓名	
学校		班级	
家长联系电话		指导教师	
故事介绍 (每幅图的介绍 限 50 字以内)	图 1:		
	图 2:		
	图 3:		
	图 4:		
◆声明：本人已明确并同意本次作品征集活动中的各项规定，同时对参赛作品的版权、肖像权、著作权等负责。本人允许组委会对参赛作品拥有展示和使用权。 签名：			

注：此登记表的 WORD 电子稿需与绘画作品照片一同上传网络参赛平台。