过一个平安幸福的寒假

各位老师、同学、家长：

寒假将至，愿每个人当好自己平安健康的第一责任人，守护健康，过一个平安幸福的寒假。

**一、规划学习生活。**寒假是假期综合症高发季，而合理规划好学习与生活，既丰富充实，又轻松愉悦，这是远离假期综合症的“良方”。亲子要共同计划好每月、每周、每天的学习生活，每天有规律地做好计划内的事，今日事今日毕，每天保持进步与快乐。要合理分配学习、运动、家务和娱乐时间，按计划完成作业和社会实践任务。

**二、调节个人情绪。**当好情绪的“主人”，理性对待挫折、矛盾和得失，劳逸结合，运用好运动解压、音乐舒缓、倾诉解忧、日记抒怀等调节方法，让自己保持积极心态和乐观状态。必要时，也可向同学、朋友、家人以及专业人士寻求指导。家长切忌把“坏情绪”带回家，传染给家人。因为作业、学业、作息、手机等问题，自己及其他家庭成员难免与孩子产生分歧甚至冲突。此时，家长不要冲动，一定要非常理性、智慧地处理，展现成功家长的理性与智慧。为此，建议尝试：

**第一步：**冷一冷。迅速让自己冷静下来，先去干别的事。切忌暴跳如雷，比如采用抢手机、撕作业本、摔东西、撂狠话等方式。

**第二步：**问一问。问问自己：“如果自己是孩子，能否接受被简单粗暴地对待？”

**第三步：**听一听。听听他人的意见，比如可听听老师的指导，也可与同事、朋友探讨一下。

**第四步：**想一想。想想自己习惯性的思维、情绪和行为方式是否欠妥，比如见到孩子作业拖拉，要么命令、指挥、控制——马上给我去写作业，要么警告、训诫、威胁——别想再有任何零花钱，要么规劝说教——你这样下去怎么好，要么批评、责备——你怎么这么懒，要么嘲笑、讽刺——你还有什么指望。如有，请改之。

**第五步：**帮一帮。可请孩子信得过的老师或同学、朋友出面，与孩子探讨交流，给予必要指导。

**第六步：**聊一聊。在孩子冷静且愿意的前提下，双方平等、坦诚地交流，给孩子先说的机会，而自己多倾听和尊重、认同，引导孩子自主辨别、选择和改变。

**第七步：**写一写，有些家长朋友在与孩子沟通时，很难控制自己的情绪，我们也可以试着用写信的方式与孩子沟通，沟通时可以说出想法，表达对某件事情的观点和感受，也可以说出自己的建议。任何沟通不可能一蹴而就，明显显效，家长要多些耐心。

**三、倡导亲子互动。**家长主动多学一些家庭教育的知识和技能，多与孩子沟通交流，做到坦诚相待、平等和谐。同时，多开展亲子活动，比如一起家务劳动、健身、观影、阅读、旅游等。

**四、妥善化解矛盾。**人与人相处，难免遇到这样那样的矛盾甚至冲突。要提醒自己“退一步海阔天空”，亲子、师生和同学间没有解决不了的矛盾，而“退一步”和“坦诚相待”则是最好办法。切忌采取简单粗暴的方式对待分歧，要多沟通、多宽容，或主动寻求老师或他人指导。要知法守法用法，远离欺凌、毒品、赌博、诈骗等不法行为。

**五、平安文明出行。**交通事故猛于虎，有时“要人命”。一定要遵守交通法规，养成安全文明出行的习惯，选择安全有保障的交通工具，坚信“红绿灯就是生命灯，斑马线就是生命线，一盔一带就是生命守护神，慢一慢和让一让就是让安全先行”，远离大货车、加塞车、超速车、带病车，不违规驾驶机动车、电动车，骑行自行车要确保安全。

**六、安全用电用气。**掌握用电用气基本常识，遵守安全用电用气规范，不使用“三无”产品，不在同一接线板上同时使用多个大功率电器，不用湿手触摸电源开关和电器，充电设备要控制连续充电的时间，不在室内为电动车充电；燃气设备开启时要开窗通风并看管好，使用后及时关闭。同时，掌握发生触电和火情时的自救常识。

**七、防控流行疾病。**做好各种传染病防控，增强对新型冠状病毒感染、手足口病、肠道传染病等流行性疾病的预防意识。注意个人卫生，勤洗手、勤换衣，居家时经常开窗通风，科学进行消毒。注意营养均衡，保持充足睡眠，养成运动习惯，做到劳逸结合。外出时尽可能避开雾霾、冰冻天气，戴好口罩，保持社交距离，不去人多拥挤的场所。如感觉身体不适，要留意观察，必要时主动就医。

**八、慎重社会交往。**不去不适宜进入的营业性歌舞娱乐场所、互联网上网服务场所、酒吧等场所游玩，首选博物馆、科技馆、展览馆、运动馆、纪念馆、公园等场馆参观实践。慎重交友，不与自己缺少深入了解的人交往，尤其是未成年人要对陌生人保持必要警惕，谨防陷入花言巧语式的陷阱。假期及开学前后，针对学生和家长的电信诈骗多发，一定要保持警惕，先向老师了解核实。

**九、守好用网底线。**遵守网络文明公约，不浏览不良信息，不侮骂诋毁他人，不发表不负责任的言论。不沉溺虚拟空间，不将个人和家人及他人信息上传网络。自己的密码口令不告诉他人，防止泄露。聊天交友要谨慎，不与网友见面，不发个人隐私信息。

**十、远离危险区域。**学生不能擅自进入轨道区间、高速公路或其它交通要道、工地、荒地、高压电线附近、停车场、危化品仓库、车间等危险区域，不能擅自进入楼顶平台，不攀爬窗台、阳台，不进入机动车驾驶室。如确需进入陌生区域，要先观察并确认无危险。如果不得不去校外培训机构，一定要选择符合安全条件且办学规范的机构。

**十一、牢记公共安全。**上下楼梯时不拥挤、不打闹，在楼梯附近时避免任何危险举动。乘自动扶梯时务必抓好扶手，留意前方，注意脚下；在厢式电梯内不能打闹或有其它危险举动。遇到人流拥挤时要镇定，注意躲避，避免摔跤，不逆人流行走。防止走失，记住家人电话并懂得如何求助。

**十二、不忘溺水风险。**不在河边、亲水平台、工地水塘或船上等区域玩耍，不擅自捡拾掉入河道、池塘等水域的物品。如遇河面结冰，要消除好奇心，不玩冰，更不能踏上冰面。如确需去河边洗东西，或者去游泳池游泳，应有家长陪伴。发现落水者，立即寻求成人帮助，不盲目施救，更不能擅自下河施救。

**十三、健康作息饮食。**养成规律作息的习惯，保证充足睡眠，尽可能不玩电子产品或减少使用电子产品的时长，如遇睡眠障碍，要找出原因并对症下药。养成健康的饮食习惯，注意饮食安全，不吃不适合自己体质或过期甚至腐烂变质的瓜果食物，防止食物中毒，同时忌暴饮暴食，忌饮食结构单一，忌过量食用生冷食物。

**十四、切忌玩火酿祸。**管好打火机、火柴等生火物件，切忌因好奇而玩火生灾。如果燃放烟花爆竹，要远离禁放区和易燃物，先掌握安全规程，由成人陪同和指导，不能一边燃放一边追逐打闹。

**十五、不忘互相关爱。**无论多忙，都不要忘记那些需要关爱的人。因为特殊原因，有些孩子也许只能“留守”，如果你是孩子，请告诉学校，学校会尽其所能给予帮助；如果你是老师，请抽空打个电话，关心一下孩子的学习生活；如果你是家长，请常回家看看，至少可与孩子多几次视频通话。

**十六，积极寻求帮助。**如果遇到无法解决的困惑，家长或孩子应积极寻求老师的帮助，或者通过以下途径寻求指导：（一）扬老师润心工作站。线下：旌忠巷工作站（旌忠巷46号南楼三楼，周日8：30-11：30）、万福路驿站（万福西路106号，周六8：30-11：30）、维扬路驿站（维扬路8号金峰社区党群服务中心三楼，周日8：30-11：30）、扬子江中路驿站（扬子江中路728号南侧30米处，周六14：00-17：00）、江都南路驿站（江都南路17号沙南社区，周日14：00-17：00）。线上：通过微信搜索“赋能工作站”小程序后，登录扬老师“润心赋能”在线平台。（二）扬州市未成年人成长指导中心。电话：96111、0514-87242000（周一至周日8：30-17：30）。（三）江苏省家长热线。电话：025-58255820。

愿你我平安健康！

扬州市教育局

2025年1月 日

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------回 执

**（请每位家长阅知后填写《回执》，并由孩子在下次返校时将《回执》带至学校）**

学校已将《过一个平安幸福的寒假》交给我，家庭成员一起认真阅读了内容。

学校名称 班 级 学生姓名

家庭成员签字： 2025年1月 日