

上海市普陀区教育局  
上海市普陀区精神文明建设委员会办公室 文件  
上海市普陀区未成年人保护委员会办公室

普教德〔2022〕1号

---

## 关于做好2022年普陀区未成年人寒假工作的通知

各街道（镇）文明办、未保办、团委、社区少工委，各中小学、职校、社区学校和其他教育单位：

为深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九届六中全会精神，落实《中华人民共和国家庭教育促进法》《新时代爱国主义教育实施纲要》《关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》《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》，坚持立德树人根本任务，以喜迎二十大为主线，深入开展爱国主义教育、社会主义核心价值观教育

和中华优秀传统文化教育，引导广大未成年人在寒假中参加安全可控的线上线下校内外实践活动，提高社会责任感、创新精神和实践能力，过一个安全、快乐、健康、有益的寒假。现将 2022 年普陀区未成年人寒假工作要求通知如下：

## **一、厚植家国情怀，唱响爱党爱国爱社会主义主旋律**

要围绕宣传贯彻党的十九届六中全会精神，根据属地化疫情防控要求，按照学生的年龄特点和成长规律组织开展形式多样、内涵丰富的主题教育活动，弘扬伟大建党精神，激发广大未成年人热爱党、热爱祖国、热爱社会主义的热情，引导未成年人在丰富多彩的精神文化活动中传承红色基因，赓续红色血脉。

**1. 开展“从一大走向二十大”爱国主义教育活动。**聚焦党的百年奋斗重大成就和光辉历程，开展“读书观影”上好百年党史“思政课”活动，通过观经典影片、学原著理论，组织“新时代好少年·强国有我”主题教育读书活动等，不断拓展“思政课”载体，把“精神血脉”融植千千万万青少年学生基因。开展“一图”释精神——描绘百年奋斗精神谱活动，指导青少年学生用 H5、思维导图等方式，呈现党的“一大”到“十九大”的会议主题、重要决议、重大变革、重要人物等，以及在不同时期体现出的共产党人的精神品质，如长征精神、“两弹一星”精神、抗疫精神等，引导广大未成年人牢固树立永远跟党走理想信念，激发当好社会主义合格建设者和可靠接班人的使命担当。

**2. 开展“我们的节日”节庆文化教育活动。**各单位要围绕除夕、春节、元宵节等传统节日，通过开展年俗文化学习、互动体验创作、“云上学校少年宫”等活动，引导未成年人在温馨的家庭团圆中传承优良家风，在节庆活动中了解民俗风情，在亲身体验中认同并传承中华优秀传统文化。区青少年教育活动中心要在“双减”后的第一个寒假，提质扩容、多元普惠，设计开展覆盖全区中小学生的寒假活动。通过召开“一起向未来”普陀区中小学网上五育节闭幕式上好“寒假第一课”、推出“五育空中大课堂”课程群、开展以“北京冬奥 中国骄傲”为主题的学生社团活动和冬令营、开设少年城少年营五育融合寒假体验项目等，让学生玩出兴趣，找到志趣。

## **二、加强科学指导，促进未成年人健康成长**

要严格落实“双减”要求，周密部署，精心策划，加强指导，帮助未成年人养成健康生活习惯，培养积极乐观心理品质，促进未成年人身心和谐发展。

**1. 加强寒假生活指导。**各学校要指导未成年人制定好个人寒假学习生活计划，合理安排好学习、劳动、锻炼、休息和娱乐时间，形成良好的作息规律。要根据学生的年龄特点，合理布置家庭劳动作业，引导学生在整理、洗涤、烹饪、购物理财、物品使用等家务劳动中养成良好的劳动习惯。加强体育健身，要指导未成年人养成每天坚持锻炼一小时的健身习惯，以迎接北京冬奥会

和冬残奥会为契机，开展“迎冬奥动起来”家庭阳光体育活动，引导未成年人强健体魄、增强意志、弘扬奥林匹克精神。注重美育熏陶，引导未成年人走进博物馆、美术馆、大剧院、影剧院等文化场馆，学会欣赏高雅艺术，提升审美素养。推进科普创新，区青少年教育活动中心发挥科普基地功能，策划“奇幻漂流之旅”科创体验营、区学生社团个性拓展等科普教育实践活动，激发创新创造活力。

**2. 开展家庭教育指导。**各学校加强宣传贯彻《中华人民共和国家庭教育促进法》，让家长明确职责任务，了解家教内容，掌握家教方法，做到“依法养育”。学生导师、班主任要充分利用“上海家长学校”等市、区、校三级家庭教育指导资源，通过微信、电话、家访等形式开展家庭教育指导，帮助家长解决孩子学习动力不足、沉迷手机网络、亲子关系紧张、青春期沟通不畅、非理性追星等育儿难题。强化心理健康，引导未成年人多与正直开朗的朋友沟通交流，学会理解宽容他人，掌握自我激励和情绪管理的方法，培养自信乐观的心态。要引导家长利用春节寒假阖家团圆的美好时光，根据未成年人年龄特点和家庭实际情况开展各类亲子活动，在亲子阅读、劳动、锻炼中陪伴未成年子女健康成长。要引导家长科学对待课外辅导，理性确定孩子成长预期，不额外增加学业压力，努力形成减负共识。

**3. 开展安全宣传指导。**各学校认真学习和落实《2021 学年

中小学生寒假安全提示》要求，并将安全提示内容传递到每位学生及家长。各学校要切实落实疫情防控主体责任，建立离沪师生“一人一档”信息台账，做好寒假期间疫情防控相关信息报送工作。提高师生及家长安全自护能力，持续加强“防疫三件套”、“防护五还要”的宣传，关注并指导未成年人及其家庭落实上海市、区防疫要求。指导未成年人掌握意外伤害事故中的自救互助技能。文明上网，自觉抵制网络有害身心健康的内容。

### **三、强化协同育人，营造积极向上的社会氛围**

要建立健全“以学校为指导、以社区为依托、以家庭为保障”的工作机制，以贴近学生、贴近生活、贴近需求为原则，利用好各部门资源，统筹安排、综合协调，形成“三位一体”协同育人合力。

**1. 做好关爱帮扶。**各街镇和学校要扎实细致地开展好走访慰问、帮扶救助、送温暖等活动，特别要关注大病重病孩子、贫困家庭子女、留守儿童、家庭监管缺失儿童等特殊群体的寒假生活，采取切实举措帮助他们度过一个快乐的寒假，温馨的新年。要依托市、区心理健康教育指导网络、上海市心理热线“962525”，青少年公共服务热线“12355”等资源，做好未成年人心理健康的预防与干预工作，尤其要关注考试后、开学前学生的心理变化；区心理健康教育指导中心要完善假期值班制，保障24小时心理热线畅通，及时认真做好家长、学生的心理咨询服务，为促进未

成年人心理健康提供有力支撑。要安排好留校师生，特别是内地民族班学生留校期间的学习生活，确保伙食供应、供水供电供暖等基本生活设施正常，并对寒假留校师生员工出入校门实行严格登记制度和体温检测制度，学生宿舍实行封闭管理。要采用面对面谈心了解在沪过年年的未成年人学习、生活等情况，对有困难的未成年人实施个别化关爱帮扶。各区文明办、校外联办要主动协调社区，充分利用社区文化活动中心、社区学校、学生社区实践指导站、社区志愿者服务中心、街镇企业、社区学院、青少年活动中心、学校少年宫等资源，开设未成年人活动阵地，并做到“五个有”，即有时段、有地点、有人员、有活动、有保障。

**2. 优化成长环境。**寒假期间，严禁学校上新课或进行补课，严禁延迟放假或提前开学，严禁校外培训机构组织学科类培训，区教育局、中小学设立并公开监督电话、电子信箱等，主动接受公众、家长和媒体的监督，发现违规违纪行为严肃查处，切实减轻未成年人过重作业负担和校外培训负担。要进一步完善校园安全工作机制，严格执行校园安全责任人制度、假期值班制度；开展安全检查整治工作，加强校园安全隐患排查，确保无火灾、盗窃、治安事件等责任事故发生。遇到重大问题和紧急突发事件，要及时上报，并妥善处置。在组织未成年人参加假期社会实践活动时，要事先制定安全预案，杜绝安全隐患，严防各类意外伤害事故发生。各相关部门要形成共同参与、各司其职的安全防范工

作体系，重点加强网络、荧屏声频、出版物市场监管，加强互联网上网服务营业场所、营业性游艺娱乐场所、营业性歌舞娱乐场所的日常监管，规范未成年人娱乐服务，为未成年人的健康成长营造良好的社会环境。

附件：2021 学年中小学生寒假安全提示

上海市普陀区教育局    上海市普陀区精神文明    上海市普陀区未成年人  
建设委员会办公室                  保护委员会办公室

2022 年 1 月 14 日

附件

## 2021 学年中小学生寒假安全提示

1. 加强疫情防控。非必要不离沪，不去人员密集场所，乘坐公共交通、乘电梯、到密闭场所时要佩戴口罩，外出回家先洗手，居家时要经常开窗通风，作息规律、加强锻炼、营养均衡。

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、电动自行车或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，若出门尽量穿着色彩鲜艳的衣服。

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”消防报警电话。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、互联网上网服务营业场所、酒吧等。不与陌生人交谈，不接受陌生人的吃喝邀请或礼物赠送，不乘坐陌生人车辆。不擅自进入轨道区间、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、不抽烟、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，



不发表侮辱欺凌他人言论。严格控制上网时间，不沉溺虚拟空间，不随意添加陌生网友，不单独约见网友，注意个人及家庭信息保密，不随意上传照片、住址、电话等信息。不随意打赏。

6. 遵守公共秩序。公共场所不嘻闹、不喧哗。乘坐自动扶梯抓好扶手，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. 理性合规参加培训活动。如确有需要参加社会培训的，请选择有相应资质的培训机构、选择符合国家规范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。同时，学科类培训将纳入政府指导价，届时相关价格标准将有明显调整，建议理性缴纳培训费用，参照《中小学生校外培训服务合同（示范文本）》签订培训合同，坚决拒绝缴纳长期费用，自觉抵制“一对一”等变相违规培训，依法维护合法权益。

10. 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。多理解宽容他人、多自我激励、多微笑，培养自信，遇到挫折不气馁，相信“天生我材必有用”，开心过好每一天。