

中共上海市普陀区教育工作委员会
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
上海市普陀区未成年人保护委员会办公室

文件

普教德〔2023〕1号

关于做好2023年普陀区未成年人寒假工作的通知

区内各街道、镇，各中小学、中等职业学校、青少年教育活动中心、教育学院：

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》等文件要求，坚持立德树人根本任务，区教育工作党委、区教育局、区文明办、区未保办等部门根据《关于做好2023年上海市未成年人寒假工作的通知》，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 2023 年普陀区未成年人寒假工作要求通知如下：

一、弘扬赤色沪西光荣传统，赓续民族精神

各单位要围绕学习宣传贯彻党的二十大精神，按照未成年学生的年龄特点和成长规律精心组织开展形式多样、内涵丰富的主题教育活动，引导未成年人在精神文化活动中传承弘扬“赤色沪西”光荣传统，赓续红色血脉。

1. 开展爱国主义教育活动。以党的二十大精神为指引，用好普陀区红色工运资源，以线上线下相结合的方式寻访普陀区沪西工人半日学校史料陈列馆、顾正红纪念馆、苏州河工业文明展示馆和曹杨村史馆、新时代劳模工匠创新实践基地等 21 处红色工运地标，绘制“我的‘半马苏河’手账”。区青少年教育活动中心策划开展“行走半马苏河 颂歌美好生活”沪港澳青少年文化行走项目，在行走的实践中探寻苏州河的前世今生，体验感悟上海发展变化。各学校要将红色阵地转变为党史课堂，开展“信仰的力量”探究式学习体验活动，通过主题探究、研学设计、行走实践等学习方式，引导未成年人感受祖国和家乡的巨大变化，将红色种子植入未成年人心田。

2. 开展节庆文化教育活动。各单位围绕除夕、春节、元宵节等中华民族重要的传统节日，通过开展年俗文化学习、互动体验创作、“云上学校少年官”等“我们的节日”系列活动，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，增强家国情怀和文化自信。区青少年教育活动中心要进一步提质扩容、多元普惠，设计开展覆盖全区中小学生的寒假活动，通过设计开展“半马苏河 最美普陀”原创艺术作品征集，挖掘苏河十八湾的文化内涵；开展“光影育人”上海市红色电影育人计划，发挥优秀影片促进学生德智体美劳全面发展的重要作用；开展“与冠军面对面”学校体育冬令营嘉年华等，充分发掘学生冠军身上的优点、亮点、闪光点，学习宣传他们艰苦训练、永不言弃、顽强拼搏等优良品质。

二、落实“双减”要求，保障身心健康

各单位要周密部署、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。各学校要科学安排未成年人寒假学习生活，严格控制寒假书面作业总量，鼓励布置探究性和实践性作业。各学校要指导未成年人管理好自己的寒假生活，科学规划、合理安排，做到“五个一”。即，制定一份个人寒假学习生活计划，统筹好学习、劳动、锻炼、休息和娱乐时间，规律作息，养成自主管理的良好习惯和科学健康的生活方式。掌握一项劳动技能，各学校要根据未成年人的年龄特点，抓住衣食住行等日常生活中的劳动实践机会，鼓励未成年人自觉参与、自己动手，提高

自身基本劳动能力，形成良好的劳动习惯。每天坚持体育健身1小时，用好社区健身设施、体育场馆以及区青少年教育活动中心体育云课程资源等，养成阳光锻炼的健身习惯。开展一次审美体验活动，通过开展“童心向党 光影育人”红色经典电影观影活动、“一起向未来”普陀区学生文创设计大赛、非遗课程学习，以及走进博物馆、美术馆、大剧院、影剧院等亲子活动、少先队活动等，学会欣赏高雅艺术，提升审美素养。组织一次科创之旅，鼓励未成年人以小队或亲子活动的形式，走进科技类场馆，感受人工智能和大数据互联网的快捷与便利；区青少年教育活动中心指导未成年人积极参加科技论坛、少科院实践课堂等科普教育实践活动，激发创新创造活力。

2. 加强心理健康教育。各学校要关注放假前、开学前等关键时间节点未成年学生的心理变化，有针对性地做好心理健康教育和疏导工作。要全面评估疫情对未成年学生心理健康带来的影响，聚焦未成年人突出心理问题，结合学校实际采取针对性对策，分类实施监测预警和干预等有效措施，防重症、防危机、防极端，及时提供指导和帮助。要用好市、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，做好未成年学生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“4009209087”畅通，及时认真做好家长、学生的心理咨询服务，强化分级网络的预警防控

作用，切实维护未成年学生身心健康，帮助他们度过一个快乐的寒假、温馨的新年。

3. 开展家庭教育指导。各学校要提示家长依法履行监护职责，不让未满八周岁或者由于身体、心理原因需要特别照顾的未成年孩子处于无人看护状态。合理安排未成年孩子假期生活，不对孩子增加过重的学业负担，保障孩子休息娱乐和体育锻炼时间。各学校要充分利用“上海家长学校”“润心学堂”等市、区、校三级优质家庭教育指导资源，帮助家长解疑释惑，缓解假期内亲子关系紧张、青春期沟通不畅等难题。要指导家长教育子女合理使用手机、电脑、平板等电子产品，防止孩子沉迷网络游戏，自觉抵制不良信息。要引导家长重视在假期内加强亲子陪伴交流，积极构建亲密和谐的亲子关系。各学校要发挥好全员导师制的作用，明确“良师益友”“家校沟通”基本职责，落实“一次学生家访、一次谈心谈话、一次书面反馈”基本任务。导师、班主任要主动与学生开展交流，关心学生的寒假生活。

4. 开展安全宣传指导。各学校要上好学期结束前安全教育课，开展一次寒假安全主题教育活动，结合实际情况组织开展一次交通安全、防火安全、治安防范、疫情防控等安全实训。以预防交通事故、火灾、食物中毒和网络沉迷等为重点，采取多种方式全面加强对学生s的安全教育，严防各类安全事件发生。各学校要认真学习和落实《2023年中小学生寒假安全提示》要求，并通过家访、召开家长会、致家长的一封信和发布安全提示等方式，

将安全提示内容传递到每位学生及家长，督促家长履行监护责任，提高安全自救能力，确保未成年人人身安全。

5. 加强“乙类乙管”后的疫情防控工作。各单位要引导未成年人树牢并自觉践行“健康第一”理念，当好自身健康第一责任人。倡导遵守防疫基本行为准则，坚持勤洗手、戴口罩、常通风、公筷制、保持社交距离、咳嗽礼仪、清洁消毒等良好卫生习惯和合理膳食、适量运动等健康生活方式，自觉提高健康素养和自我防护能力；疫情严重期间减少聚集，尽量减少前往人员密集场所。指导未成年人和家人一起加强自我健康监测，发现发热、干咳、乏力、咽痛等症状及时在家做好监护或及时就诊。

三、强化协同育人，营造良好氛围

各单位要建立健全“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，形成协同育人合力。

1. 做好关爱帮扶。各单位要扎实细致地开展好走访慰问、帮扶救助、送温暖等活动。各学校主动协调社区，关注大病重病孩子、贫困家庭子女、留守儿童、家庭监管和关爱缺失学生、近期家庭发生重大变故学生等特殊群体，特别要关注疫情期间服务保障民生人员、疫情救治岗位医护人员等子女的寒假生活，协助解决学习、生活方面的困难。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。

2. 优化成长环境。深化治理，严防严查以各类名义违规开展的线上、线下学科类培训；多管齐下，持续强化非学科类培训监管。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。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，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：1. 2023 年中小学生寒假安全提示

2. 2023 年普陀区未成年人寒假生活指南

中共上海市普陀区教育
工作委员会

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

上海市普陀区未成年人
保护委员会办公室

2023 年 1 月 12 日

附件 1

2023年中小學生寒假安全提示

1. 加強個人疫情防​​控。乘坐公共交通、電梯、到密閉場所時必須規範佩戴口罩，外出回家先洗手、換衣，居家時要經常開窗通風，作息規律、加強鍛煉、營養均衡。如有感染新冠等症狀或高燒症狀，不盲目服藥。

2. 遵守交通法規。12 周歲以下學生不騎自行車或共享單車，乘坐摩托車、電動自行車時應佩戴安全頭盔，16 周歲以上學生騎電動自行車時應佩戴安全頭盔。乘坐機動車須系好安全帶，12 周歲以下學生不得坐副駕駛座位。低溫、雨雪、霧霾天氣盡量少出門，若出門應穿著色彩鮮艷的衣服。如離滬返滬務必注意途中安全。

3. 注意居家安全。不在飄窗或陽台上玩耍，不往窗外拋物，獨自在家時不給陌生人開門。不使用“三無”電器，不在同一接線板上同時接插多種大功率電器，不用濕手觸摸電源開關和電器。發現火情沉着應對，及時到室外撥打119。居家勞動時若使用刀具、燃氣設備等應由家長指導，使用燃氣時開窗通風，勞動結束，刀具應及時安全放置，燃氣應及時關閉。

4. 注重自我保護。不去未成年人不适宜進入的營業性歌舞娛樂場所、互聯網上網服務場所、酒吧等場所。不與陌生人交談，不接受陌生人請喝或禮物，不坐陌生人車輛。不擅自進入軌道區

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，不随意添加陌生为好友，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。公共场所不嬉闹、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。

附件 2

成长的密钥

2023年普陀区未成年人寒假生活指南

党的二十大报告指出：“教育是国之大计、党之大计。培养什么人、怎样培养人、为谁培养人是教育的根本问题。育人的根本在于立德。全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。”各学校要积极引导新时代的青少年，在爱国主义教育实践活动中，汲取成长力量，破解成长密钥，在爱党爱国、立身立志、做人做事的过程中，坚定理想信念、练就过硬本领、勇于创新创造、矢志艰苦奋斗、锤炼高尚品格。

成长密钥·信仰的力量

用好普陀区红色工运资源，以线上线下相结合的方式寻访普陀区沪西工人半日学校史料陈列馆、顾正红纪念馆、苏州河工业文明展示馆和曹杨村史馆、新时代劳模工匠创新实践基地等 21 处红色工运地标。

学习资源：详见上海普陀教育微信公众号等推送

学习任务：

1. “我”的半马苏河手账

参加对象：小学高年级、初中学生

作品要求：选择 1-2 处红色工运地标，原创手绘一份寻访手账，A4 大小。

2. “信仰的力量”探究式学习

参加对象：初中、高中学生

学习要求：初中学校根据“信仰的力量”探究式学习清单（另发），自选主题。高中学校根据每校自行申报的主题撰写学习报告。

3. 行走半马苏河 颂歌美好生活——沪港澳青少年文化行走

参加对象：普陀区中小学校的港澳学生

学习要求：（1）各学校指导港澳学生围绕苏州河工业文明、生态文明，自主设计一条研学线路。设计要求：可以通过手绘、电脑设计等不同形式，呈现形式可以是海报、手账、思维导图等。

（2）以学校为单位开展研学活动，在辅导员带领下，组织港澳学生在实地探访的基础上，通过线上交流，讲一讲自己了解到的苏河沿岸红色故事，如谢晋元、荣氏兄弟等苏河湾的名人名宅等。

（3）各学校指导港澳学生选取苏河十八湾中的一个河湾，挖掘其与众不同的文化内涵，通过摄影、绘画、非遗剪纸等的作品形式，呈现所学所感，并用上海话、粤语等方言录制一段音频文件，阐释作品的创作意图和作品背后的故事。

成长密钥·劳动最光荣

各学校要根据未成年人的年龄特点，合理布置家庭劳动作业，引导未成年人在整理、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；视疫情防控情况，引导学生适当参与社区公益劳动。

参加对象：小学、初中、高中学生

1. 家庭劳动作业

学习要求：各校自主安排，并通过校园微信公众号展示。

2. 我们的节日

学习要求：各校自主安排，并通过校园微信公众号展示。在不同的年节时间点开展“我们的节日”系列劳作体验，通过与长辈、亲友共话不同年代的年味，并在亲身体验中感受中华优秀传统文化的魅力。

成长密钥·以美育人以文化人

习近平总书记指出：“文化自信是最基本、最深沉、最持久的力量。”赓续了五千年而未曾断裂的中华文明是我们文化自信、历史自信的根柢。

1. 行·研奋斗路——艺术之旅

参加对象：小学、初中、高中学生

学习要求：以亲子活动等形式，建议寻访“光影记忆”（上海老相机摄影博物馆—上海摄影艺术中心）、“海上京剧”（天

蟾逸夫舞台—上海京剧传习馆—周信芳戏剧空间）、“父辈的童年”（张乐平故居—上海美术电影制片厂—上海电影博物馆）等，也可走进各类博物馆、美术馆、影剧院等文化场馆，用相机记录艺术之美、生活之美、家乡之美。

2. “一起向未来”2023年普陀区学生文创设计大赛

参加对象：小学、初中、高中学生

学习要求：结合创新理念和前沿科技，紧密围绕“未来”主题，开展对“未来普陀”“未来苏河”“未来生活”“未来校园”的创意畅想。作品的形式、题材、工艺材料不限，以实物、模型或图文搭配设计效果图呈现。

3. “光影育人”上海市红色电影育人计划——红色电影导赏、巡讲活动

参加对象：影视教育特色校、基地校等

学习要求：活动分为三部分——“童心向党 光影育人”红色经典电影观影活动，“光影育人 阳光成长”电影德育实践活动，“新时代 新少年”光影育人交流活动。

成长密钥·科技加速度

走进科技类场馆、高新技术产业园等，感受人工智能和大数据互联网的快捷与便利；区青少年教育活动中心指导未成年人积极参加科技论坛、少科院实践课堂等科普教育实践活动，激发创新创造活力。

参加对象：小学、初中、高中学生

1. 科技竞赛：上海市百万青少年争创“明日科技之星”评选活动，上海市青少年科技创新大赛（培训通知另发）

2. 小手牵大手，智慧云助老

学习要求：充分利用“上海学习网”等资源，用创意的方式，如手绘操作指南、短视频等，帮助家庭或社区老年人学习使用智能设备、小程序、APP等（如智能手机、智能购物、智能出行、在线就医、网络安全、休闲娱乐等），助力老年人更好融入数字生活。

成长密钥·爱与阳光

人类的美好理想，都不可能唾手可得，都离不开筚路蓝缕的艰苦奋斗。每个人都要保持积极的人生态度、良好的道德品质、健康的生活情趣，要在爱与阳光中健康成长。

参加对象：小学、初中、高中学生

1. 健康阳光体适能

学习要求：用好社区健身设施、体育馆，以及区青少年教育活动中心体育云课程资源，坚持每日阳光体育1小时。

2. “与冠军面对面”学校体育冬令营嘉年华

学习要求：各学校以“与冠军面对面”为主题，充分发掘2022年在全国和市区各项比赛中涌现的学生冠军和学校团队的闪光点，结合学校“一条龙”或自身体育特色项目开展冬令营、

嘉年华等寒假体育活动等，充分发掘学生冠军身上的优点、亮点、闪光点，学习宣传他们艰苦训练、永不言弃、顽强拼搏等优良品质。

区教育局将选择部分优秀作品推荐在“上海普陀”“文明普陀”“上海普陀教育”等微信公众号宣传展示。

作品提交方式另行通知。