曲江区教育局致家长朋友的一封信

尊敬的家长朋友：

您好!孩子们盼望的寒假生活即将开始了，为了让您的孩子度过一个“平安、文明、愉快、健康”的假期和春节，指导、督促、监管孩子的假期生活，认真履行监护人的职责，让我们齐心协力为孩子的健康成长保驾护航！

一、健康防护

倡导“每个人都是自己健康第一责任人”的理念，减少到人员密集的公共场所活动，尤其是相对堵塞、空气流动差的场所，做好个人防护。家庭置备体温计、口罩、家用消毒用品等。保持良好的生活习惯，居室整洁，勤开窗，常通风，切实增强个人责任感和防护意识。

二、文明出行

寒假春节期间走亲访友，错峰出行，大家共同遵守交通法规：

1.未满12周岁的学生严禁骑自行车上路，未满16周岁学生严禁骑电动车或摩托车上路，过马路走人行道，注意来往车辆。

2.在马路上不追逐打闹和进行各类游戏活动。

3.注意乘车安全，不乘坐无牌、无证、超载车辆，乘坐电动自行车、摩托车要佩戴安全头盔，防止交通事故发生。

三、科学居家

1.指导安排学习生活。帮助孩子科学安排合理寒假生活，做好学习计划，对过去一年的学习做好查漏补缺之余，指导孩子多背诵一些经典诗文，阅读一些有意义的课外书籍，增长知识，拓展视野。监督孩子按时作息，适当锻炼身体，增强体质，保障睡眠，保持良好的精神状态；引导孩子主动参加力所能及的家务劳动。

2.培养良好卫生习惯，指导孩子积极做好疫苗接种，提高身体免疫力；不食用“三无食品”，少吃冰冻饮食，少吃高盐、高糖、油炸食品。

3.加强幼儿居家安全。幼儿应时刻在家长的视线与监管范围内，避免把幼儿单独留在室内、车内，不让幼儿在无成年人陪同情况下外出活动；将易燃、易爆、易碎、有毒、锋利或其他对孩子身心有不良影响的玩具、物品保管好，不让幼儿接触；教育幼儿不向楼下抛东西，不攀爬阳台、门窗或其他高处，谨防摔伤、坠落。

四、安全防范

1.不与陌生人、社会闲杂、无正当职业等人员来往，不参与小团伙，不寻衅滋事，不打架斗殴，增强孩子的安全交往意识和防盗、防骗意识；不参与迷信、邪教、传销等非法活动，提高自我保护能力。

2.注意消防安全，居家不玩火、防触电，远离火源，不擅自玩烟花爆竹，掌握必备生活常识，预防危险发生。

3.正确利用网络娱乐、学习，不长时间看电视，不痴迷网络和手机游戏。不相信来历不明的电话和手机短信，防范电信网络诈骗。

4.预防一氧化碳中毒，使用燃气热水器时，保持室内通风，洗浴时间不宜过长；在通风环境下使用煤炉取暖，每晚睡前检查一下燃气阀门是否关闭。

5.独自外出须征得家长同意，家长做到知去向、知同伴、知归时、知内容。

6.不到池塘、河边、水库等危险的地带游戏活动，以防溺水等意外事故发生。

五、用心陪伴

自觉贯彻落实国家“双减”政策要求，不在寒假期间参加学科类校外培训。理性看待、慎重选择校外托管及非学科类培训，尤其要注意认真查看合同、保留购课发票单据,不要一次缴纳超过3个月或者单个科目超过60课时的非学科类校外培训费用、不要听信校外培训机构的口头承诺。多关注孩子身心健康，不盲目跟风报班，远离“无证无照”机构，保护自身孩子权益。

利用寒假能与孩子有较长时间相处这一有利时机，给予孩子高质量的陪伴，静下心来多和孩子交流，用心聆听孩子的倾诉，了解孩子内心的渴望，加强学习动机、行为习惯和理想前途教育。在陪伴中，要时时关注孩子情绪的变化，及时给予正向引导。

家长朋友们，请您切实履行好监护人的责任，让我们为了孩子的安全、健康的成长共同努力！请您多关心、支持、教育和督促孩子假期学习生活，家校携手，共同为每一名学生的健康安全成长护航。

衷心感谢您的支持与合作，祝您和孩子身体健康！生活幸福！期待孩子健康快乐、平安返校！

韶关市曲江区教育局

2023年1月9日