

安全 健康 快乐 有益

上南中学 2023 暑期工作计划

暨学生暑假生活指导



上海市上南中学
2023 年 7 月

上南中学 2023 年暑期工作计划暨学生暑假生活指导

(时间：7 月 1 日——8 月 31 日)

一、指导思想

2023 年暑假即将来临，今年的暑假工作继续以《中共中央国务院关于进一步加强和改革未成年人思想建设的若干意见》和《中共中央办公厅关于培育和践行社会主义核心价值观的意见》为指导，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，以学习贯彻党的二十大精神为主线，广泛开展“强国复兴有我”群众性主题宣传教育活动，引导广大未成年人感受新时代美好生活和上海城市精神品格，积极开展学生社会实践活动，做好学生的安全教育工作。通过开展学生社会实践和参与各类活动，提高学生的道德修养、实践能力和科学人文素质，激发学生爱党、爱国、爱人民的情怀。为引导学生度过一个“安全、健康、快乐、有益”的暑期，结合我校实际，特制定了《上南中学 2023 暑假工作计划暨学生暑假生活指导》(以下简称《暑期生活指导》)。

二、学校暑假工作领导小组

组 长：陶宝青 副组长：许叠云、刘茂盾、朱小华

成 员：张正国、章 红、肖爱娟、陆浩瑜、吴佳雯、姚鸿飞、袁 甲、王如海、李智

暑假期间，学校每天由专人值班，负责处理暑假工作和偶发事件。

学校电话：58475643；学生处电话：58744083；教导处电话：58836040

三、基本要求

积极参加各类有益的线上线下活动，把学习知识与陶冶情操、良好习惯养成结合起来；积极接触社会，关爱生命，关心社会公共安全、人与自然和谐发展。从身边细微之处做起，美化家园、维护公共秩序、关心环境卫生；孝顺父母长辈、关心亲人、勤俭节约、热爱劳动、文明礼貌、诚实守信、遵纪守法、尊重他人、善于合作、健康交友、文明上网、远离烟酒、拒绝毒品，做胸怀开阔、心理健康、自立自强、奋发有为、勇于创新的好学生、好公民；增强交通安全意识，行文明路、骑文明车、做文明人。为了你的家庭幸福和人身安全，希望做到：

“十要”

1. 要每天收看新闻和阅读报刊，做好笔记。
2. 要认真完成暑假作业以及学校布置的各项活动。
3. 要积极参加街道、社区组织的各项有益身心健康的活动。
4. 要远离毒品，珍爱生命，自觉抵制陋习与不文明的行为。
5. 要做好肠道等各类流行病的预防，养成良好的个人卫生习惯。
6. 要注意个人饮食，养成良好的生活习惯，文明上网，遵守网络道德规范。
7. 要规划好自己的假期生活，写一份新学期个人学习计划书。
8. 要提倡，参与，实践节约环保的生活方式，主动开展垃圾分类环保行动。
9. 要做一件自己认为最有意义的事，开学在班级中进行分享。
10. 要健康交往，慎重交友，交益友，异性交往要文明健康。

“十不要”

1. 不要与社会上的闲杂人员、不良分子来往，学会健康交往。
2. 不要看影响自己健康成长的书籍，浏览含有不良信息的网站。
3. 不要参与封建迷信、非法宗教、赌博、传销等各种违法犯罪活动。
4. 不要暴饮暴食，在家里长时间看电视、上网。
5. 不要去非正规场馆游泳，注意交通安全，避免意外事故发生。
6. 不要整天休闲，积极参加体育锻炼，锻炼身体，强健体魄。
7. 不要忽视防灾、防火、用电、用气的安全防护措施，提高安全防范意识。
8. 不要进入歌舞厅、网吧、KTV、棋牌室等禁止未成年人进入的场所。
9. 不要贪图玩乐，不沉迷网络游戏，不长时间使用手机。
10. 不要做违法违纪的事，做一个文明守法的好公民。

四、主要活动和安排

1、志愿服务，公益有我——2023 年暑假学生志愿服务（公益劳动）活动。

根据上海市教委和浦东新区教育局的通知要求和统一安排，我校 2022 级学生将于 7 月 1 日—7 月 5 日，举行为期五天的军训。希望全体同学继承和保持东方绿舟国防教育的良好表现，积极参与此次军训活动，锻炼强健体魄，磨炼顽强意志，培养吃苦精神。具体内容和要求详见《军训手册》和通知。

2、志愿服务，公益有我——2023 年暑假学生志愿服务（公益劳动）活动。

高中学生志愿服务（公益劳动）是上海市教委规定的上海市普通高中学生必须完成的社会实践课程，是综合素质评价的重要组成部分。同时，规定了普通高中学生高中三年内须至少完成 60 学时（40 小时）志愿服务（公益劳动）。为落实上海市教委的相关文件要求，经学校和浦东图书馆协调沟通，定于今年暑假 7 月 7 日——7 月 18 日，我校将有序组织 2022 级学生分期分批前往浦东图书馆（包括东方路陆家嘴分馆）开展志愿服务（公益劳动），具体的参与时间和地点以各班级通知为准。所有同学务必做到：**准时到岗、仪表规范、举止文明、热情服务、安全第一**。做到“四禁”：**禁止玩手机 禁止戴耳机 禁止串岗 禁止扎堆讲话聊天**！同时，注意交通、人身和财物安全。

3、仰观流星飞羽，探秘寰宇生灵——上南中学城市学校少年宫 2023 年暑期天文科普夏令营

为了丰富同学们的暑期生活，提高其科学素养，激发其科学探索热情，我校将与今年暑期举办“仰观流星飞羽，探秘寰宇生灵——上南中学城市学校少年宫 2023 年暑期天文科普夏令营”。活动计划于 8 月 12-13 日，结合北半球三大流星雨之一的“英仙座流星雨”开展。同时，活动将采取线上与线下相结合，校内与校外相结合的方式开展。届时，学校将提前发布相关活动通知，欢迎同学们积极踊跃参与，一起欣赏美丽夏夜星河，守候流星划过夜空，给 2023 年的暑假留下一个美妙的星空体验。

同时，由浦东新区青少年科技节组委会举办的 2023 年“科普在社区·科普进家庭——荟萃上海 添彩有我”活动正在进行中。报名方式为：亲子组、中学组，并于 6 月 15 日-9 月 4 日期间（便于统计，请于 8 月 20 日前完成规定项目报名），登陆“上海市科技

艺术教育中心”小程序，找到“科普在社区 科普进家庭”专栏，进行注册报名，参加其中的“解码上海‘味道’——海派文化摄影创作”并完成项目作品提交。具体内容详见网页上的活动方案。

4、积极参与“打卡红色地标，感受红色旋律——国歌展示馆参观活动”

2023 年是全面学习贯彻党的二十大精神开局之年，为贯彻落实党中央、市委《关于认真学习宣传贯彻党的二十大精神的决定》部署要求，深入开展党的二十大精神学习宣传，扎实推进学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育，会同团市委开展“青春红途 向前一步”上海青少年红色寻访等活动，我校将于 2023 年 7 月 17 日带领部分学生参观国歌展示馆，打卡红色地标，感受红色旋律。国歌展示馆坐落于上海市杨浦区，是全国首家以国歌为主题的展示馆，全面展示了《义勇军进行曲》诞生、传播、立法及其深远影响。展馆以“国歌从这里唱响”为主题，以“起来、万众一心、前进”为主线，展出 410 件珍贵藏品。游客可以通过 2000 平米五大乐章精品陈列、4 处仪式教育场所、18 处多媒体互动场景、50 个国歌故事多重演绎，感受新时代初心不改的国歌情怀，发现红色文化历久弥新的璀璨魅力。

5、绿色阅读 书香伴我成长——2023 年上南中学暑期学生读书征文活动。

为贯彻落实教育部等八部门印发的《全国青少年学生读书行动实施方案》要求，引导激励上南学子爱读书、读好书、善读书，从优秀书籍中汲取精神养料，提升思想道德和科学文化素养，培育和践行社会主义核心价值观，传承中华优秀传统文化，促进学生身心健康和谐发展，我校组织开展“绿色阅读 书香伴我成长——2023 年上海市中小学生暑期读书活动”。

(1) “走进中华经典”——读书征文活动（新高二、新高三全体学生每人都必须参加，具体见上海市中小学生暑期读书活动网：www.co-library.com）。

题目自拟，文体不限（诗歌除外），篇幅在 800-1000 字。主题鲜明，内容充实，参赛作品必须原创，可以结合语文老师布置的读书笔记或读书体会。同时，大家可以把这一读书征文活动和《上南风》学生征稿结合起来，具体见后附的《〈上南风〉2023 年第 3 期学生征稿启事》。

(2) “以书为友 以书会友”——读书与荐书活动（新高二、新高三学生选择参加）。

书目简介 200 字以内，书评 500 字以内，推荐理由 100 字以内。

★稿件统一提交方式：

1. 电子文稿在 8 月 28 日前提交上海市中小学生暑期读书活动网（www.co-library.com）相关栏目（主题活动栏目）。同学们自行注册相关个人信息即可参与。
2. 打印纸质文稿由班级图书管理员统一收集，开学初统一交给图书馆孟老师。

★稿件统一格式：标题字体为黑体三号，正文字体为宋体小四号，行距 1.5 倍。

市级读书征文活动，每一位同学们都积极参加，过一个书香假期！

6、“暑期居家劳动，争做劳动能手”——上南中学学生居家劳动微视频征集评选活动。

劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽。今年暑假期间，希望同学们积极参与各类家务劳动，努力成为“劳动小能手”。希望家长能督促，指导，帮助孩子一起劳动，并用相机、手机以照片或者视频的方式记录孩子的劳动过程，并且制作成微视频，开学之后在班级中进行分享。同时，积极参与“上南中学学生居家劳动活动微视频征集评选活动”，请同学们把

微视频及时通过班主任老师提交学校。开学初，学校将评选“**班级劳动之星**”。

7、青春无限，运动一“夏”——全体学生积极开展暑期体育锻炼，争做“班级运动之星”。

体育锻炼可以增强体质、锻炼毅力、强健体魄、调节情绪。中学生正是身心发育的重要阶段，学习任务繁重，没有一个健康的体魄，将直接影响到学习和身心的健康发展。为此，学校要求每位学生在暑假中每天坚持体育锻炼，认真记录运动的项目、次数、时间。开学初将以班级为单位，积极参与评选“**班级运动之星**”。同时，请记录好《上南中学 2023 年暑假体育锻炼记录表》（见附页，请打印出来，如实填写，开学上交）。

8、关爱心理健康——给心灵加氧 为成长引路

暑假期间，如果同学们在思想上生活中，遇到困惑、矛盾，需要来减压，释惑，您和家长可拨打浦东新区青少年心理热线：**4008 206 235**，进行电话沟通或者现场面谈预约；地址：浦三路 385 号（靠近东方路）。同时，可拨打**上海市青少年公共服务热线 12355 “青小聊”**网络咨询或者上海市心理热线 **962525**，或咨询医院心理科门诊。同时，还可以联系我校心理老师和班主任老师寻求指导和帮助。

9、每一位同学和家长一起填写《2023 年上南中学学生暑假生活评价表》。

总结自己的暑假生活。开学后，班级收齐，交学生处。

五、新学期开学安排

1、全体学生**穿着校服，注意形象**，于 8 月 31 日下午 14:00，准时返校，上交假期作业、抄课表、打扫教室卫生、发新书。**9 月 1 日，正式开学。**

2、全体住宿生于 8 月 31 日下午 13:00，准时到宿舍楼登记，办理入住手续，物品放好之后，迅速到班级集合。具体住宿及寝室安排情况，见宿舍楼底楼公告。**带好就餐卡、洗浴卡，带足餐费，提前充值，以使用餐。**

为加强住宿生安全管理，当晚全体住宿生，食堂用晚餐，并准时参加当晚晚自习。

全体学生以良好的个人仪表形象，迎接新学期的到来，个人仪表具体要求见下文。

六、新学期收费标准：

新学期学费 **1440 元**，住宿生另收住宿费：**510 元**。收费通知临行发放。

备注：

1、参加了少儿住院基金的同学，若暑假期间住院，请凭《少儿住院基金医疗证》前往医院直接办理即可，若医疗证遗失的，请前往德平路 289 号邮电大厦 16 楼自行补办。参加了中国人寿学生平安险的同学，若发生意外伤害，请联系我校学生平安险专员杨先生，13764009327。

2、后附的《上南中学 2023 年暑假体育锻炼记录表》和《上南中学 2023 年学生暑假生活评价表》等表格请同学们自行打印，填写。

3、其他各类比赛、活动或者要求等，以临时通知为准。

**后附各类活动通知和告家长书等，请同学和家长认真阅读，积极配合。
祝同学们度过一个“安全、健康、快乐、有益”的 2023 年精彩暑假！
每天锻炼一小时，养成健康生活方式，学习、劳动、休闲都不误！**

2023 年暑假安全教育告全体家长及学生书

亲爱的同学、尊敬的家长：

你们好！2023 年暑假即将到来，暑假是广大孩子休息、娱乐、参加社会实践、调节身心的好时机，也是容易出现一些事故的时期，为了让我们的孩子真正度过一个“安全、健康、快乐、有益”的假期，希望家长们帮助孩子合理安排暑期生活，加强安全教育，让孩子牢记安全的重要性，增强安全意识，共同做好安全防范工作，如下几个安全防范要点，敬请牢记。

1、溺水是造成中小學生意外死亡的第一杀手，要教育孩子不要在江、河、湖泊等不明水域游泳，不得擅自结伴到水边玩耍，**防止溺水故事的发生**。同时，教育孩子**自觉遵守交通法规**，注意交通安全，不吃不洁食物、注意饮食卫生。

2、教育孩子**注意居家安全**。做好防火、防触电、防煤气中毒的教育，同时，夏季多雷雨、台风等极端气候，要教育孩子学会防雷电、防台风等避险常识，发现火情，及时拨打 119。

3、教育孩子加强法制观念，遵守社会公德和国家法律，不做，不参与违法犯罪的事，同时，教育孩子**拒绝烟酒，远离毒品**。

4、教育孩子慎交友，交益友，不与社会上不良分子来往。与他人发生矛盾时要及时报告家长、老师，或拨打 110，不得擅自主张，也不要盲目求助于社会闲杂人员，学会保护自己。

5、教育孩子**安全文明上网，不和网友见面，不和陌生人聊天，不沉迷网络，不参与网络欺凌**。遵守网络道德规范，注意个人信息保护，防止账号信息被盗。不进营业性网吧、游戏厅、舞厅，不喝陌生人给的饮料和食物。不看不健康的书籍、杂志等刊物。

6、教育孩子不经监护人同意不要在外过夜，不随便与陌生人交往。同时，遇到孩子病危急需汇款等电话时，要问明情况，及时联系班主任，**增强防范电信诈骗的意识，凡是找各种原因要求你转账的，都是诈骗分子**。

7、教育孩子学习一点自救自护能力，教育孩子紧急情况下自我保护，**牢记 110、119、120** 等求助报警电话。同时，**注意孩子的视力保护，预防近视发生加深，注意孩子的睡眠，教育孩子不熬夜、不沉迷游戏**。

8、鼓励孩子积极参加学校、社区组织的各项活动，合理安排好作息时间，有计划完成暑假作业，阅读课外读物，参加体育锻炼，但**室外运动时注意做好防暑降温**，防止发生中暑。

9、要多与孩子交流，尊重、关心、理解孩子，切忌简单粗暴的对待孩子；要重视孩子的心理健康，若需要帮助和疏导，请联系相关心理辅导热线（**新区未成年人心理健康服务热线：4008 206 235，上海市青少年公共服务热线 12355，上海市心理热线 962525**），也可联系班主任老师。

最后，预祝您的孩子在暑假中安全、快乐、健康的成长！

上南中学学生处

2023 年 6 月 30 日

2023 年中小学生暑期安全提示

一、预防溺水事件

1. 不在河边、亲水平台、水塘等区域玩耍。
2. 不捡拾掉入河道等水域的物品。
3. 不在河道边洗东西、钓鱼虾等。
4. 不去河道、湖泊等水域野泳。
5. 不在游泳池里嬉戏打闹。
6. 发现溺水者，立即寻求成人帮助，同时可向溺水者抛救生圈、泡沫板、救生绳等，但不可盲目施救。

二、注意交通安全

7. 自觉遵守交通法规，不违反各种禁令标志。
8. 未满 12 周岁不骑自行车，未满 16 周岁不骑行电动自行车。
9. 步行或骑行时不看手机、不听音乐、不嬉闹。如遇极端天气，要穿着醒目，要注意避开广告牌、变压器、配电箱、高压电线等危险物。
10. 不在机动车出入口、马路边或车辆盲区内玩耍打闹。
11. 自觉遵守公共交通工具乘车规范。
12. 不随意穿越铁轨、不在铁轨边步行或铁路道口玩耍。

三、关注居家安全

13. 不在飘窗或阳台上玩耍。
14. 不用湿手或湿布触碰家用电器。
15. 不给陌生人开门。
16. 不往窗外抛物。
17. 规范使用燃气设备、刀具等。
18. 不玩火，发现火情，及时拨打 119。

四、安全使用网络

19. 控制手机、电脑等电子产品使用时间，不沉迷网络。

20. 不将本人、家人及他人的个人信息在网上传播。
21. 不玩暴力、色情等有害于身心健康网络游戏。
22. 不实施网络欺凌。
23. 慎交网友，慎见网友。不参与现金充值、“礼物”购买、在线支付等各类打赏服务，防范网络诈骗。
24. 发现危害身心健康的网络产品或网络服务要及时投诉、举报。

五、重视旅行安全

25. 不参加“驴游”或探险游。
26. 不去地质灾害频发区域旅游。遇有极端天气，不去山区、河谷等危险区域游玩，不贸然涉水出行。
27. 乘坐大巴、游轮、飞机等交通工具，自觉系好安全带。
28. 入住酒店，应及时了解消防逃生通道及安全出口。
29. 不在设有危险标志处停留，不在禁拍处拍照、摄影。
30. 如遇突发事件，听从指挥，冷静应对。

六、加强心理安全

31. 以理性平和的心态，看待身边的人或事。
32. 感到烦恼时，可通过运动、沟通、倾诉等予以排解。
33. 情绪波动强烈时，主动寻求家长、老师、区心理中心 24 小时热线、或 12355、962525 心理热线等帮助。
34. 遇到挫折，可用积极的心理暗示，激发自己的信心。
35. 认可自己的努力，接受考试升学结果。
36. 学会情绪管理，开心过好每一天。

上南中学学生近视防控倡议书

亲爱的同学、尊敬的家长：

你们好！眼睛是心灵的窗户，只有拥有一双明亮的眼睛，我们才能看到美丽的世界。我国青少年近视率排名世界第一，青少年近视问题已经成为我国面临的重要社会问题。习近平总书记连续做出重要指示，要求“全社会都要行动起来，共同呵护好孩子的眼睛，让他们拥有一个光明的未来。”

为此，我们向全体家长、同学发出以下倡议：

针对家庭，我们倡议：

1. 控制孩子使用电子产品的时间。 家长陪伴孩子时应尽量减少使用电子产品。有意识地控制孩子特别是学龄前儿童使用电子产品，非学习目的的电子产品使用单次不宜超过 15 分钟，每天累计不宜超过 1 小时，使用电子产品学习 30-40 分钟后，应休息远眺放松 10 分钟。

2. 减轻课外学习负担，增加户外活动时间。 不要盲目参加、跟风报班，根据孩子兴趣爱好合理选择。双休日和寒暑假期间尤其应注意合理安排作息，保护孩子的视力健康。营造良好的家庭体育运动氛围，积极引导孩子进行户外活动或体育锻炼，使其在家时每天接触户外自然光的时间达 60 分钟以上。鼓励支持孩子参加各种形式的体育活动，督促孩子认真完成体育作业，使其至少掌握 2 项体育运动技能，引导孩子养成终身锻炼习惯。

3. 避免不良用眼行为。 引导孩子不在走路时、吃饭时、卧床时、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射等情况下看书或使用电子产品。

4. 保障睡眠和营养。 保障孩子睡眠时间，确保小学生每天睡眠 10 个小时、初中生 9 个小时、高中阶段学生 8 个小时。让孩子多吃鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的营养膳食。

5. 做到早发现早干预。 当孩子出现眯眼、频繁揉眼、看不清远处的物体和字时，应意识到可能发生了近视，家长应带孩子去医院就诊。

针对学生个人，我们倡议：

1. 强化健康意识。 每个学生都要强化“每个人是自身健康的第一责任人”意识，主动学习掌握科学用眼护眼等健康知识，并向家长宣传。积极关注自身视力状况，自我感觉视力发生明显变化时，及时告知家长和教师，尽早到眼科医疗机构检查和治疗。

2. 养成良好生活方式。 不熬夜，少吃糖，不挑食。

3. 坚持眼保健操等护眼措施。 学生每天上下午各做 1 次眼保健操，认真执行眼保健操流程。

4. 强化户外体育锻炼。 积极参加体育锻炼和户外活动，每周参加中等强度体育活动 3 次以上，确保每天体育活动时间不少于 1 小时，努力使每年运动时间达到 365 个小时。

5. 自觉减少电子产品使用。 科学规范使用电子产品，养成网络环境下良好的用眼卫生习惯。

6. 纠正不良读写姿势。 写作业使用适合的桌椅，应保持“一尺、一拳、一寸”，即眼睛与书本距离约为一尺、胸前与课桌距离约为一拳、握笔的手指与笔尖距离约为一寸，读写连续用眼时间不宜超过 40 分钟。

上南中学学生处

2023 年 6 月 30 日

上南中学加强学生睡眠管理致全体家长的一封信

尊敬的家长：

您好！

关爱孩子健康是我们大家共同的责任，而学生的睡眠情况是我们不可忽略的一个重要方面。睡眠是机体复原整合和巩固记忆的重要环节，对促进中小学生大脑发育、骨骼生长、视力保护、身心健康和提高学习能力与效率至关重要。2023 年 1 月，国家教育部陈宝生部长在全国教育工作会议上提出“抓好中小学生睡眠管理”的要求，学校、家长都应对学生睡眠的重要性达成共识，从而为孩子的健康成长打下坚实的基础。在此，谨向家长们提出以下几点意见建议。

- 1、建议家长多给孩子们讲睡眠的重要性，引导学生树立自我关爱意识。睡眠是机体复原整合和巩固记忆的重要环节，对促进中小学生大脑发育、骨骼生长、视力保护、身心健康和提高学习能力与效率至关重要。各位家长要充分认识到充足睡眠对于中小学生健康成长的极端重要性，提高思想认识，教育孩子养成良好睡眠习惯。
- 2、为了保障每日学生有充沛的精力学习，按照教育部办公厅《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》文件要求，高中生每天睡眠时间应达到 8 小时。因此，高中生一般不晚于 23:00 睡觉。家长应在家做好监督和督促工作。
- 3、暑假将至，建议家长多多关注孩子的睡眠问题和手机使用问题。因为这两者之间或多或少存在着一定的关联，家长要多引导孩子控制手机使用的时长，保障夜间充足的睡眠。同时，建议家长在安排孩子丰富的假期活动的同时，也要充分考虑孩子的作息时间，尽量保证孩子暑假期间的规律作息和充足睡眠。
- 4、家校合作，共同关注提高孩子的睡眠质量。新学期老师们会更多关注学生上课精神状态，对睡眠不足、打瞌睡的，会及时提醒学生并与家长沟通。指导学生统筹用好回家后的时间，坚持劳逸结合、适度锻炼。希望家长营造温馨舒适的生活和就寝环境，确保孩子身心放松、按时安静就寝睡眠。同时，也希望家长把孩子在家睡眠的情况及时反馈给班主任老师，以便老师了解情况，采取措施。

为了孩子健康快乐的成长，请各位家长重视和做好孩子睡眠管理，也希望上述的意见建议能引起家长们的共鸣、重视，并得到大家的支持。同时，感谢家长们一直以来对学校工作的关心和支持，祝工作顺利、万事如意！

上南中学学生处

2023 年 6 月 30 日

上南中学学生个人仪表规范

仪表是一个人内在素质的外在体现，由于受社会上不良文化的影响，处于成长期的中学生容易表现出一些与自身年龄、身份不相符的着装、打扮和行为习惯等。为引导学生树立“朴素大方、青春阳光、活泼健康就是美”的审美观，营造我校学生文明、阳光、大方的学生个人仪表形象，特根据《中学生日常行为规范》（教育部修订）第一条第 2 款之规定和《上南中学学生一日常规》第一条第 5 款之规定。经学校研究，制定“上南中学学生个人仪表规范”，对我校全体学生做出如下要求：

- 1、男生头发要求：额前的头发长度不能超过眉毛，耳际的头发和鬓角长度不能超过耳朵；后枕部的头发长度不能超过衣领。
- 2、女生头发要求：额前的头发长度不能超过并遮住眼睛；短发耳际的头发和鬓角、后枕部的头发长度不能超过衣领；整体发型不能参差不齐；长发必须以马尾辫或麻花辫全部扎起，耳际的头发和鬓角长度不能超过耳朵；刘海用单色发卡固定。
- 3、无论男生、女生都不得烫发、染发、使用定型水、发蜡，不得配戴首饰、项链、耳环、耳钉等饰品，不得纹身。
- 4、如有违反上述条款者，学校将开具《上南中学学生个人仪表规范整改通知书》，责令其限期整改。
- 5、如有未按照《上南中学学生个人仪表规范整改通知书》的要求进行整改者或改善不明显者，将给予严肃处理，校纪处分。
- 6、学生处就学生个人仪表规范施行每月检查制，检查结果与班级考核、评优，班主任考核、评优挂钩。
- 7、如确有特殊原因，未能遵守学生个人仪表规范，可向班主任老师和学生处进行情况说明。

附：

1、《中学生日常行为规范》（教育部修订）
第一条第 2 款：穿戴整洁、朴素大方、不烫发、不染发，不化妆，不配戴首饰，男生不留长发，女生不穿高跟鞋；

2、《上南中学学生一日常规》第一条第 5 款：
在校其间讲究卫生（男生不留长发不剃光头，女生不长发披肩、不化妆、不染指甲、女生不穿高跟鞋、不配戴首饰、不留长指甲）。



《上南风》2023 年第 3 期学生征稿启事

上海《上南风》杂志（季刊）是浦东新区教育局主管，由上海市上南中学主办，上海市新闻出版局批准发行的校园期刊（准印证号：沪（K）0848）。本刊自 2003 年创刊以来，通过丰富多彩的栏目，为校内外师生提供文章发表园地，丰富校园文化生活。自 2018 年《上南风》获上海市新闻出版局内刊号后，2020 年又被浦东新区教育局列入教师职称论文发表认定期刊。为提升刊物质量，更好地服务师生，编辑部长期面向校内外征稿，欢迎广大师生踊跃投稿。

一、征稿对象：

上南中学全体在校学生及历届校友。

二、主要栏目与征稿内容：

（一）“七彩生活”

撰写各类题材（以记人、叙事、写景、状物为主）的散文及摄影作品。

（二）“多姿校园”

撰写记录校园生活、描摹校园师生、抒发学习生活之感触与思考的散文及摄影作品。

（三）“阅读·欣赏”

撰写阅读各类著作的专题研究、书评或读后感；撰写影视、戏曲、文博等艺术评论。

（四）“议论纵横”

撰写时政新闻、社会热点现象的评论；撰写各类话题的杂文。

（五）“作文选萃”

撰写各类主题的作文，以及诗歌、小说、小剧本等。

三、稿件格式：

1. 文章标题居中排列（黑体字三号），正文内容为宋体小四号。

2. 文章署名：题目下行署“班级+姓名”（楷体小四号，居中排列）。摄影署名：图片署“作品名+作者名”。

上南中学在校学生稿件请标明推荐教师（班主任、语文教师、社团教师等）。

上南校友请于文末附通讯电话等联系方式。

3. 稿件相关图片以清晰的原图形式放入文件夹，一并打包发送。

四、稿件要求：

1. 作品系原创，严禁抄袭。

2. 反对一稿多投。已经发表的文章，本刊不再发表。

五、投稿方式：

1. 以 word 电子文档形式提交，命名格式为“姓名+标题”（例：张月《故乡的月亮》）。

2. 以“添加附件”的方式发送到邮箱：shangnanfeng19@126.com

六、温馨提示：

《上南风》2023 年第三期征稿截止时间为 2023 年 8 月 31 日。本刊稿件处理时间为 2 个月，作者自投稿之日起满 2 个月未接到用稿通知，请自行处理。欢迎各位同学踊跃投稿和推荐。

《上海上南风》编辑部

2023 年 06 月 21 日

上南中学 2023 年暑假体育锻炼记录表

学生姓名：_____

周次	锻炼内容	完成质量	家长签字
1	跳绳 1 分钟 () 仰卧起坐 1 分钟 () 俯卧撑 20 次 () 哑铃弯举、推举 20 次 () 跑步 30 分钟 () 球类 1.5 小时 () 骑车 1 小时 () 游泳 30 分钟 () 户外运动 1 小时 () 其他运动_____		
2	跳绳 1 分钟 () 仰卧起坐 1 分钟 () 俯卧撑 20 次 () 哑铃弯举、推举 20 次 () 跑步 30 分钟 () 球类 1.5 小时 () 骑车 1 小时 () 游泳 30 分钟 () 户外运动 1 小时 () 其他运动_____		
3	跳绳 1 分钟 () 仰卧起坐 1 分钟 () 俯卧撑 20 次 () 哑铃弯举、推举 20 次 () 跑步 30 分钟 () 球类 1.5 小时 () 骑车 1 小时 () 游泳 30 分钟 () 户外运动 1 小时 () 其他运动_____		
4	跳绳 1 分钟 () 仰卧起坐 1 分钟 () 俯卧撑 20 次 () 哑铃弯举、推举 20 次 () 跑步 30 分钟 () 球类 1.5 小时 () 骑车 1 小时 () 游泳 30 分钟 () 户外运动 1 小时 () 其他运动_____		
5	跳绳 1 分钟 () 仰卧起坐 1 分钟 () 俯卧撑 20 次 () 哑铃弯举、推举 20 次 () 跑步 30 分钟 () 球类 1.5 小时 () 骑车 1 小时 () 游泳 30 分钟 () 户外运动 1 小时 () 其他运动_____		
6	跳绳 1 分钟 () 仰卧起坐 1 分钟 () 俯卧撑 20 次 () 哑铃弯举、推举 20 次 () 跑步 30 分钟 () 球类 1.5 小时 () 骑车 1 小时 () 游泳 30 分钟 () 户外运动 1 小时 () 其他运动_____		
7	跳绳 1 分钟 () 仰卧起坐 1 分钟 () 俯卧撑 20 次 () 哑铃弯举、推举 20 次 () 跑步 30 分钟 () 球类 1.5 小时 () 骑车 1 小时 () 游泳 30 分钟 () 户外运动 1 小时 () 其他运动_____		
8	跳绳 1 分钟 () 仰卧起坐 1 分钟 () 俯卧撑 20 次 () 哑铃弯举、推举 20 次 () 跑步 30 分钟 () 球类 1.5 小时 () 骑车 1 小时 () 游泳 30 分钟 () 户外运动 1 小时 () 其他运动_____		

特别说明：

1、“完成质量”评价方式和分类：A、练习项目多，效果很好； B、练习项目多，效果一般； C、练习项目少，效果一般； D、没有锻炼。

2、锻炼之前，自觉做好热身活动，以关节操、肌肉与韧带拉伸为主；锻炼结束自觉做好整理放松活动，以调整呼吸、静态拉伸为宜。

3、鼓励家长也积极参与，开展亲子锻炼，共同健身、加强沟通，营造积极向上、健康温馨的家庭氛围。

4、锻炼过程中务必注意运动安全，做好运动防护，避免安全意外事故和运动伤害的发生。

5、建议留下体育锻炼时的照片或者视频，发给班主任老师，学校将择优宣传表扬。

上南中学 2023 年学生暑假生活评价表

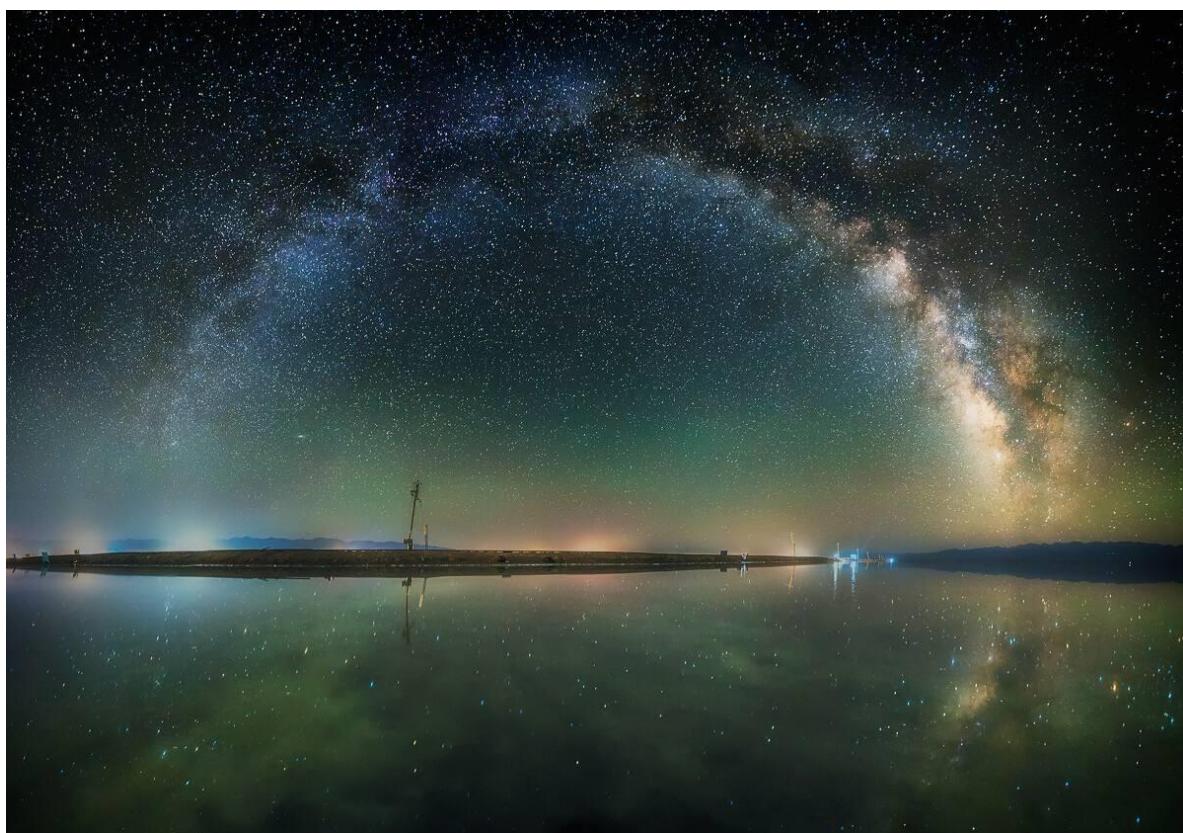
(家长和孩子共同填写)

亲爱的家长：

为了了解您的孩子是否度过了一个“安全、健康、快乐、有益”的暑假，特向每位家长印发《上南中学学生暑假生活评价表》，希望您能如实填写该表，督促、引导孩子过一个有意义的暑假，并于开学初上交班主任老师。

班级		姓名		学号	
学生自我评价（对暑假期间的学习、生活、劳动和体育锻炼等做一个自我评价。）					
学生签名：_____					
家长评价：（孩子暑假期间的学习、生活、劳动和体育锻炼等状况和您的评价。）					
家长签名：_____					
日 期：_____					

备注：填写完整后，请于下学期开学时统一交给班主任老师。



祝同学们过一个“安全、健康、快乐、有益”的暑假！

高高兴兴度假，平平安安返校！