

常州市高级职业技术学校寒假生活意见

各位家长，各位同学：

岁末将至，敬颂冬绥！过去一学期，在你们的大力支持和热情参与下，学校的教育教学、技能实训、学科竞赛等都取得了巨大的进步。为了让同学们能度过一个快乐、充实、平安的假期，根据常州市教育局《关于做好 2024—2025 学年第一学期结束和寒假工作的通知》文件精神，结合学校工作实际，现将寒假期间注意事项温馨提示如下：

一、关于开学报到

- 1.开学时间：2025 年 2 月 16 日（周日）上午
- 2.分批报到：7:30-9:00：本科、经贸、建筑、汽车；
9:00-10:30：电气、信息、机械
- 3.正式上课：2025 年 2 月 17 日（周一）正式上课

二、关于期末成绩和评语查询

- 1. 打开微信关注“常州市高级职业技术学校”公众号；
- 2. 进入公众号在最下面点击“智慧校园”——“学生入口”进行登陆；
- 3. 登陆进去可以根据相关业务平台进行信息的查询。



三、关于假期的学习提醒

假期中，同学们在完成作业后，可以走进图书馆、新华书店，饱览群书，给自己充充电，比如：参加职教高考、专转本升学的学生，可以多读读书为升学做好准备，非实习班学生可以多读一些专业书籍，增加对专业的了解，为新学期的专业学习奠定基础。同学们可以在假期走进历史博物馆、展览馆等，了解祖国的发展历史，也可以在家长的陪同下，领略祖国大好河山，感受幸福中国年。

假期中，同学们要主动帮助家长做力所能及的家务劳动，主动承担起幸福家庭建设的责任。希望同学们积极参加武进区教育局组织的“劳动最光荣”读书教育系列活动，假期开学后，上交相关作品参与评比，武进区教育局将评出一二三等奖若干给予表彰。

（1）“劳动最光荣”手抄报设计评比活动。要求主题鲜明，图文并茂，版式新颖，富有创意，作品规格为 A3，横版设计。

（2）“劳动最光荣”摄影比赛评选活动。要求围绕“劳动最光荣”活动主题，用摄影展现劳动者在

各行各业中的辛勤付出和奉献精神，展示劳动场景中的美丽瞬间和感人画面，传递劳动的价值和意义，弘扬“劳动最伟大、劳动最光荣”主旋律。摄影作品格式为 JPG，大小不超过 5M。视频作品格式为 RMVB 或 MP4，大小不超过 300M，时间不超过 5 分钟。

(3) “劳动最光荣”读书征文大赛。要求除阅读指定的活动用书《劳动最光荣》一书外，可以拓展阅读范围，围绕“劳动最光荣”主题撰写读书心得，题目自拟，题材不限，字数 1000 字以上，稿件以 WORD 形式，开学后上交班主任。阅读推荐书目：《劳动最光荣(4)》《中华文明十讲》《历史的天空》《唐宋八大家文选》《边城》《谈美书简》《巴黎圣母院》《射雕英雄传》《简单的逻辑学》《深潜：中国深海载人潜水器研发纪实》《时空之舞：中学生能懂的相对论》《事实》《山谷微风》《自成人间》《唐诗光明顶》及其他与劳动有关的书籍。

(4) 最美阅读场景照片（要求带学生本人的正面高清照片，背景清爽，能体现出阅读氛围）摄影作品格式为 JPG，大小不超过 5M。

(5) 好书我推荐：一张打印好的推荐书籍高清照片（6 寸），背面写好院部班级和姓名，一份 300 字左右的推荐词。

四、关注孩子的心理健康

健康的心理是孩子快乐生活和学习的保证，在假期中，我们建议家长放下手机，和孩子享受温馨的家庭交流时光，多听取孩子的倾诉，帮助孩子化解成长过程中的各种焦虑与不安，培养孩子乐观开朗的心态和自信自强的精神。如果发现孩子有异常的行为和情绪，例如情绪大起大落，言行举止一反常态等，请及时介入，正确应对，防止意外发生。常州市心理危机干预热线：0519-961111。家长也可以登陆武进区“吾心家园”微信小程序，免费学习教育经，掌握更多的沟通教育技巧。



五、关于假期的安全提醒

牢固树立“珍爱生命，安全第一”的思想意识，做到交通安全、饮食安全、防火防电防气、防溺水、防自然灾害、防电信诈骗、防欺凌、防烟花爆竹伤害等警钟长鸣，增强安全防范和自我保护意识。合理使用手机，遵守法律法规，不造谣传谣，不发表和评论不良信息，不赌博，不打架斗殴，不浏览非法网站，不出入歌舞厅等场所。

1.交通安全

(1) 在道路上须遵守事项：

在道路上行走，要走人行道，没有人行道的道路，要靠道路右侧行走；

不要在车前、车后急穿道路或在车行道内坐卧、停留、嬉闹；

不要钻越、跨越、倚坐人行护栏或道路隔离设施，扒车、强行拦车；

不要在道路上使用滑板、旱冰鞋等滑行工具；

骑电瓶车务必佩戴头盔，注意车速及路况，不骑无牌无证电瓶车；

不要进入高架道路、高速公路以及其他禁止行人进入的道路。

(2) 出行安全提醒

贵重物品不放在显眼处：出行时，最好不要携带大量现金和贵重物品，背包一定放在显眼的视野范围内，或者交给同伴看管。

乘坐具有合法资质的车辆：在选择包车服务时，应选择具有合法运营资质的车辆和驾驶人，不要乘坐私揽客源的“黑”客车。如对车辆情况有怀疑，可要求运输方出示相关证明，切勿因为贪小便宜去乘坐非法的“黑”客车。

不乘坐超载超员车辆：外出切勿乘坐超员超载、客货混装的车辆。车辆超载严重影响车辆制动和操控性能，易发生制动失效等安全事故，为了自身的安全保障，一定不要心存侥幸，贪图价格优惠、快速抵达而乘坐超员超载车辆。

恶劣天气尽量减少外出：冬季冰冻、雨雪等天气多发，路面湿滑。出行应提前查询目的地天气，大雾、雨雪等灾害天气减少外出。

手机务必保持畅通：外出前，一定要把个人去向及联系方式告知家长，务必保持通讯工具畅通，以便突发情况能够及时发现并协助处理解决。

警惕过分热情的陌生人：不轻信陌生人言行，不轻易接受陌生人的饮料、食物；不随便接受陌生人提包、买票、照看东西等帮助。对于涉世未深的中职生来说，防人之心不可无。

2.防溺水和用电安全

冬季较冷，很多地方特别是农村河流（沟）大量结冰，为确保安全，禁止学生个人或结伴到村、小区等场所的河湾水渠游玩，禁止到冰面滑冰、玩耍。在家中不私拉乱接电线，不去触碰电源，不擅自进行电路拆检和维修，以防触电。

3.燃放烟花安全

(1) 应在家长的陪同下到有销售许可证的专营场所购买烟花

(2) 不在禁燃区燃放烟花

(3) 请在家长指导下燃放烟花，燃放务必要注意安全

4.反诈反诈安全

不要轻信非官方信息，不随意告诉别人自己的银行卡号、姓名及个人情况。

面对陌生的电话、短信、邮件一定要提高警惕，不听、不信、不转账、不汇款！虚假信息网站勿点击，时刻警惕网络诈骗，保护自己的财产。

不要贪图便宜，理性消费有节制，拒绝网贷不受骗。

不要轻易相信中奖、航班取消、包裹违规、民意调查等涉及钱财、个人身份信息的短信电话；

5.饮食安全

一定要到正规商店购买正规厂家所生产的食品，留意商品标识，不买“三无”食品；

不要盲目相信电视、网络上的广告，广告并不代表权威。很多食物、饮料含有大量添加剂、色素等等，长期食用会威胁健康，所以要少吃；

严禁食用过期食品，少食不食外卖，保持饮食健康规律；

少吃油炸、烟熏、烧烤的食品，不吃生冷食物、不吃不洁瓜果、不吃腐败变质食物、不吃冷菜、不喝生水、不吃垃圾食品；

养成良好的饮食习惯，饭前要洗手，洗干净、煮熟的食物才能食用；

一日三餐要吃好，定时定量进食，切忌暴饮暴食。

6.法治安全

加强自身的法治安全意识，了解并遵守国家的法律法规，遵守法律公德，谨慎交友，自觉抵制不良诱惑，不参加封建迷信活动。寒假期间聚餐不参与赌博、不过度饮酒、不酒后驾车，不出入娱乐场所，不参与违法犯罪活动。

尊敬的家长朋友，请您认真履行监护职责，加强对孩子假期生活的关心与指导。相信在您的正确教育关怀、引导示范下，孩子们一定会度过一个安全、充实、快乐且有意义的寒假，并能以充沛的精力迎接新学期。

最后，祝您及您的家人新春愉快，阖家幸福！