

理工附中东校区 2021 级新初一暑假通知

尊敬的各位家长：

您好！按海淀区教委通知，我校定于 2021 年 7 月 15 日（周四）至 8 月 30 日（周一）放暑假。

8 月 31 日（周二）8:00，开学典礼。开学典礼后，各班报到注册、交暑假作业、清洁卫生。开学前，每个学生做好到校上课的准备。要按照学校关于仪容仪表的规定，认真进行自我整理，请家长协助检查落实。开学报到到校时初一新生穿浅色有领有袖 T 恤裤装，领到校服后统一着校服到校。附《理工附中仪容仪表要求》：学生进校一律里外都着校装，校服整洁（无字迹、无图案、无附加装饰物）。不染发、不烫发、不佩戴饰物，男生发长两侧长不过耳，前不过眉，后不过发界；女生不化妆，不留披肩发，碎发不遮脸，发式符合初中学生身份，不留怪发型。报到当天办饭卡，充卡费，**学校代收饭卡充值现金 200 元**，请家长为学生准备好。平时**食堂饭卡充值时间：每周周一、二、四的 8:00—14:00**。9 月 1 日按周三课表上课。

为了加强假期学生思想教育及管理工作，让学生过一个愉快而有意义的暑假，希望家长能认真履行监护责任，配合学校加强对孩子的教育，并督促他们合理地安排好学习、活动和休息时间，积极完成并参加各种活动：

一、继续做好自身疫情防控不放松，严格遵守防控要求，履行疫情防控责任：注意佩戴好口罩，勤洗手、多通风、不扎堆、不聚集，尽量减少外出活动，避免交叉感染风险，家长给孩子们做好“后勤服务”或外出工作的同时，也请进行好自我防疫防护。“非必要不出京，非必要不离境”，如有身体发烧、居住小区被封闭、家庭成员去过疫情风险地区等特殊情況，请向学校严格履行相关手续，务必严格执行相关管理部门制定的各项防疫规定。

二、假期里学生要合理安排，遵纪守法，遵守社会公德。假期中学生应制定出科学的假期生活计划。学生的假期作业或复习功课的时间每天应安排 2—3 小时，同时积极开展体育锻炼，注意劳逸结合。不说不做违反《中学生日常行为规范》的话与事；不听不看不健康的录音、录像、影碟；不到未成年人不应去的游艺厅、网吧、歌舞厅等场所；绿色、文明上网，自觉传播精神文明，做“英俊淑雅”的理工附中学生，为学校争光，为家庭争光。

三、假期中要注意各种安全，增强安全防范和自我保护意识。

1.传染病防控：夏季是胃肠道疾病的高发季节，应注意个人卫生，勤洗手，不喝生水，生吃瓜果要洗净，食物煮熟再吃，一旦发生呕吐、腹泻等症状，应及时就医。不要购买无证商贩所售的不洁食品、“三无”食品，提高自我保护意识和防病能力。

2.近视防控：注意用眼卫生，增加户外活动时间。家长为学生提供有利于保护视力的学习环境，控制学生近距离用眼时间（看书、写字、看电视、用手机、操作电脑时间达到 45 分钟，应休息 10-15 分钟）。及时纠正不良的用眼习惯，视力下降时要及时到正规医院就医。

3.吃动平衡，预防肥胖：注意营养均衡，每日进行户外运动，保持充足的睡眠，增强身体素质，预防肥胖。

4.严格遵守交通法规，不乘坐黑出租车。禁止到有危险的地方和家长不同意的地方去旅游或玩耍。树立文明绿色出行理念，增强学生带动家庭，用小手拉大手，共同文明绿色出行。家长以身作则，提高低碳环保意识，尽量选择步行、骑车、公共交通等出行方式，争做孩子文明绿色出行的榜样。

5.注意防火、防盗，注意用电、网络安全，注意防止网络、电信诈骗，不要随便点击一些无关的链接，以防上当受骗。

6.熟记各类警示牌和警示标语。

放假期间，东校区施工，无通知请勿到校。我校区全天有人值班，值班电话是 010—52247600。

四、在遵守疫情防控要求、确保安全的前提下，家长可指导学生积极走进社区，践行垃圾分类、“光盘行动”等绿色生活方式，培养创新精神、实践能力和社会责任感。

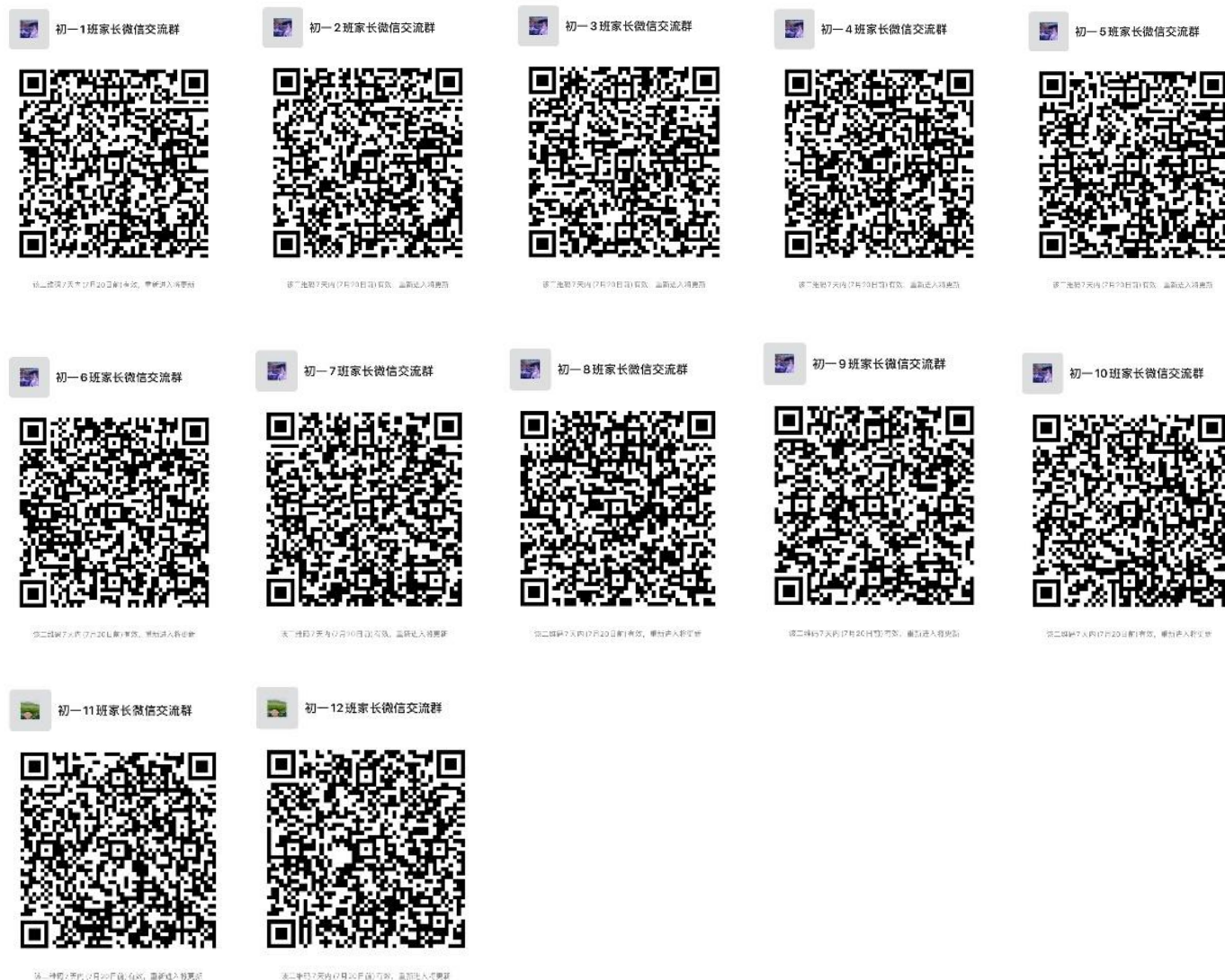
北京理工大学附属中学东校区学生发展中心

2021 年 7 月 14 日

东校区新初一年级家长通知

各位家长：

您好！为了方便与班主任沟通，及时有效地接收班级各种信息，请各位家长根据自己孩子的分班结果，找到自己孩子对应的班级二维码，在第一时间扫码进入班级家长微信交流群。



同时，请各位家长认真阅读《2021年理工附中东校区新生运动服订购安排》，并务必按照规定时间完成运动服型号采集工作。

2021年理工附中东校区新生运动服订购安排

1、运动服包括

春秋装 2 套、夏装 2 套、卫衣 1 件

2、收费

开学后按《收费通知》规定的时间和款额上交。

运动服 春秋装 160 元×2 夏装 120 元×2 卫衣 80 元×1 合计 640 元

3、运动服型号确认

型号确认方式：采用调查问卷的形式，家长扫描下方二维码或者进入链接提交。标准身材的按身高选择即可，可大一码。特殊型号的衣服，需要在问卷里提供详细的身高、体重、胸围、衣长、臀围、裤长等信息。

型号采集时间：2021 年 7 月 16 日至 2021 年 7 月 20 日

①运动服型号调查问卷链接<https://www.wjx.cn/vj/QwIEV73.aspx>

②运动服型号调查问卷二维码，有问题请咨询 15810314401

2021年理工附中新生运动服型
号调查表

扫码参与，有问题请咨询客服
15810314401



暑假劳动作业：

“今日我当家”劳动总结

同学们要利用假期主动关心父母，积极参与家务劳动，培养锻炼生活自理能力，也请家长在生活方面要多给孩子以指导。请学生家长在“今日我当家”家务劳动总结的后面写上评语，由孩子开学报到时交给老师。

格式要求：以下两种方式任选

1. 以文字描述方式 作文纸书写；400---600 字
2. 以小报方式：图文并茂，呈现劳动成果或劳动场景图片，并附加感想。
纸张大小：A4 纸

北京理工大学附属中学东校区初一年级

2021 年 7 月 14 日

关于预防学生溺水致全国中小学生家长的信

尊敬的中小学生家长朋友：

溺水是造成中小生意外死亡的第一杀手。春季以后，天气逐渐变热，溺水又将进入高发季，希望广大家长务必增强安全意识和监护意识，切实承担起监护责任，加强对孩子的教育和管理，特别是加强放学后、周末、节假日期间和孩子结伴外出游玩时的管理，经常进行预防溺水等安全教育，给孩子传授相关知识和技能，不断加强孩子安全意识和自我保护意识，提高孩子们的避险防灾和自救能力，严防意外事故的发生。要重点教育孩子做到“六不”：不私自下水游泳；不擅自与他人结伴游泳；不在无家长或教师带领的情况下游泳；不到无安全设施、无救援人员的水域游泳；不到不熟悉的水域游泳；不熟悉水性的学生不擅自下水施救。尤其要教育孩子遇到同伴溺水时避免手拉手盲目施救，要智慧救援，立即寻求成人帮助。

学生安全工作需要各方面尽心尽责、密切配合、齐抓共管。让我们携起手来，共同为保障广大中小学生平安健康成长而努力。

祝您的孩子平安、健康、快乐！

教育部基础教育司

牢记防溺水措施“六不准”

- 1、不准私自下水游泳；
- 2、不准擅自与他人结伴游泳；
- 3、不准在无家长或老师带队的情况下游泳；
- 4、不准到不熟悉的水域游泳；
- 5、不准到无安全设施、无救护人员的水域游泳；
- 6、不准不会水性的学生擅自下水施救。



如何预防？

家长或看护人，决不能将儿童单独留在浴缸、浴盆或开放的水源边。家长与儿童的距离要伸手可及，专心看管，不能疏忽。以下8个要点，家长们要牢记！

儿童溺水防护8要点：

- 1、不要私自下水游泳，家长时刻看护。
- 2、坚持让孩子穿高质量的浮身物。
- 3、要求孩子下水前活动身体，避免出现抽筋等现象。
- 4、在水中不要喂孩子吃东西，有可能被呛住。
- 5、教育孩子不在水中互相嬉闹，防止呛水窒息。
- 6、教孩子学习游泳，并学习心肺复苏等技能。
- 7、不到不熟悉、无安全设施、无救援人员的水域游泳。
- 8、不熟悉水性、水下情况不明时，不要擅自下水施救。

如何辨别？

溺水者的营救黄金时间是事发30秒。如能及时发现溺水迹象，生命或可挽回！如何辨别儿童溺水者？牢记这7种迹象。

7种迹象辨别溺水者：

- 1、溺水者的嘴会没入水中再浮出水面，没有时间呼救。
- 2、溺水儿童手臂可能前伸，但无法划水向救援者移动。
- 3、溺水者在水中是直立的，挣扎20-60秒之后下沉。
- 4、溺水者眼神呆滞，无法专注或闭上眼睛。
- 5、溺水儿童的头可能前倾，头在水中，嘴巴在水面。
- 6、看起来不像溺水，只是在发呆，但如果对询问没有反应，就需要立即施出援手。
- 7、小孩子戏水会发出很多声音，一旦安静无声要警醒。

如何施救？

在加强预防的同时，家长及监护人也要掌握相关的急救知识和技能。意外发生后，救人刻不容缓，以下6点要知道！

儿童溺水后的正确施救方法：

- 1、迅速救上岸：最好从背部将落水者头部托起，或从上面拉起其胸部，使其面部露出水面，然后将其拖上岸。
- 2、清除口鼻堵塞物：让溺水者头朝下，撬开其牙齿，用手指清除口腔和鼻腔内杂物。
- 3、倒出呼吸道内积水：救人者半跪，顶住溺水者的腹部，让溺水者头朝下，拍背。
- 4、人工呼吸：对呼吸及心跳微弱或心跳刚刚停止的溺水者，迅速进行人工呼吸，同时做胸外心脏按压。
- 5、吸氧：现场有医疗条件，可对溺水者注射强心药物及吸氧。条件不足的，用手或针刺溺水者的人中等穴位。
- 6、脱下外套：如果溺水者身上穿着外套，要尽早脱下，湿漉漉的外套会带走身体热能，产生低温伤害。