

# 昌平区第五学校 2025-2026 学年第一学期 德育假期作业



尊重生命 · 贴近生活 · 促进生长

亲爱的同学们：

骏马奔春日，寒假启新程。在这辞旧迎新的美好时刻，我们迎来了充满希望与憧憬的寒假。寒假不仅是休息放松的时光，更是我们成长与进步的契机。为深入贯彻“双减”政策，践行“立德树人”理念，学校精心策划了以“德、智、体、美、劳”全面发展为核心的寒假德育实践作业，让我们在丰富多彩的活动中，领略中华传统文化魅力，增强综合素质，度过一个充实而有意义的寒假。



年级：\_\_\_\_\_



班级：\_\_\_\_\_

姓名：\_\_\_\_\_

**注：本作业只需要完成并上交电子版即可，无需打印**

## 2025-2026 学年第一学期昌平区第五学校

### 致学生及家长寒假安全一封信

尊敬的家长、亲爱的同学们：

大家好，寒假生活即将开始，孩子应有一个愉快、充实、文明、安全的假期。孩子是祖国的未来，孩子的安全关系到一个家庭的幸福。因此，家长要合理安排好孩子的假期生活，确实承担起孩子监护人的责任，加强对安全知识的学习，增强安全意识，提高孩子安全防范能力，做到警钟长鸣，防范于未然。为此，请家长教育孩子做到如下内容：

1. 继续做好传染病防控工作。要养成戴口罩，勤洗手、常通风、用公筷、公勺、不聚集的良好生活习惯，如出现发热、咳嗽等症状要及时就医，就诊期间做好个人防护。
2. 教育孩子注意交通安全，遵守交通规则。乘坐机动车做到“一盔一带”，未满 16 周岁的学生禁止骑电动车，禁止驾驶机动车、摩托车等；寒假正值我国传统节日“春节”，教育孩子不要到人员密集的地方，预防踩踏事件发生。
3. 教育孩子防火、防触电、防煤气中毒、防灾害天气。教给孩子一些安全防护知识，掌握安全用火、用电、用燃气等消防安全常识、逃生自救知识技能，同时预防大风高空坠物，冬季寒冷外出注意保暖，预防冻伤。
4. 妥善保管好家庭存放的相关物品。防止接触易燃、易爆、有毒、有害的危险品。遵守国家法律，春季期间禁止燃放烟花爆竹。
5. 加强自我防范意识，谨防网络、电信等诈骗。要牢记父母联系电话，不给陌生人开门、带路。家长要控制好孩子用手机的时间，绿色健康上网，不加陌生人微信，杜绝沉迷于网络，保护孩子视力。有事多跟父母沟通。
6. 引导孩子参与有意义的娱乐活动。不进营业性网吧、歌舞厅等有害孩子身心健康的场所。多和子女沟通，建立和谐亲子关系。
7. 教育孩子知法懂法守法。由于孩子处于未成年，辨别是非能力差，法律意识淡薄，请家长留意孩子的交友情况，不与有不良行为的人员来往。监管好孩子不要出现饮酒、吸烟、赌博、打架斗殴、接触毒品、偷盗等违法活动。
8. 注意饮食卫生和饮食安全。不暴饮暴食，不购买三无食品及过期食品，不过度吃零食，防止食物中毒，少吃三高食品，少喝饮料，多喝饮用水。
9. 严防出现冰上溺水事故。家长要教育孩子禁止到天然水域，野坑冰上玩耍。
10. 在假期要尽量引导孩子科学分配时间。合理安排学习与休息时间，认真完成老师布置的各科作业，根据自己的兴趣爱好，做一些有意义的事情。在家做力所能及的家务事，学会自己的事情自己做。

尊敬的家长，请您做好孩子的假期安全教育工作，加强监管，使您的孩子度过一个愉快、充实、健康、安全的假期！

祝大家新年快乐！阖家安康！

## 劳动教育篇

伴随着冬日里温暖的阳光，值此寒假期间学生积极参与家庭劳动，让劳动教育融入到学生学习、生活的方方面面。掌握 1-2 项生活技能，鼓励学生积极参与社区劳动，提升学生的劳动意识和服务意识，积极参与家庭劳动，学会做一道美食，也可以通过自己的设计，手工制作装饰品，温馨布置温暖的家，培养学生形成自觉劳动的生活习惯，树立正确的劳动价值观。

注：每人将一张走进社区参与义务劳动照片复制到下面表格。

社区参与劳动照片展示处

照片简介说明：（请写清时间，地点，人物，主要内容，有什么感悟）

## 养成教育篇

学生寒假期间在家合理作息时间，有效规划，学习休闲娱乐时间，每天上网不超过两小时，文明上网、安全上网，注意用眼卫生，远离不良网络游戏和有害影视剧，预防沉迷网络。

### 活动一：“善分类，‘废’变‘对’”实践活动

作为中学生更要为推进生态文明建设做出自己的努力。积极学习垃圾分类知识，主动做好家庭垃圾分类，养成垃圾分类的好习惯。

- 1、填写下面分享表格与同学分享家庭垃圾分类的方法。
- 2、制作一件变废为宝的手工作品，开学上交实物。（可记录制作过程）

垃圾分类做法分享：

### 活动二：“勤俭节约过新年”实践活动

“今天你光盘了吗！”。有一种节约叫光盘，有一种公益叫光盘，有一种习惯叫光盘。拒绝浪费，从我做起，争做节约达人，一起向舌尖上的浪费说“不”！

请同学们当好监督员、志愿者，带动家人拒绝“剩”宴，养成文明行为习惯。请为光盘行动，积极创作宣传口号，号召更多的国人参与和响应。

积极口号：

---

---

## 心理健康教育篇

如果学生和家长在寒假中遇到心理困惑和问题，想获得更全面系统的心灵服务，可以联系以下北京市及昌平区相关心理咨询服务平台，获得帮助解决问题。特向大家公布市、区级心理咨询服务平台相关信息，指导学生在遇到心理问题时主动寻求帮助，缓解心理压力。

1、市级心理健康咨询服务热线：12355

2、市级网上在线咨询服务平台：北京市中小学数字德育网

<http://moral.bjedu.cn>

3、区德育教研室心理援助热线：69746040

（周一至周五：8:30 至 11:30；14:00 至 17:00）

4、区卫健委心理咨询热线：69732325

（周一至周五 9:00-16:00）

活动 1、制作心理健康宣传作品（手抄报横版 A4 或其他形式）开学后上交。

活动 2、记录与家长一同锻炼的亲子时光，上交班主任。

（以绘画、手绘体育运动宣传海报等形式记录，横版 A4）

结合教学体育作业在假期中，积极参加体育锻炼，与家长一起携手完成相关练习，走出室内，拥抱大自然，通过与父母一同锻炼形式增加亲子感情，缓解心理压力，身心健康成长。

## 爱国主义教育篇

为丰富同学们的寒假生活，加强爱国主义教育，提高同学们的社会责任感，增强民族自豪感与认同感，选择观看一部爱国主义电影，也可选择参观博物馆或历史纪念馆。

1、观看以下推荐电影或自选一部爱国影片，写一篇 300 字左右观后感。同时附一张观看照片。（电子版上交班主任，文本格式：页边距 2.5，标题二号宋体，正文四号宋体，行距：固定值 22）

推荐电影：

《建党伟业》《长津湖》《流浪地球》《建国大业》《我和我的祖国》

2、参观博物馆或纪念馆，拍摄 1--3 件最具代表性的文物或展品。梳理展品或文物的历史线索，简单梳理介绍资料，300 字左右，照片与相关文字线索资料呈现在 A4 竖版 word 文档。（电子版上交班主任）

相关照片：



提示：以上观看电影或参观博物馆二选一，完成对应任务。

## 寻味中国年

春节是流淌在我们血脉里的文化基因。本次“寻味中国年”德育实践，旨在引导大家暂别旁观，用双手亲自触碰年的温度。当你用心烹制一道年夜菜，品尝的是劳动的价值与亲情的醇厚；当你提笔书写一副春联，感悟的是汉字的筋骨与传统的期盼。这趟寻味之旅，终将让我们对“家”与“根”的理解，变得更加真切而深刻。让我们在亲身参与中，成为年味的创造者与文化的传承者。

任务：1、在家人的指导下，写春联或福字，参与年夜饭的制作。

要求：以照片形式记录参与过程或作品（作品实物开学上交）

2、写一封“除夕家书”

3、马力十足迎新年，在A4纸上绘画百骏图（实物开学上交）

除夕家书：

---

---

---

---

---

---

---

照片

