

中共上海城建职业学院委员会学生工作部通知

2023 年暑假告全体学生书

亲爱的同学们：

盛夏正当时，暑期如期至。经过了一个学期紧张而又充实的学习生活，大家即将迎来 2023 年的暑假。为使同学们度过一个健康、快乐、丰富、充实的假期，学校特别提示大家注意以下事项：

一、暑假要与安全同行

同学们的平安健康始终是家长和学校最大的牵挂，保护好自己，是同学们当前也是一生的必修课。同学们一定要牢记暑假期间的安全提示。

1. 加强期末离校和假期留校安全。同学们离校前应整理内务、打扫卫生，关闭水、电开关，关好宿舍门窗，确保宿舍干净整洁安全。纳入本学期末宿舍调整对象的同学，妥善存放个人物品、保管贵重物品，加强过程中的人身及财产安全，确保期末离校和宿舍调整安全、平稳、有序、文明进行。假期留校同学要严格听从学校安排和管理，定期和家长、辅导员联系，沟通留校期间的学习和生活。

2. 加强个人防护和身体健康。新冠病毒感染实施“乙类乙管”，仍然需要每个人做好自己健康“第一责任人”。要继续坚持养成的良好个人卫生习惯，科学佩戴口罩、注意手卫生、注意咳嗽礼仪、常通风、做好健康监测，始终做好有效的个人防护。要关注食品安全、注意饮食卫生，预防传染性疾病，保持健康生活方式，确保身体健康。

3. 加强交通出行和人身安全。在假期返乡探亲、外出旅游、实习实践等出行期间，要提高交通安全意识，自觉遵守交通法规，不乘坐无正规手续的运营车辆，坚决杜绝无照驾驶和酒后驾驶等违法行为。要提高安全防范意识和技能，严防意外溺水、踩踏、火灾、煤气中毒等各类安全事故，要及时关注夏季天气预报，注意做好防汛、防自然灾害的保护措施。

4. 加强反诈和财物安全。要警惕各类电信网络诈骗，不点击未知链接、不轻信陌生来电、不透漏个人信息，遇到转账汇款要多核实，警惕“中奖”“退款”“冒充老师要求汇款”等骗局。树立正确的消费观，坚决抵制校园贷、套路贷、回租贷等网络不良借贷，发现问题及时报警。

5. 加强实习实践安全。利用假期参加兼职、实习、社会实践和求职择业等活动，须让学校和家长知晓并同意，要提高自我保护意识，防范兼职陷阱和求职被骗，尤其谨防传销、邪教等非法组织诱骗。假期外出或参加校外活动，不忘把个

人去向及联系方式告知家长、辅导员或同学，并保持通讯工具畅通，做到“离校离家不离线”。

二、暑假要与成才相伴

暑假是同学们调节身心、发展个性、接触社会、增长才干的大好时机，要积极思考人生未来，科学规划假期生活，为个人成长发展打好坚实基础。学校向同学们发出“五个一”暑期行动的倡议。

1. 制定一项暑期计划。同学们要制定一个切实可行的暑期计划，合理安排暑假各个阶段的重要事情和每天的生活，尤其是要让规律的饮食、睡眠和体育锻炼成为日常规律，从落实小的目标开始，管理好时间，让自律成为伴随终身的习惯和能力。

2. 参加一次社会实践。要以在社会课堂中“受教育、长才干、做贡献”为理念，聚焦国家发展战略、区域和行业发 展重点与热点，通过社会观察和亲身实践，深入开展社会服务和社会调查，将所学的专业知识与实践结合起来，培养创新精神，提高实践能力。

3. 做好一项发展准备。要合理谋划发展方向，早为考试、考证、升学、实习、就业等做好各种准备。例如：坚持“假期不停学”，查漏补缺巩固专业知识和技能；制作一份求职简历，学习面试视频文章，了解新业态新形势；关注专升本学校招生和考试信息动态，寻访优秀校友足迹等等，启迪和助力未来发展之路。

4. 体验一把劳动乐趣。劳动是同学们的必修课，暑假里有了更充裕的时间，同学们要努力学着做整理房间、清洗碗筷、清洗衣服等家务，学做一道自己的拿手好菜，体验一把当家做“煮”的成就感。更要力所能及的参加生产劳动实践，体验工农业生产过程，在劳动的汗水中体验“劳动创造幸福”的快乐。

5. 开拓一项兴趣爱好。青少年时期是培养兴趣爱好的重要时期，同学们要充分利用假期的宝贵时间，积极培养高雅健康向上有益的兴趣爱好，如：倾心于阅读、醉心于音乐、潜心于书写、热心于锻炼、专心于获得新技能，通过持续的努力和行动去实现自我完善、提高和创造。

三、暑假要与文明携手

暑假是同学们探亲聚会、外出旅游和休闲娱乐的好时节，同学们在享受美好假期的同时，也要提升文明礼仪，传承中华美德，展现新时代大学生的良好风貌。

1. 展现文明素养。同学们要不断提高文明意识，自觉维护新时代大学生形象。外出游玩时要守公德、讲礼仪，注意言谈举止，自觉遵守行为文明规范。自觉抵制不良文化，不参加任何封建迷信和非法集会活动，不去与学生身份不符的娱乐场所，不做有损大学生形象的事。文明健康使用网络，依法安全上网，理性表达观点，传播主流文化，弘扬网上正能量。

2. 践行孝老爱亲。暑假里同学们与家人相处更多，要懂得孝敬老人，融洽家庭关系。要充分利用假期多与家长交流、沟通，和老人们聊聊家里的“传家宝”、给指引你成长的老师打个电话、为自己的父母亲做一次饭、向长辈主动汇报个人成长和发展情况，让孝与和谐相伴、与爱心同行，传承好中华传统美德。

同学们，为保障今年暑假学校奉贤校区学生宿舍等校区建设顺利进行，学校已对放假和开学时间及有关工作作出具体安排（详见学校官网通知）。假期结束后，同学们要服从学校开学的统一安排，根据各校区、各年级开学报到时间按时返校。请同学们及时关注学校发布的各类通知提示，保持联系畅通，如遇到困难或困惑时，也请及时联系学校和老师寻求帮助，学校永远是你们坚强的后盾。

预祝同学们暑假愉快！

