# 2024年上海中小学暑假放假时间最新出炉[优秀范文五篇]

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2024-07-17

*第一篇：2024年上海中小学暑假放假时间最新出炉嘿，小伙伴们知道吗?天气越来越炎热，而暑假也马上要到了，这么美好的假期，你们知道上海中小学暑假时间是什么时候吗?下面是小编为大家带来的有关2024年上海中小学暑假放假时间最新出炉什么时候，希...*

**第一篇：2024年上海中小学暑假放假时间最新出炉**

嘿，小伙伴们知道吗?天气越来越炎热，而暑假也马上要到了，这么美好的假期，你们知道上海中小学暑假时间是什么时候吗?下面是小编为大家带来的有关2024年上海中小学暑假放假时间最新出炉什么时候，希望大家喜欢。

2024年上海中小学暑假放假时间最新出炉

上海中小学本学期共有19周的教学课程，暑假从7月1日到8月31日。

高中生暑假学习计划范文【一】

第一，要有正确的学习目的。每个学生的学习计划，都是为了达到他的学习目的服务的。正确的学习目的，是正确的学习动机的反映，它是推动学生主动积极学习和克服困难的内在动力。

第二，计划内容一般分五个部分：

①全学期学习的总的目的、要求和时间安排。

②分科学习的目的、要求和时间安排。优秀中学生的学习经验表明，在制定分科学习计划时要注意两点：要特别重视马列主义的基础知识、语文和数学三门学科的学习。学好这三门学科，是学好其他各门学科的基础。学习要有重点，但不能偏废某些学科。

③系统自学的目的、要求和时间安排。

自学内容大致有三方面：

①自学缺漏知识，以便打好扎实的知识基础，使自己所掌握的知识能跟上和适应新教材的学习。

②为了配合新教材的学习而系统自学有关的某种读物。

③不受老师的教学进度的限制提前系统自学新教材。

④参加课外科技活动和其他学习活动以及阅读课外书籍的目的、内容、要地和时间安排。

⑤坚持身体锻炼的目的、要求和时间安排。

第三，要从实际出发。一个中学生要不断地提高自己的学习质量，取得优秀的学习成绩，上述五个部分的计划内容都是不可缺少的。但是由于每个中学生的实际情况不一样，因而在订计划时，每个人的计划重点和要求也是不同的，并不是每个中学生在任何情况下制定学习计划都必须包括以上五个部分。有的.中学生的学习基础很差，就不必急于去系统自学课外读物，而应该把主要精力放在自学缺漏知识和弄懂课本内容上。总之，要制定一个对学习有指导意义的计划，必须从实际出发，也就是要实事求是地摸清自己的学习情况，从自己实际掌握的知识程度出发。

第四，在执行总的学习计划过程中，还要制定月计划和周计划，以高度的学习热情和顽强的学习意志保证总意志的完成。有的优秀中学生每天还有一个学习小计划，严格要求自己，一步一个脚印地前进。

课前自学是学生学好新课，取得高效率的学习成果的基础。如果不搞好课前自学，上新课时就会心中无数，不得要领。老师灌，自己吞，消极被动，食而不化。反之，如果做好了课前自学，不仅可以培养自学能力(主要是独立思考问题的能力)，而且可以提高学习新课的兴趣，掌握学习的主动权。知道自己有哪些问题弄不懂，主要精力应集中在解决哪个或哪几个问题上。对新教材有个初步的了解，就可以集中精力对付新课的重点和自己理不懂的难点，配合老师授课，及时消化新知识和掌握新技能。

第一，根据老师的教学进度，教材本身的内在联系和难易程度，确定课前自学的内容和时间。

第二，课前自学不要走过场，要讲究质量，不要有依赖老师的思想，要力争在老师讲课以前把教材弄懂。

第三，反复阅读新教材，运用已知的知识和经验，以及有关的参考资料(包括工具书)，进行积极的独立思考。

高中生暑假学习计划范文【二】

完成目标：

1.学科作业：复习并完成各学科作业，争取下学期各门功课成绩有所提高，名次力争进班级前八，级部前五十。

2.身体训练：达到身材健美标准。胸肌、背肌及腿部肌肉更合乎青年男性的最佳比例;有氧运动和无氧运动交叉，使体能更充沛，耐力更强，爆发力有所提高。

每日任务

体育项目

1.早晨.跑山头公园5000米。

2.上午：哑铃扩胸18个/组、俯卧撑36个/组、仰卧起坐60/组，上述训练每次各3组;(备注：其中“俯卧撑”不仅要纳入身体锻炼的项目，还要纳入政治思想的改造)。

3.下午：3点半以后和同学去大海畅游2小时。

文化学习

1.语文：每天学习30分钟，以做作业为主。

2.数学：每天学习30分钟，以做作业为主。

3.英语：每天学习30分钟，以做作业为主;同时要上网观摩若干英文电影。

4.其它：每天学习20分钟。

5.上网收集学习资料，强烈督促自己每天上网时间不少于180分钟。

6.课外阅读：属机动时间视情况决定。

7.作文每周一篇(网上完成)。

尊老爱幼

1.每天应抽出一定时间陪伴爷爷奶奶消遣，或者陪伴弟弟妹妹上网玩游戏。

机动备用

1.机动时间用来完成未尽的事项。

作息表

07：00—07：10 起床。

07：10—07：30 洗漱、便便。

07：30—08：30 跑山。

08：30—09：00 早餐、看新闻。

09：00—09：30 做语文作业，并上网搜集相关资料。

09：30—09：40 撒尿、喝水、锻炼身体。

09：40—10：10 做数学作业;有必要的话上网搜搜数学课堂。

10：10—11：30 争取完成英语作业，看英文版大片训练听力提高口语。

11：30—13：30 午餐、午休、看当天专刊报纸。

13：30—14：30 上网放松。

14：30—15：00 室内体育锻炼：俯卧撑、仰卧起坐等。

15：00—15：20 写其它学科作业。

15：30—18：00 吃水果零食，游泳。

18：00—18：30 享受晚餐同时对爸爸、奶奶的烹饪技艺进行友好点评。

18：30—19：00 和爸爸探讨人生。

19：00—19：30 看新闻联播或者上网浏览新闻(奥运会最新消息)。

19：30—20：10 看其他电视节目。

20：10—20：50 辅导爷爷奶奶电脑知识并实践。

21：00—21：10 简单室内运动，吃水果或喝酸奶，看电视或上网浏览。

21：10—22：30 上网玩游戏。

22：00—07：00 洗澡睡大觉做美梦至次日。

高中生暑假学习计划范文【三】

暑假总共一个半月，这一个半月的你能用来学习的时间一定要提前计算好，刨去旅游，亲戚窜门，课外社会活动的时间等，剩下你可用的时间就是可以按照计划实行的学习时间。这一点要总体把握，建立你的时间概念。虽说暑假要劳逸结合，但是我个人建议，这个时间一定不要小于一个月，不然复习效果不大。

1.总结考试，根据自己学习上的漏洞，制定学习计划：

根据考试中出现的某些现象，找出平时心态、身体、学习状态上的缺点和漏洞。，补弱项还是增强项?一般的，弥补弱项，比起强化强项，更容易进步。

原因之一是使用在强项中总结出的好的学习方法往往可以用于弱项的学习。

例如，如果你的英语处于中级阶段，语文处于初级阶段，那么，你就可以把已经证明有效的英语的学习方法用于语文，如把英语背单词方法用于背语文字词，把英语阅读的解题技巧用于语文阅读题等。

其次，学习差的课程，使用相对低级的学习方法就能取得进步，而越低级的学习方法越容易掌握。

2.每天学习时间的确定：

根据上面分析出的漏洞的严重程度、及对目前学习影响的程度，确定最先弥补的漏洞。弥补自己的漏洞，是制定学习计划的核心。集中优势兵力、首先解决最大的漏洞。在一个确定的时期内，你只能做好一件事情!

对于需要入门或者需要突破的课程，你每天必须分配更多的时间。例如平均计划安排数学每天平均学习1个小时，你为了突破数学，你每天就要用3个小时、4个小时。

必要时候，必要做法：请个家教，或者报个补习班吧，家教和补习班是因人而定的，看你需不需要的问题。当然这个时间你也要计算进去。

3.具体的时间规划表：

第1~2个星期：可以报个补习班。总体的补下各科不足的地方。

第3~5个星期：具体的按照以下每天的时间安排，自主复习：

7：30-8：30起床梳洗吃早饭

8：30-9：00背书背单词

9：00-12：00数学

12：00-14：00吃饭午休

14：00-16：00物理

16：00-18：00化学/生物

18：00-19：00晚饭

19：00-21：00英语/语文

21：00准时休息

时间表一式两份，一份贴在你家门上，一份放在你钱包里，不是提醒自己。

第6个星期：

恢复上学时的作息，调整生物钟。整理开学前需要的东西。调整心态。

除了学习之外，参加社会活动也很重要，暑假里我们可以报名奥运志愿者，积极参加奥运活动等。

相信有了详细可行的暑假计划，这个暑假你一定有意外的收获。

**第二篇：上海中小学暑假放假时间出炉2024**

很多学生及家长非常关注暑假的放假时间，为了更好地规划本学期剩下的教学任务，如今相关教育部门发布通知，下面给大家分享关于上海中小学暑假放假时间出炉2024最新，欢迎阅读!

2024年上海中小学暑假放假时间

上海中小学本学期共有19周的教学课程，暑假从7月1日到8月31日。

学生假期疫情防控注意事项

一、2024防疫情安全知识

1、如果在通风不良、密闭环境内上课，上学建议戴口罩。食堂也是人群密集的场所，建议各个单位可以错峰吃饭，减少人员的密度。

2、用消毒剂对空气进行消毒时，一定是无人的环境。因为如果人吸入了消毒剂，或是往人的身上反复喷洒消毒剂，都有潜在风险。

3、“病毒在电梯按钮、门把手易存活”是个误区，这些地方风险较高，不是因为病毒在上面存活时间长，而是因为高频接触导致交叉感染风险大。对应策略有三条：一是适当地增加消毒频次，可以一天多次;二是用面巾纸或消毒纸巾隔开，手不直接去碰它;三是在接触以后用手消毒剂揉搓双手，做好手卫生。

疫情防护知识

1、居家隔离，减少外出，就是的防护。

2、每个有责任感、有爱心的公民都是疫情防控链条上的一环。

3、听从号召尽量待在家中，不串门不聚会，正确佩戴口罩，做好防护，养成良好卫生习惯。

4、人人皆防线，少出门、不扎堆就是做贡献。

5、人人皆防线，戴口罩、勤洗手就是美德的体现。

6、非常时期，不聚会、不聚餐、不出门，不是人情淡薄，而是健康第一、生命至上。

7、关键时期，待在家不外出，是我们的`责任!

8、百姓支援政府打赢肺炎疫情方式是居家少出门。

9、积极响应国家号召，居家不出门，就是为国家做贡献!

10、广泛动员群众、组织群众、凝聚群众，全面落实联防联控措施，构筑群防群治的严密防线。

11、每个人是自身健康的第一责任人，务必做好自我防护。

12、把人民群众生命安全和身体健康放在第一位，把疫情防控工作作为当前最重要的工作来抓。

13、把人民群众生命安全和身体健康放在第一位，坚决遏制疫情蔓延势头。

14、全力以赴做好防控工作，落实早发现、早报告、早隔离、早治疗和集中救治措施。

15、科学宣传疫情防护知识，提高公众自我保护意识。

16、加强防控，一起加油。众志成城，抗击疫情。

17、疫情就是命令，防控就是责任。

18、坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策，坚决打赢疫情防控阻击战!

19、科学研判形势、精准把握疫情，统一领导、统一指挥、统一行动。

20、病毒预防很重要，防护意识要增强，出门记得戴口罩，人多不要凑热闹，如果发烧又咳嗽，快到医院去检查。

中小学生暑假安全注意事项

交通篇

要记住安全第一

暑假里，同学们过马路时一定要走斑马线，还应注意不要在马路上相互追逐、嬉闹，不要雨天打伞骑自行车。如果是乘坐公交车，一定要在车停稳之后，再上车、下车，千万不要图一时之快，抢上抢下，以免发生意外事故。

居家篇

陌生人叫门不要开

不法之徒通常会用以下方式诱骗独自在家的孩子开门，如：“我是你爸爸(或妈妈)的同事，你的家人给你买好吃的了，让我给你带回来”;“我是你爸爸(或妈妈)的同事，你的家人出事故了，让我来接你”;“我是看煤气表(水表)的”等。如遇问路者，可以告知大概方向，但不能应其要求带其前往。一旦发现有陌生人尾随或是不停纠缠，应迅速走向人多的地方，或是寻求街头民警的帮助。

游泳篇

野外游泳不可去

游泳时一定要到正规的游泳池，无论水性好劣都要切记不要轻易到小河、池塘等处游泳，因为这些地方存在一定危险性，比如石头、水草等杂物都可能成为导致人们溺水的罪魁祸首。

若同伴出现溺水情况，作为自身保护能力都较差的未成年人不要随意施救，应想办法向周边的成年人求救。

家电篇

安全用电莫大意

微波炉：如果使用不当，微波炉也可能造成意外，如烫伤等。首先，微波炉不能加热带壳、带皮的食品，如鸡蛋、玉米等。其次，加热的时间不能过长，否则容易烧焦食物，甚至引发危险。

健康篇

小心外伤烧烫伤

天热穿衣单薄，肌肤\_露较多，容易造成磕碰伤和烧烫伤。小面积烫伤如未造成肤裂伤，应立即脱离热源，并用冷水冲或用冰块、冷毛巾冷敷20分钟左右。在烫伤两小时内，不要将油性外用药涂在伤口外，以免阻止热量散发。尤其注意，如果表皮起泡，千万不要将泡弄破，以免伤口恶化感染。万一遇到轻微外伤，造成少量流血的，应先用流水冲洗伤口，再使用一些外用消炎药，如流血较多，则应立即到医院就诊。

**第三篇：2024年上海中小学暑假放假时间正式出炉**

对于上海的小学生们来说，现在就可以憧憬2024年62天的暑假之旅了，随着《上海市中小学2024-2024第二学期校历》的公布，2024年上海中小学暑假放假时间也浮出水面，那么2024年上海中小学什么时间放暑假?从几号到几号?放多少天呢?下面是小编为大家收集的关于2024年上海中小学暑假放假时间正式出炉。希望可以帮助大家。

上海市2024-2024第二学期校历

在了解2024年上海中小学暑假放假时间前，先了解一下上海市2024-2024第二学期校历。

根据校历显示，2024年上海市中小学总计有20周的课程，从2024年2月17日开学，到6月30日结束。

2024年上海中小学暑假放假时间

根据校历显示，2024年上海中小学暑假放假时间为：从2024年7月1日(星期三)开始，到8月31日(星期一)结束。2024年9月1日(星期二)正是开学。

要注意中小学生的安全教育工作

一、交通安全

1、注意交通安全，遵守交通规则，横过马路要左右看并走斑马线，走十字路口要一停、二看、三通过。右侧通行，不要在马路上奔跑和玩耍，不横跨护栏。

2、小学生不得在马路上骑自行车。

3、遵守公共秩序，排队等车，车未停稳不得靠近车辆，上下车时不得拥挤。

4、文明乘车，乘车主动让座，不得在车厢内大声喧哗。

二、水的安全

1、不得到水库、池塘、水井等危险的地方玩耍、洗澡。

2、到游泳馆游泳必须要有家长陪同，不得单独游泳。

三、电的安全

1、要在家长的指导下逐步学会使用普通的家用电器。

2、不要乱动电线、灯头、插座等。

3、不要在标有“高压危险”的地方玩耍。

四、火的安全

1、不准玩火，不得携带火种。

2、小心、安全使用煤气、液化气灶具等。

3、不要玩火，以免发生火灾。发现火灾及时拨打119，不得逞能上前扑火。

五、饮食安全

1、自觉养成良好的个人卫生习惯，饭前便后勤洗手，防止传染病的发生。

2、购买有包装的食品时，要看清商标、生产日期、保质期等，“三无”食品、过期食品一定不要购买食用。

3、生吃瓜果要注意洗干净后才可食用，不吃腐烂、变质的瓜果。

六、防汛防暑安全

1、夏季多雨，任何同学不得在大树及高大建筑物下避雨。

2、大雨天气，任何学生不得外出，如遇洪峰要顺楼梯到高楼层或地势较高的地方防汛。

3、高温天气，要采取降温措施，防止中暑。

要保证中小学生暑假作业的完成质量

1、需要制定一个完成暑假作业的计划。计划要细致到每日应该完成的作业内容;

2、在每天的日历上写好每天计划完成的作业内容，完成了画个√，方便看到完成作业的进度;

3、要做适当的放松。劳逸结合才能保证学生暑假作业的完成质量。

4、三年级以上的大孩子，要教会孩子使用工具书和上网查阅资料，或者是和同学共同商量等方法来完成作业。不能总是依靠父母。

所以，放暑假不等于放松、放暑假也能不学习，即使放暑假了，也希望同学们能够主动的去学习，在父母的帮助下去拓展自己的课外知识。

要利用暑假养成良好的学习习惯

暑假时间多且集中，因此，利用暑假来培养中小学生的学习习惯，是非常好的机会。“养成一个好习惯需要21天”，而上海中小学暑假假期有62天，是21天的近三倍，足以用暑假来帮自己养成是三个好的学习习惯，比如：阅读的习惯、随时记录的习惯、集中注意力的练习等等。

**第四篇：2024广州中小学暑假放假时间出炉**

广州中小学暑假放假时间已经发布了，相信很多学生都非常期待暑假的到来，2024广州中小学暑假放假时间你知道是什么时候吗?一起来看看2024广州中小学暑假放假时间出炉，欢迎查阅!

广州中小学暑假放假时间

广州市小学、初中、高中下个学年的暑假，都将从2024年7月12日开始。

暑假可以做什么

1、首先出去旅行。经过几个月的学习，身心都疲倦了。暑假期间，必须外出放松。

2、当从旅行中回来时，可以注册兴趣班并学习除课程以外的其他知识。必须知道，除了学习之外，技能培训也非常重要。

3、学习不能落伍。每天为自己安排一个半到两个小时的学习时间。您可以学习课程的内容，也可以在课程之外学习内容以丰富您的知识。

4、帮助父母分担家务。在暑假期间，您不仅应该在家里玩耍，还应该帮助父母分担家务，这样您就可以体验父母的辛勤工作并学习一些生活技能。

小学生暑假安全注意事项

1、水坑、蓄水池、河边等处私自玩耍、洗澡。

2、不用湿手触摸电器，发现别人触电不能用手拉，要喊人或用干木棒把电源打掉。

3、注意饮食卫生，不在剧烈运动后大量喝凉水，不随便在不卫生的地方乱吃东西。

夏季天气炎热，饮食切忌暴饮暴食，切忌食用发霉、发酸、变质、过期的食物，以防食物中毒。

4、提醒孩子增强自我防范意识：不玩火，不玩点，不去公路、建筑工地等一切危险的地方玩耍：不与陌生人打交道，在没有大人的监督的情况下，不私自外出：严禁出村串同学家。

特别提醒孩子外出时注意交通安全。

5、不进营业性的网吧、电子游戏室等社会场所：不与陌生人或和社会闲杂人员接触：禁止全家非法集会等不文明活动。

6、安排孩子做一些力所能及的家务。

不要玩宠物，如狗啊、猫啊等、一牢记：火警119，匪警110，急救中心120电话号码。

7、暑假正值汛期。

严禁到是容易被狗、猫咬伤或抓伤，得狂犬病：二是容易得其他传染病。

8、出行注意交通安全，遵守交通规则。

不在公路上玩耍，12岁以下不骑车上路，以免发生交通事故。

9、遇到雷雨天气，不到大树下避雨，避免雷击：遇到火灾等紧急情况，不要慌乱，学会使用正确的逃生或自救方法。

10、督促孩子按时完成暑假作业，鼓励孩子多读课外书。

11、不要听信陌生人的话，不要跟陌生人去找大人，防止被坏人拐骗。

2024暑假告家长书

尊敬的家长朋友：

您好!

紧张而忙碌的一学期结束了，在您一如既往的关心、支持和配合下，学校在教育、教学、管理、服务等各方面取得了新的成绩，您的孩子在快乐、高效的学习生活中有了新的进步!

暑假即将开始，为了使您的孩子度过一个充实、愉快而有意义的假期，在孩子充分休息的基础上，完成学习提升和阅读拓展，积极体验社会生活，增强体质，增长综合知识与能力，希望您能配合学校对孩子的假期生活与学习予以指导和督促，让孩子在假期中做到劳逸结合、松紧有度，让您的孩子度过一个愉快、充实、有收获的假期!

注意事项

督促孩子努力做到

1、树理想、修道德。遵守“爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献”的公民基本道德规范，树立远大的理想，良好的道德修养，并以新《中学生日常行为规范》要求自己，时时刻刻记着自己是一名中学生，树立中学生的良好形象。

2、敬父母、孝长辈。要求每一位学生主动与家长谈心，加强思想沟通和增进理解。尊重父母教诲，遇事与父母商量。要求学生利用假期学会一至两项生活技能，做些力所能及的家务劳动，以实际行动体贴父母，孝敬父母，为父母分忧。

3、勤动手、树新风。积极参加社会实践和社会公益活动，孝敬老人，为孤寡老人、军烈属送温暖;勤俭节约，尽其所能为资助特困生献爱心，努力为社会主义精神文明建设增砖添瓦。

4、认真完成学校下发的暑期作业及各科教师布置的假期作业，报名注册时交班主任老师。新学期初学校将根据暑期作业内容进行检查评比。

家长也要注意

1、教育孩子从我做起，从点滴做起，积极倡导新风，抵制文化垃圾侵袭，坚决不进营业性电子游戏室、电脑网吧、舞厅、卡拉OK厅、酒吧、音乐茶座等娱乐场所。不参与赌博、封建迷信及宗教等活动，要教育孩子加强自律。

2、教育孩子要远离毒品、不吸烟，珍惜生命。

3、时常对孩子进行“十防”教育，即防交通事故、防活动事故、防火、防电、防溺水、防煤气中毒、防食物中毒、防被侮辱、防暴力侵害、防被敲诈教育。

4、教育孩子养成良好的卫生习惯，加强体育锻炼，合理休息和膳食，提高自身免疫力。

5、要求孩子做到生活有规律，外出有报告，遵纪守法，文明出行。

各位家长朋友，一个月的暑假生活稍纵即逝，孩子的假期生活离不开您的指导、约束、教育和督促，相信在您的正确教育和引导下，孩子们一定会在浓浓的亲情滋润下度过一个充实、快乐而有意义的暑假，并能以充沛的精力和饱满的情绪迎接新学期的到来。

**第五篇：上海中小学2024暑假放假时间**

上海2024年中小学暑假放假时间安排

根据《上海市中小学2024学校历》，可知上海普通中小学2024年暑假放假时间安排为：

2024年7月1日开始，8月31日结束。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找