# 2024年辽宁大连中小学暑假放假时间通知（五篇范例）

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-06-12

*第一篇：2024年辽宁大连中小学暑假放假时间通知时间过得很快,马上就要放暑假了,2024年辽宁大连中小学暑假放假时间已经公布了,下面就随小编一起去了解一下吧,小编在这给大家带来2024年辽宁大连中小学暑假放假时间通知\_2021年放暑假安全...*

**第一篇：2024年辽宁大连中小学暑假放假时间通知**

时间过得很快,马上就要放暑假了,2024年辽宁大连中小学暑假放假时间已经公布了,下面就随小编一起去了解一下吧,小编在这给大家带来2024年辽宁大连中小学暑假放假时间通知\_2021年放暑假安全注意事项，欢迎大家借鉴参考!

2024年辽宁大连中小学暑假放假时间通知

本学期自2024年3月1日至7月17日止，共20周实际授课17周零两天;学校机动1周(校传统活动、文化节、运动会等);期末复习考试1周法定假日3天，(清明节1天,劳动节1天,端午节1天)具体休假时间按国务院2024年节假日安排执行

暑假：从2024年7月18日至8月31日止。

新学期：2024年9月1日开学

暑假安全注意事项

1.假期安全要注意，电话号码要牢记：火警119，匪警110，急救中心120。同时，我们也要教育孩子不乱拨乱打这些特殊号码。

2.暑假正值汛期，因此，严禁到沟、河、池塘等处玩耍游泳。严防血吸虫感染和发生溺水死亡等意外事故。孩子在家玩水时，也一定请家长要看护好，以防意想不到的危险发生。带孩子出去游泳时，家长也应留心泳池周边安全，以及确保水质干净、卫生，避免发生皮肤病、腹泻等疾病。小朋友们，如果你发现有别的小朋友发生溺水的事情了，该怎么办呢?对了，应赶快打110或去请大人来营救，万万不可自己去救他们，因为你们还太小。记住了吗?

3.注意防电。电是看不见，摸不着的东西，危险性极大。请不要用手触摸电器开关等设备，或私拉电线乱接电源。如发现别人触电不能用手拉救，要用干木棒或干竹竿把电源打掉，并即时报警。成人不在家时，一定要切断电源方可离开。夏天雷阵雨天气比较多，家长也应教育孩子碰到雷雨天气时，应呆在室内，打雷时不去关窗等，以免被雷电击中。外出遇到雷雨天气，要及时躲避，不要在空旷的野外停留，更不可在大树或高层建筑下躲雨，以免遭遇雷击伤害。

4.防止烫伤。有些家庭中在防止烫伤这方面的安全意识比较好，烧开水时，不要让孩子靠近，这样孩子就不会被烫伤了。其次夏天还要注意蚊香的正确、安全地使用，不让孩子玩点着的蚊香。第三是请各位家长千万不要让孩子去倒开水，一旦发生开水烫伤的事情，我们后悔也来不及。

5.不玩火，不吸烟，爱护消防设施，发现火情及时报警或呼救。处于火场时要及时呼救，同时用湿毛巾等蒙住脸，迅速逃离火场，切不可逞强参与救火，以免造成不应有的伤害。

6.自觉遵守交通法规，维护交通秩序，听从交警叔叔的指挥，服从管理。过马路要先左右看，走人行横道，靠右行走。不与机动车辆抢行，不横穿马路，以免发生交通事故。在公路上不闯红灯越线，不追车、扒车、强行拦车，不乘坐二轮、三轮摩托车，和黑车。更不可到铁路附近去玩，以免遭到高速列车电磁场伤害。(高速列车行驶时电压两万五千伏，形成二米死亡区，相当危险。)我们家长在暑期还要注意以身作则，千万不可酒后驾车。小朋友们，你们都来当小小监督员，管好自己的爸爸妈妈，告诉他们喝酒后不开摩托车、电瓶车、汽车等，如果看见爸爸妈妈喝酒了还开车，那就坚决不坐他们的车。好吗?

7.外出游玩或到公共场所玩耍时要有大人带领并拉好孩子的手，不要让孩子离开自己的视线范围。在公共场合要遵守安全规则，并采取安全保险措施，如乘坐公共汽车时不把头、手伸出车窗外等，增强安全防范意识。

8.防止拐骗的事情发生。我们大家都要共同提高被拐骗的意识。特别是教育孩子一个人在家时要锁好门窗，不能给不认识的人开门。即使门外的人自称是熟识的人，也千万不可开门，可以请他等爸爸妈妈回家后再来。接到陌生人的电话时，要告诉他爸爸妈妈现在不方便接电话，不要让他知道你一个人在家，以免被犯罪分子找到可趁之机。还要切记：不可与陌生人交谈，不吃陌生人给的东西，不跟陌生人去玩，小朋友，这些都要记牢罗!

9.饮食安全。暑期天气炎热，家长要给孩子干净、卫生的食品，提醒幼儿不吃腐烂、霉变、有毒、变质的食物。教育孩子不能采树上的水果，以免食了施药水果造成中毒。总之我们一定要注意饮食卫生，防止病从口入。

10.其它的安全注意事项。

(1)家长首先要检查周边地带，确认危险源，主要包括家附近有无水塘、窖井、水井、粪池马路、高压线、工地等危险地带。

(2)家中的剧毒药品，如农药、杀虫剂、消毒剂等一定要安放在安全地方，并尽量上锁，确保不让孩子碰上这些东西。象硫酸一类的液体千万不要装在可乐或雪碧瓶里，以免误饮误喝。

(3)孩子在家时，还要引导他们不玩锋利的刀具，如刀、剪刀;电风扇开着时，不用手指或其它物品伸进去。

最后希望每一位小朋友都要记住老师的话，并利用假期学一些自救自护小知识，努力地过个快乐、平安的暑假，老师希望看到所有的小朋友们都能在安全环境下快乐、健康地成长。

暑假学习计划

又一个愉快的暑假来到了。这段宝贵的时间，我不能白白浪费。我不但要玩好，还要更加努力的学习。为了使自己这个暑假过得既充实又有意义，特制定以下生活及学习计划：

1、每天半天玩耍，半天学习。玩耍时要十分注意安全。要把老师布置的暑假作业认真完成。

2、要把妈妈给我在外面报的作文班、小记者班、奥数班、书法班(行书)的课上完，按时完成老师布置的作业。

3、至少看一本有意义的书籍，做好读书笔记，写出读后感。

4、按照学校的要求，练好口琴。

5、注意锻炼身体，参加游泳锻炼。能让爸爸、妈妈带我去合阳县那神奇的“处女泉”游一次泳，在那里钓几条鱼，回来后完成学校布置的《快乐的游泳池》和《夏》两幅绘画作品的制作。

6、和爸爸、妈妈去趟延安，看看黄帝陵、宝塔山、枣园、杨家岭和延安革命纪念馆，接受延安精神教育。顺路再看一看黄河壶口瀑布、瓦子街烈士陵园。回来后写一篇《我心中的延安》的作文;办一期题为《延安精神永留传》的小报。

7、和爸爸、妈妈一起看两场电影;去大雁塔广场欣赏一下我们西安的音乐喷泉。

8、如果还有时间，上网查查资料，看看作文;再争取多读一些课外书籍，尽量扩大自己的知识面。

**第二篇：2024年辽宁沈阳中小学暑假放假时间通知[范文模版]**

时间过得很快,马上就要放暑假了,2024年辽宁沈阳中小学暑假放假时间已经公布了,下面就随小编一起去了解一下吧,小编在这给大家带来2024年辽宁沈阳中小学暑假放假时间通知\_2021年放暑假安全注意事项，欢迎大家借鉴参考!

2024年辽宁沈阳中小学暑假安排

根据沈阳2024年到2024年校历公布，2024年义务教育中小学将于7月16日开始放暑假，到8月31日结束;普通高中统一从7月24日开始，到8月31日结束。

暑假安全注意事项

1.夏季防暑

酷暑临近，连日来，医院里感冒、发烧、头疼、胃肠不适及上呼吸道感染的病人逐渐增多。如何防暑降温呢?

避暑方法：少吃多餐、吃辛辣食物、温水冲澡、多喝水等等。

2.坚决杜绝孩子野泳

在炎热的夏天，游泳是消除闷热的一个好方法。但有些孩子却没有去正规的游泳场合，而是选择了河边、水库、湖边等明令禁止下水的危险地带，导致每年溺亡的事件时有发生，所以，家长、学校应该教育孩子坚决杜绝野泳行为。

不少家长认为孩子会游泳，到正规游泳馆玩水就不会出什么问题，况且，这些地方都有救生员。事实上，即使是有救生员的泳池也不是绝对安全：孩子从高处跳水可能造成颈骨伤害;靠近泳池排水口，头发可能会被管道过滤系统吸入而无法挣脱;孩子在泳池中吃东西，也可能呛噎。所以即便孩子会游泳、在正规游泳馆玩水也一样要小心。

3.保证饮食卫生安全

夏季天气热，在身体抵抗力相对较弱的情况下，很多孩子喜欢贪吃冷饮和零食，一日三餐也不规律。结果由于饮食不当而引起腹泻、食物中毒或其他消化道疾病的现象屡见不鲜。经了解，现阶段，已经进入了肠道疾病高发期，肠道门诊内的小患者时有出现，因此，家长们应尤其注意孩子暑期的饮食均衡和饮食卫生。另外，暑假期间，一系列的同学聚会和旅游活动层出不穷，各种各样的美味也\_着他们，很容易造成孩子暴饮暴食，损害身体健康。因此，暑假期间应加强注意，避免暴饮暴食。

除此之外，暑假期间同学们还要做到生活规律，放松心态，做好预防工作，增强抵抗力，少熬夜，多吃清淡健康食品。对美味佳肴应以品尝为主，一次不宜吃得过多、过饱。多吃富含纤维素、维生素的新鲜蔬菜、水果，以促进胃肠蠕动。同时，更要注意不要随便吃街边小吃摊上的食物，防止消化道和肠胃的疾病发生。

4.孩子暑假在家各种意外情况

孩子暑假只身在家，遇见有人敲门、遗失钥匙各种情况怎么办?特别是遇见有人偷东西时，孩子怎样做好自我保护?

如果回家时看见本应没人的自家大门虚掩，有人正在家里偷东西，千万不要出声惊动犯罪分子，更不要进屋，而是应该赶快找邻居帮忙，或者拨打110报警。

若住的楼层较高，窃贼是从大门进入室内盗窃的。在发现窃贼时，不要进门，要迅速从门外用钥匙把大门和防盗门反锁上，然后再去找人求救。这样，贼在屋内打不开门，又无法钻窗户逃跑，更容易被抓获。

暑期孩子的安全教育不仅是学校的事情，更是学生、家长以及全社会共同的事情，只有构筑家长、学校、社会三维防护网络，才能保障孩子度过一个安全、愉快、有意义的暑期。

暑假学习计划

一、时间安排

1、每天的四个“1小时保障”

每天保障做一小时的语文或数学作业;

每天保障一小时的无负担课外阅读;

每天保障一小时的英语自学;

每天保障一小时的户外活动或运动。

2、计划与非计划

如无特殊情况，每天必须完成以上计划;

每天的计划在得到“保障”的前提下，可灵活自由安排;

如果因外出旅游、回乡下度假等意外安排，可临时不予执行;

可以偶尔睡懒觉，但不要影响当日计划的实施。

二、学习计划

1、不参加语文、数学的培优，不请家教，相关课程自己独立完成。

2、语文课程计划

7月份完成暑假作业，8月中旬前检查、改正，查漏补缺;

把自己的藏书系统再读一遍，重点读历史、百科知识大全、漫画、中外名着导读等丛书;

假期可以自己买三本自己喜欢的任何书籍;

把以前稍显薄弱的阅读题的规范回答、错别字系统复习。

3、数学课程计划

7月份完成暑假作业，8月中旬前检查、改正，查漏补缺;

假期完成五年级《奥数提高班》的自学，基本掌握其要领，有选择性挑选典型题目做。

自己注意计算细心化的纠正。

4、英语课程计划

英语学习能力和成绩一般，要重点加强学习兴趣和能力的培养;

把三年级和四年级的学校课本系统复习一遍，每天坚持听剑桥英语的磁带，时间不限;

假期把以前记得的英语单词都记在小本子上，分类汇总;

若有兴趣、有机会，可以把语音和音标接触、巩固一下，尽量保证发音标准。

三、活动安排

1、随父母至少省内出去旅游一次，争取省外旅游去一次;

2、至少去乡下亲戚家2次，体验生活，其中爷爷家族亲戚去一次，外公家族亲戚去一次;

3、每天保障一小时的户外活动或运动，散步、溜冰、找小朋友玩等，要注意安全;

4、每两天至少帮家里做一件家务事(10分钟以上)，洗衣服、择菜、简单做饭等;

5、一个人尝试独立在家呆1-2天;邀请同学或者小朋友在家玩若干次，并独立招待;

6、每周玩电脑2小时左右，重点加强打字能力的提高;

7、尝试掌管家里经济和家务安排1-2天，当1-2天家长;

8、其他：根据具体情况，灵活安排。

**第三篇：2024年吉林市中小学暑假放假时间通知**

时间过得很快,马上就要放暑假了，那么你的暑假准备怎么样度过呢？2024年吉林市中小学暑假放假时间已经公布了,下面就随小编一起去了解一下吧,小编在这给大家带来2024年吉林市中小学暑假放假时间通知\_2021年放暑假安全注意事项，欢迎大家借鉴参考!

2024年吉林市中小学暑假安排

根据我市实际情况，市教育局决定，2024年全市中小学暑假放假时间为：普通高中7 月 17日至 8 月15日，计 4周;义务教育阶段学校、北华师范分院、职业学校7 月10 日—8 月15 日，计 5周;教职员工提前一周上班。各地可根据实际情况对假期起止时间做不超过一周的调整，但总的放假时间不得增加或减少，调整方案需报市教育局备案。

暑假安全注意事项

一、外出活动及交通安全

1、不到水库、机井、塘坝、水窖、河道沙坑等地方滑冰。恶劣天气不在危险建筑物、大树下避雨雪、不玩火、学会防火、防电、防煤气中毒等安全常识。

2、不到悬崖、陡坡、易塌方的沙、土坑等地方玩耍，不攀爬树木、高大建筑物等。

3、不在危险的地方玩耍，不做任何带有危险性的游戏，及时远离危险因素。

4、不打架斗殴，不搞恶作剧，不做有损自己和他人的事。

5、外出路上要遵守交通规则，不骑自行车上路，不乘坐无证车，不乘坐酒后驾驶的车辆，出行注意交通安全。

6、未经家长同意，一律不准私自、探亲、访友，离家时一定要与父母打招呼。

7、遵守社会公德，遵纪守法，不做任何损害老百姓利益、危及他人生命财产安全的\'事情。

二、饮食卫生安全

1、不饮用不卫生食物，不喝生水，不吃凉饭菜，假期期间，保持良好的饮食习惯，不要暴食暴饮。

2、注意个人饮食卫生。

3、不食用三无食品。

三、用电用火用气等方面的安全

1、掌握安全用电常识，不随便触摸电器设备。不靠近有电电源，不随便动各种插头，不撕拉乱接电线。使用电器需由家长指导。

2、掌握正确使用液化气常识，不单独开液化气炉灶，预防煤气中毒。

3、不玩危险物品。不玩火、远离火源，注意消防安全。

暑假学习计划

1起床7：00洗脸、叠被子早饭1小时完成2写铅笔字8：00一、三、五

3写毛笔字8：00二、四、六

4看课外书8：40每天要坚持

5口算训练10：00每天要坚持

6看电视10：30每天不能超过两个小时

7辅导画画1：00去画画

8辅导奥数3：40去学奥数

9拉丁舞3：30星期三、五下午少年宫

10游泳5：30每天

11看图说话机动三天一次可以说或写下来

12好词好句8：40每天要坚持

**第四篇：2024湖北宜昌中小学暑假放假时间通知**

时间过得很快,马上就要放暑假了,湖北宜昌中小学暑假放假时间已经公布了,下面就随小编一起去了解一下吧,小编在这给大家带来2024湖北宜昌中小学暑假时间和放暑假安全注意事项，欢迎大家借鉴参考!

2024湖北宜昌中小学暑假时间

全市幼儿园、小学、初中、中职学校2024年7月3日开始放假，9月1日正式开学

普通高中2024年7月9日开始放假，9月1日正式开学

中小学暑假安全注意事项

预防溺水

对于发生溺水这样的行为，绝对是让我们痛心不已的，只是一时的贪玩和大意造成不可估量的后果，所以在暑假期间，天气炎热，可以去泳池进行放松，但是家长也一定要做好看护作用，并且每一位学生也要以安全为第一，希望不要出现溺水事件。

交通安全

暑假是一个人多的时节，学生老师的长时间放假，也会有很多人选择出游或者是一些活动，这个时候一定要注意交通安全，珍爱生命我们永远都有责任，所以对于家长来说也要时刻提醒孩子，并且做好监督作用，让我们一起遵守交通规则，希望谁都平平安安!

用电安全

1、请同学们说说你们家里有哪些电器?

电视、电冰箱、烤箱、电脑、洗衣机、消毒柜、电饭锅、音响、电磁炉、空调等等。

2、俗话说，有了电，真方便。有了电器就更方便了，这不，这些电器给我们的生活带来了无穷无尽的精彩和方便。可用完电器时，打雷时要注意什么?

学生回答，教师补充指点。

(关掉电源，特别是电视机，不能图方便只用遥控关掉。)

3、教师出示夜里全家睡觉电视机爆炸等电器爆炸的幻灯片让学生观看。

4、教师讲述收集到了有关电器雷击事件。

5、教师总结：同学们，我们不要因为好奇，私自拆卸、维修电器，更不要不要私自拉或乱接电线和随意拆装电器。使用和操作电器还要注意不能湿水，一旦电器出现故障，应立即切断电源。

暑假学习计划

第一，语文方面。我的作文水平一直不太好，主要是因为我的思路不开阔，积累少，所以在暑假里每天都抽出2个小时读名著，总结自己的体会和心得写几篇读后感。按照老师的要求写30篇作文在作文网上发表。我的书写存在着写的字偏小、潦草等问题，在暑假里无论是写作文还是做别的什么作业，我都注意把字写得大一些、工整一些，争取在以后的考试中不丢卷面分。

第二，数学方面。我的数学成绩在班里一直是名列前茅，的毛病是经常出现一些小问题。为此，我打算多做一些数学题，并试着做一些奥数题，争取每道数学题都做的快速、准确。

第三，英语方面。我的英语读、写水平还可以，但在听力方面有一些差距，暑假里在学剑桥英语的同时，多听一些英语磁带，多做一些英语听力题，每天早晨拿出半个小时听剑桥英语磁带，争取在英语听力方面有所提高。

第四，课外兴趣。我在美术方面很有天赋，并且很喜爱美术。今年暑假，我还参加美术班培训，巩固提高水粉画水平。我对计算机也是情有独钟，争取争得爸爸妈妈的同意在每天按计划完成学习任务以后能够上网做一些小制作，玩一些小游戏。

第五，生活方面。以前，每天我都是过着衣来伸手、饭来张口的日子，除了学习什么也不干的，从这个暑假开始，我决定帮妈妈做一些力所能及的家务活，锻炼自己的自理能力。比如抽时间帮妈妈刷碗、洗衣服、打扫卫生等。

**第五篇：2024年河北衡水中小学暑假放假时间通知**

时间过得很快,马上就要放暑假了,河北衡水中小学暑假放假时间已经公布了,下面就随小编一起去了解一下吧,小编在这给大家带来2024年河北衡水中小学暑假放假时间通知\_2021年放暑假安全注意事项，欢迎大家借鉴参考!

2024年河北衡水中小学暑假安排

衡水高新区社会事业发展局、滨湖新区社会事务管理局，市直各高中(中职)学校、幼儿园、特殊教育学校:

根据疫情防控工作形势，按照教育部及省市相关工作要求，结合我市实际，现就我市2024年中小学(含中等职业学校)暑假工作通知如下。

一、放假时间安排

2024年暑假，全市义务教育阶段学校从7月10日开始，8月31日结束9月1日正式开学普通高中中等职业学校从7月12日开始，8月22日结束，8月23日正式开学;幼儿园根据家长需要可实行教师轮休制度。

各县市区各中小学校必须严格执行市教育局关于中小学暑假时间的统一要求，不得以任何理由占用暑假时间集体补课

二、妥善做好师生安全离校工作

各县市区各学校要根据本地本校实际，精准测算人员流量。

中小学生暑假安全注意事项

一、外出活动如何防止中暑?

中暑是人持续在高温条件下或受阳光暴晒所致，大多发生在烈日下长时间站立、劳动、集会、徒步行军时。轻度中暑会感到头昏、耳鸣、胸闷、心慌、四肢无力、口渴、恶心;重度中暑可能会伴有高烧、昏迷、痉挛等。

户外活动如何防止中暑呢?

1.喝水。大量出汗后，要及时补充水分。外出活动，尤其是远足、爬山或去缺水的地方，一定要带够充足的水。条件允许的话，还可以带些水果等解渴的食品。

2.降温。外出活动前，应该做好防晒的准备，最好准备太阳伞、遮阳帽，着浅色透气性好的服装。外出活动时一旦有中暑的征兆，要立即采取措施，寻找阴凉通风之处，解开衣领，降低体温。

3.备药。可以随身带一些仁丹、十滴水、霍香正气水等药品，以缓解轻度中暑引起的症状。如果中暑症状严重，应该立即送医院诊治。

二、保护视力应当注意什么?

中小学生的主要任务是学习，所以养成良好的用眼卫生习惯，保护视力十分重要。为此，应当做到：

1.读书、写字的姿势要端正，眼睛与书本的距离应保持大约30厘米。

2.连续读书、写字1小时左右要休息片刻，或者向远处眺望一会儿。

3.不要在昏暗的光线下或阳光直射的条件下看书、写字。

4.不要躺在床上读书，也不要在走路或者乘坐汽车时看书。

5.不要长时间看电视、操作电脑或者玩电子游戏机。

6.每天坚持定时做眼保健操，预防近视眼。

户外活动安全

同学们到户外郊游、野营、游戏、体育锻炼，活动的空间更广阔，接触的事物更加复杂多样，存在的危险因素也增加了。户外活动应当注意的安全问题有哪些呢?

三、课间活动应当注意什么?

在每天紧张的学习过程中，课间活动能够起到放松、调节和适当休息的作用。课间活动应当注意以下几方面：

l.室外空气新鲜，课间活动应当尽量在室外，但不要远离教室，以免耽误下面的课程。

2.活动的强度要适当，不要做剧烈的活动，以保证继续上课时不疲劳、精力集中、精神饱满。

3.活动的方式要简便易行，如做做操等。

4.活动要注意安全，要避免发生扭伤、碰伤等危险。

四、游泳时应注意什么?

游泳是一项十分有益的活动，同时也存在着危险。要保证安全，应该做到：

l.游泳需要经过体格检查。患有心脏病、高血压、肺结核、中耳炎、皮肤病、严重沙眼等以及各种传染病的人不宜游泳。处在月经期的女同学也不宜去游泳。

2.要慎重选择游泳场所，不要到江河湖海去游泳。

3.下水前要做准备活动。可以跑跑步、做做操，活动开身体，还应用少量冷水冲洗一下躯干和四肢，这样可以使身体尽快适应水温，避免出现头晕、心慌、抽筋现象。

4.饱食或者饥饿时，剧烈运动和繁重劳动以后不要游泳。

5.水下情况不明时，不要跳水。

6.发现有人溺水，不要贸然下水营救，应大声呼唤成年人前来相助。

五、在游乐场活动应注意哪些安全问题?

近些年来，游乐业发展迅速，大大小小的游乐场遍布各地。去游乐场活动应注意的安全事项有：

l.最好有家长或老师带领，活动时要遵守游乐场的安全规定。

2.要选择经国家检测合格，比较安全、正规的游乐场。

3.参加每一项活动，都要严格按规定采取保险措施，例如系好安全带、锁好防护栏等、不要开玩笑或冒险做出一些危险的举动。

4.患病或身体不适时，不要勉强参加活动。

六、游戏时如何保证安全?

游戏是同学们生活中的重要内容，在游戏中也要树立安全观念：

1.要注意选择安全的场所。要远离公路、铁路、建筑工地、工厂的生产区;不要进人枯井、地窖，防空设施;要避开变压器、高压电线;不要攀爬水塔、电杆、屋顶、高墙;不要靠近深湖(潭、河、坑)、水井、粪坑、沼气池等。这些地方非常容易发生危险，稍有不慎，就会造成伤亡事故。

2.要选择安全的游戏来做。不要做危险性强的游戏，不要模仿电影、电视中的危险镜头，例如扒乘车辆、攀爬高的建筑物、用刀棍等互相打斗、用砖石等互相投掷、点燃树枝废纸等。这样做的危险性很大，容易造成预料不到的恶果。

3.游戏时要选择合适的时间。游戏的时间不能太久。这样容易过度疲劳，发生事故的可能性就会大大增加。最好不要在夜晚游戏，天黑视线不好，人的反应能力也降低了。容易发生危险。

七、上体育课应注意哪些安全事项?

体育课在中小学阶段是锻炼身体、增强体质的重要课程。体育课上的训练内容是多种多样的，因此安全上要注意的事项也因训练的内容、使用的器械不同而有所区别。

(一)、上体育课时衣着上应注意些什么?

上体育课大多是全身性运动，活动量大，还要运用很多体育器械，如跳箱、单双杠、铅球……所以为了安全，上课时衣着有一定的讲究。

1.衣服上不要别胸针、校徽、证章等。

2.上衣、裤子口袋里不要装钥匙、小刀等坚硬、尖锐锋利的物品。

3.不要佩戴各种金属的或玻璃的装饰物。

4.头上不要戴各种发卡。

5.患有近视眼的同学，如果不戴眼镜可以上体育课，就尽量不要戴眼镜。如果必须戴眼镜，做动作时一定要小心谨慎。做垫上运动时，必须摘下眼镜。

6.不要穿塑料底的鞋或皮鞋，应当穿球鞋或一般胶底布鞋。

7.衣服要宽松合体，最好不穿钮扣多、拉锁多或者有金属饰物的服装。有条件的应该穿着运动服。

(二)上体育课时的安全注意事项

1.短跑等项目要按照规定的跑道进行，不能串跑道。这不仅仅是竞赛的要求，也是安全的保障。特别是快到终点冲刺时，更要遵守规则，因为这时人身体的冲力很大，精力又集中在竞技之中，思想上毫无戒备，一旦相互绊倒，就可能严重,受伤。

2.跳远时，必须严格按老师的指导助跑、起跳。起跳前前脚要踏中木制的起跳板，起跳后要落入沙坑之中。这不仅是跳远训练的技术要领，也是保护身体安全的必要措施。

3.在进行投掷训练时，如投手榴弹、铅球、铁饼、标枪等，一定要按老师的口令进行，令行禁止，不能有丝毫的马虎。这些体育器材有的坚硬沉重，有的前端装有尖利的金属头，如果擅自行事，就有可能击中他人或者自己被击中，造成受伤，甚至发生生命危险。

4.在进行单、双杠和跳高训练时，器械下面必须准备好厚度符合要求的垫子，如果直接跳到坚硬的地面上，会伤及腿部关节或后脑。做单、双杠动作时，要采取各种有效的方法，使双手握杠时不打滑，避免从杠上摔下来，使身体受伤。

5.在做跳马、跳箱等跨跃训练时，器械前要有跳板，器械后要有保护垫，同时要有老师和同学在器械旁站立保护。

6.前后滚翻、俯卧撑、仰卧起坐等垫上运动的项目，做动作时要严肃认真，不能打闹，以免发生扭伤。

暑假学习计划

第一，学习计划，具体如下：

1.争取7月1日至7月20日完成语、数、外三门暑假作业。计划大概每天完成6面暑假作业。

2.预习语文六年级上册的古诗词，文言文，日积月累等等。并有重点的选择背诵。

3.预习六年级上册数学相关内容。

4.预习六年级上册英语的课程，默写有关单词，听磁带。

5.每天看课外书，报纸，还可以看看动画片，但时间不能太长。

6.写暑假日记一本，作文10篇，练好钢笔字。

第二，生活计划具体如下：

1.培养个人的生活能力，比如：做饭、洗衣服。帮父母干一些力所能及的家务活，扫扫地，给父母捶捶背，帮父母买点东西等等。

2.要注意个人安全等方面问题，不私自下河游泳，不能私自外出，不做危险违法的事。

3.要每天锻炼身体，坚持跑步，每个星期天去爬一次山。每个星期六去游泳馆游泳一次。每天还要早起，不睡懒觉关于小学生暑假生活学习计划表标准版关于小学生暑假生活学习计划表标准版。如果父母不在家，不能给陌生人开门，不跟陌生人讲话，见人要有礼貌。

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