# 最新2024年黑龙江中小学暑假放假时间[5篇范例]

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2024-06-05

*第一篇：最新2024年黑龙江中小学暑假放假时间转眼间又是一个学期结束啦，暑假如期而至，说的暑假放假时间，你们知道黑龙江中小学暑假放假时间是什么时候吗?下面是小编为大家带来的有关最新2024年黑龙江中小学暑假放假时间\_2021年黑龙江中小学...*

**第一篇：最新2024年黑龙江中小学暑假放假时间**

转眼间又是一个学期结束啦，暑假如期而至，说的暑假放假时间，你们知道黑龙江中小学暑假放假时间是什么时候吗?下面是小编为大家带来的有关最新2024年黑龙江中小学暑假放假时间\_2021年黑龙江中小学暑假时间，希望大家喜欢。

最新2024年黑龙江中小学暑假放假时间

黑龙江省放假时间为7月13日到8月31日。

暑假期间注意的事项

1、交通篇：遵守交通规则

暑假来临，顽皮的孩子经常会在马路上、小区里疯跑、追逐嬉闹，危险也随之伴随。

家长一定要确保孩子在暑假期间遵守交通规则，以免发生意外。

第一、行走安全

(1)在道路上行走，要走人行道;没有人行道的道路，要靠路边行走。

(2)有交通信号灯时不闯红灯，注意红灯停绿灯行。

(3)马路上禁止追逐打闹，有车辆来往要及早避让。

(4)不准穿越，倚坐人行道，车行道的护栏、隔离墩。

(5)儿童在马路上行走时，必须有大人带领。

第二、乘车安全

(1)乘坐公交车、地铁时，要排队候车，按先后顺序上车，不要拥挤。

(2)乘车时，要坐好扶稳，不要把头、手、胳膊伸出手窗外。

(3)乘坐小轿车时，在前排乘坐时，一定要系好安全带。

(4)选择正规部门的交通工具，不随意乘坐“三无”车辆和超载等不合格车辆。

(5)不让孩子坐在副驾驶，12岁以下儿童必须坐在后排，身高娇小者应该坐在安全座椅上。

2、饮食篇：注意饮食安全

暑假期间，炎热的天气，出汗变多，体内的水分和营养物质流失快，会导致胃口变得很差。

如果孩子饮食失衡，是会影响其生长发育的。

所以在夏季，孩子的饮食尤为重要，家长一定要做好夏季的饮食护理工作。

(1)注意食物变质，给孩子吃新鲜的食物，尽量不要给孩子吃隔夜菜。

(2)天热孩子胃口差，饮食方面可以少食多餐，注意孩子夏季饮食宜七分饱。

(3)三餐吃饱，少吃零食，吃饭要餐餐净，尤其是要吃早餐。

(4)夏季高温，人就特别容易出汗，让孩子多喝点白开水。

(5)尽量少喝饮料，比如雪碧、可乐、红牛、还有那些碳酸性的饮料，孩子都不能喝的。

(6)夏季天气闷热，人体本就容易生湿，而吃过多甜食，会愈加生湿生痰，所以甜食要少吃。

(7)夏季有很多水果并不太适合孩子，如荔枝、芒果、菠萝等，不要让孩子吃太多。

(8)少吃油炸、烟熏、烧烤的食品，这类食品如果制作不当会产生有毒物质。

(9)不要让孩子接触“三无产品”，即无生产厂名，无生产厂址，以及无生产卫生许可证编码的产品。

(10)食物搭配多样化，粗细粮交替，荤素菜搭配，会让孩子食欲大增。

3、用电篇：注意用电安全

现在家庭中的电器越来越多，孩子接触电器的机会也越来越多。

而近些年来，因为触电而导致的儿童安全事故时有发生，而且电伤是非死即残的致命伤。

因此，家长一定要把用电安全常识告诉孩子。

第一、室内用电

(1)禁止无人看管的情况下使用电熨斗、电吹风、电炉等电器。

(2)不要随意拆卸、安装电源线路、插座、插头等。

(3)电器使用完毕后，应立即拔掉电源插头。

(4)禁止用湿手摸、湿布擦灯具、开关等电器用具。

(5)遇到下雨打雷打闪，要关掉电视、音响，拔掉电源插头。

第二、户外玩耍

(1)禁止攀爬电线杆。

(2)见到脱落的电线时，不要触碰，千万要躲远。

(3)别在电闸附近玩耍，不可随意动闸，以免发生短路，漏电等危险。

(4)景观喷泉有漏电危险，注意安全。

(5)户外放风筝遇到线路，请绕开。

4、防拐篇：做好防拐防骗措施

俗话说：“害人之心不可有，防人之心不可无。”

暑假到来，家长一定要告知孩子一些防拐、防骗知识，让孩子的人身安全得到保障。

第一、防拐安全教育

(1)禁止搭陌生人的便车。

(2)骑电动车外出时，不应该将孩子放在后座，而是放在前面。

(3)驾车的陌生人问路时，要与其保持一定距离，不可贴近车身。

(4)教会孩子不要单独与素不相识的人，一起同乘无人看管的电梯。

(5)带孩子在外面时，要时刻注意防范后面来的摩托车、面包车等。

第二、防骗安全教育

(1)大人寻求帮助时，教会孩子不要相信，告诉孩子“成年人是不会向小孩寻求帮助的”。

(2)孩子一人在家时，一定要关好门窗，叮嘱孩子除了爸妈，任何人来都不能开门。

(3)教会孩子不要向别人透漏个人隐私。

(4)教会孩子不要单独去一些公共场所或者是偏僻的地方。

(5)告诉孩子如果和父母走失了，千万不要惊慌，不要找陌生人求助，而是要找警察叔叔、银行保安、商场工作人员等求助。

5、防暑篇：做好防暑降温措施

夏季天气炎热，容易引起中暑，尤其是小孩子，抵抗力较弱，更容易受到影响。

所以家长一定要掌握一些防暑的小常识，预防孩子中暑。

第一、预防孩子中暑

(1)带孩子外出，要提前做好防晒准备，涂一些防晒霜，带上遮阳帽。

(2)夏天容易出汗，需要及时补充水分，让孩子多喝白开水，适当多吃水果和蔬菜。

(3)房间通风要好，如开空调和风扇的，那就要控制好温度，以免孩子着凉。

(4)避开高温时段外出，上午十点半到下午三点半是气温最高的时候，避免外出。

(5)忌受热后“快速冷却”，避免因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足，使人头晕目眩。

(6)夏天是人体体温最高的时候，避免剧烈运动。

(7)带孩子外出时，要随身携带防暑降温药品，如藿香正气口服液、十滴水、仁丹、清凉油、风油精等。

第二、孩子中暑后该怎么办

(1)立即将孩子送到阴凉的地方，防止阳光的照射。

(2)将孩子平卧，头稍稍抬高，保持呼吸道的通畅。

(3)揭开孩子的衣襟，为孩子扇风，给孩子喂凉开水，帮助孩子散热。

(4)在孩子昏迷的时候，禁止为了叫醒孩子而拼命的摇晃孩子。

(5)假如孩子中暑过于严重，孩子处于昏迷的状态，那么应立刻送往医院。

6、防雨防雷篇：熟知防雨防雷小常识

夏季是雷雨多发季节，雷击伤亡事故时有发生。

所以，请各位家长在放假期间务必要做好防雨、防雷工作，让孩子掌握必要的安全防护知识。

第一、防雨措施

(1)尽量不要出门，若必须外出，最好穿胶鞋，披雨衣。

(2)在积水中行走要注意观察，防止跌入井或坑、洞中。

(3)远离围墙、广告牌和大树，以防意外发生。

(4)避免在低洼地带、山体滑坡威胁区域活动。

(5)外出突遇暴雨时，避雨要远离高压线路、电器设备等危险区域。

第二、防雷措施

(1)应注意关闭门窗，切断家用电器的电源，并拔掉插头。

(2)不靠近水管、暖气管等导电物体，不在喷头下淋浴，不拨打手机。

(3)不在高楼平台上停留，不在走廊聚集、奔跑及大声呼喊。

(4)不要站在电线杆下，或者带有金属物的旁边，不在大树下躲避雷雨。

(5)突遇雷电时，应立即下蹲降低自身高度，同时将双脚并拢，双手放在膝上，身体其它部位不要接触地面，以减少跨步电压带来的危害。

7、防溺水篇：做好防溺水安全教育

游泳是夏季一项十分有益的体育运动，不仅能够起到消暑纳凉作用，还能达到锻炼身体的目的。

但夏季游泳，最重要的就是安全问题，切不可掉以轻心。

初中暑假学习计划

一、计划实施的目标

1.提高自己在英语、数学、语文的学习能力;

2.加强运动，提高身体素质;

3.学会做简单的家常菜。

二、具体措施

1.组织好学习小组，以三个人一组为好，进行合作性学习。(学习水平相当的同学组成小组比较合适)

2.按教材知识前后的顺序，整理上半学期的英语、数学(语文)练习卷和考试卷。(或者可以根据老师的推荐去买一两本合适提高学科能力的辅导材料)

3.把练习卷上做正确的题目进行整理，确认自己已经掌握了哪些知识，具备了哪些运用能力，树立自己对本学科的信心。

4.把练习卷上做错的题目进行整理，打开教科书，逐题进行分析，找到错误的关键之处，进行认真的订正后，再到教材上找到相关类型的题目，进行练习、强化。

5.无论在订正试卷习题，还是在做辅导材料时，遇到困难，三人小组一起分析，或者到图书馆去找参考书，可以去找老师，也可以进行挑战性竞赛，看谁先解决问题。

6.把错题订正完成以后，就把错题订正的全过程背出来，进行接替方法的积累。

7.到办学质量比较好的社会业余学校去读英语口语训练班，提高自己的英语会话能力，和英语学习素质。

8.对于新初三的学生，可以在暑期中参加一些竞赛辅导班，为新学年的各类竞赛打好基础。(也可以超前读一些新初三的课本，提前了解初三的学习内容)9.每周打两次球，游三次泳，增加运动，提高体能。

10.每周跟着父母学做两次家常菜，如炒茄子、蒸鱼之类，再做一些力所能及的家务。

三、时间安排

1.一星期学习五天，上午2小时，下午2小时。按一小时一节课安排好课表。

2.每天下午3点以后是运动或做家务的时间。

3.晚上两个小时是发展兴趣的时间。

4.双休日去看一些有益的展览会，或参加一些有益的社会活动

四、督促自律

1.设计好每天的生活学习评价表，对自己每天的生活、学习作好评价。

2.合作学习小组的同学互相督促，执行暑期生活、学习计划有始有终。

3.学会做简单的家常菜。

**第二篇：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。

**第三篇：2024湖南中小学暑假放假时间**

2024年湖南小学暑假放假时间陆续公布。那我们知道2024湖南中小学暑假放假时间有哪些吗?下面是小编整理的2024湖南中小学暑假放假时间，仅供参考，希望能够帮助到大家。

湖南暑假放假时间2024年

近日，湖南省长沙市公布中小学暑假放假时间，小学从7月17日开始放暑假，中学从7月24日开始放暑假，截止8月31日为止。

但是湖南省不同地区具体放假时间也是有差异的，家长们注意关注当地教育局的官方消息。

2024年节假日时间安排表

2024年元旦、春节、清明节、劳动节、端午节、中秋节和国庆节放假调休日期的具体安排通知如下。

一、元旦：2024年1月1日至3日放假，共3天。

二、春节：2月11日至17日放假调休，共7天。2月7日(星期日)、2月20日(星期六)上班。

三、清明节：4月3日至5日放假调休，共3天。

四、劳动节：5月1日至5日放假调休，共5天。4月25日(星期日)、5月8日(星期六)上班。

五、端午节：6月12日至14日放假，共3天。

六、中秋节：9月19日至21日放假调休，共3天。9月18日(星期六)上班。

七、国庆节：10月1日至7日放假调休，共7天。9月26日(星期日)、10月9日(星期六)上班。

暑假放假注意事项

第一：不能放松学习

都说了暑假是一个超越被人的假期，而且在这两个月的时间里，如果你可以加倍努力，必然在新的一学期里，会给予你一个很棒的成绩，所以很多学霸之所以看到他们那么优秀，绝对是和平时的努力分不开的，所以千万这暑假期间，不可以极度的放松自己，可以回顾一些本学期的内容，也可以提前进行预习或者报一些兴趣班参加，丰富自己，都是不错的选择。

第二：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。

第三：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。

暑假活动安排

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。

**第四篇：最新2024宁夏中小学暑假放假时间**

不知不觉，2024年已经过半，经过又一个学年的洗礼，最令人期待的暑假也将如约而至，那么让大家了解更仔细，下面给大家分享关于最新2024宁夏中小学暑假放假时间通知，欢迎阅读!

2024年宁夏中小学暑假时间

义务教育阶段学校和幼儿园放假时间为2024年7月12日(星期一)至2024年8月29日(星期日)，2024年秋季学期开学时间为2024年8月30日(星期一);普通高中放假时间为2024年7月12日(星期一)至2024年8月22日(星期日)，2024年秋季学期开学时间为2024年8月23日(星期一)。

2024年宁夏中小学暑假告家长书

1.重视安全教育，加强对孩子进行安全教育与监管，教育孩子外出时要告知家长，要按时回家;教育孩子不搞同学聚会，不去娱乐场所，不进网吧;教育孩子要注意用火、用电、用气、饮食等方面的安全，注意交通安全，回家及返校途中不乘坐机动三轮车及“三无车辆”，注意防盗、防骗、防溺水，增强自我保护意识。

2.重视学习督导，指导学生制定假期学习和生活计划，合理安排作息时间，认真完成假期作业，尤其要对弱项学科进行查漏补缺。同时督促孩子增加课外阅读，阅读经典作品或收看优秀电视栏目，扩充课外知识。

3.加强家庭教育，培养孩子养成良好的行为习惯和生活习惯。教育孩子养成遵守法规、遵守公德、尊老爱幼、诚实守信、文明礼貌的行为习惯;教育孩子养成不吸烟、不酗酒、不赌博，讲究卫生、按时作息的生活习惯，同时鼓励孩子多做家务，参加有意义的社会实践活动。

学生假期疫情防控注意事项

一、勤开窗，多通风

每天3次，每次不低于15分钟，保证空气流通清洁。

二、保持卫生

1.保持家具表面清洁

必要时可以用酒精或含氯消毒剂等擦拭消毒，也可直接使用消毒湿巾。

2.勤洗手

外出归来、饭前便后、咳嗽打喷嚏后，都应及时洗手。

洗手时，注意洗手四要素，建议采用七步洗手法。

3.换洗外出衣物

外出归来后，外衣没有明显脏污可放在通风处晾晒，如果有常见污渍，用普通洗衣液常规洗即可，如出现可疑污渍需用消毒液浸泡或煮沸洗。

4.正确处理口鼻分泌物

家人咳嗽、打喷嚏时要用纸巾掩住口鼻，用过的纸巾等垃圾要放入垃圾袋，并及时处理，其他家庭成员避免接触。

三、合理膳食

多吃新鲜蔬菜和水果，补充维生素与膳食纤维。适当食用鱼、肉、蛋、奶、豆类和坚果等食物。戒烟限酒，适量多饮水，每天不少于1500毫升，多喝白开水。

四、健康生活习惯

减少外出，如外出要佩戴口罩。特别是到人员密集的公共场所，如超市、公交站等，一定要正确佩戴口罩。

五、适量运动

以个人居家锻炼为主，做一些适合室内的身体活动，比如瑜伽、太极拳、八段锦、平板支撑等;如有条件，还可借助体育器材锻炼身体，如举哑铃，拉弹力带等。

六、保持良好心态

1.正确看待疫情信息：通过国家权威信息平台，获取疫情信息，不信谣，不传谣，不恐慌。

2.在家中可以做做家务、听听音乐、看看书、和家人说说心里话、通过电话/网络视频和朋友聊聊天、做一些自己感兴趣的事等，分散注意力，放松愉悦心情。

七、如果家中有孕产妇或老人，还要注意如下事项：

1.坚持按医嘱规律服药，做好日常健康监测。

2.毛巾、浴巾、餐具、寝具等生活用品单独使用，避免交叉感染。

3.保持正常的饮食习惯、清淡且营养均衡、避免过度进食，做好体重控制。

4.保证充足的睡眠，良好的心态，勤锻炼，增强免疫力。

**第五篇：黑龙江2024中小学暑假时间安排出炉**

近日，2024年的暑假时间出来了，那么黑龙江中小学几号放假、几号开学了，这是大家关心的问题吧！下面给大家分享关于黑龙江2024中小学暑假时间安排出炉最新，欢迎阅读!

2024年黑龙江中小学暑假时间

黑龙江省放假时间为7月13日到8月31日。

学生暑假生活怎么过

1、各中小学校要加强对学生假期生活、学习计划和社会实践活动的指导，合理布置学生假期作业。

2、提倡给学生布置阅读、研究性学习、社会实践、科普和文体活动等形式的暑假作业。

3、在安全有保障的前提下，鼓励和指导学生参加社会调查、社区服务、公益劳动、环境保护、文明劝导等社会实践和志愿服务活动，增强学生的实践能力和社会责任感。

4、中小学校要积极协调，充分利用本地未成年人校外活动场所、少年宫以及科技馆、图书馆、体育馆、文化馆等公共资源，满足中小学生假期校外需求。

暑假放假注意事项

1.暑假里宝贝要与在幼儿园时一样的起居规律，不要随意更改，以保证幼儿习惯的保持和养成。

2.幼儿每天有一定的学习、游戏及其它活动时间，合理安排幼儿一日生活，做到按时起床、睡觉、活动、休息，每天适当安排一些学习活动，如：看图书、画画、搭积木等。

3.暑假天气炎日，要注意防暑降温.不要让幼儿在太阳下长时间活动，少去公共场所。注意饮食卫生，不吃不洁的食物，吃冷饮要有节制。

4.在假期间，不要让孩子独自一人在外玩耍，如要去游泳，必须在成人的带领下才可去游泳。

5.生活中，父母应该教孩子牢记自家的地址及父母的`工作单位、电话号码，以便发生问题时能及时联系。

6.教育孩子要远离危险物品。厨房里的危险物品最集中，父母不在家时小朋友千万要小心进出，不要在燃气灶上玩火，不要在水龙头前玩水，不要拿刀叉随便玩。家具、电器背后或死角不要乱钻，因为在这些地方有可能触电或被困住出不来。

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。

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