

2019—2020 学年度第二学期
暑假德育提升手册

班级：_____

姓名：_____

致所有同学：

亲爱的同学们，暑假已经来临，忙碌的学习即将告一段落，希望你们在假期中休息的同时，将更多的自主空间为自己充电和提升。

多看书，读书使人快乐，更可以提高自身素质和修养，从书中领略知识的美妙；

发展个人的特长，积极参加锻炼，提升加强自身的能力，培养一门兴趣，利用假期开阔眼界，提升生涯意识；

裨补缺欠、扩充新知、查缺补漏，利用寒假时间弥补自己学习中的不足，以更好的状态迎接下学期的学习；

参与实践丰富假期生活，在学习的同时也要多参与实践活动，热爱劳动，文明守礼。

仍然要关注疫情发展形势，做好个人防护，保障生命安全和健康。

希望同学们可以在寒假中得到放松和快乐，愉悦和满足，拥有一个充实的假期。

平安假期我践行

- 一、 增强交通安全意识，注意交通安全，遵守交通规则，严禁乘坐三轮车、拖拉机和农用车以及无证驾驶、超载报废车辆，不骑“英雄”车、不并排骑车、不骑摩托车，不在行车道、公路两边玩耍。
- 二、 预防自然灾害伤害，如遇洪水、地震等自然灾害，务必遵从当地公安部门、交管部门等国家机关的指挥，确保人身安全。
- 三、 预防火灾，不随便接触电源和带电电器，不得私接电源；不玩火；外出游玩要征得监护人同意，不得夜不归宿。远离易燃易爆物品。
- 四、 预防溺水事故发生。学生游泳一律到正规游泳馆，不得私自到河流、池塘、沼泽、水沟、水库等地玩耍和游泳。
- 五、 雷雨大风等极端天气，不要到树下、墙根下、电线杆下避雨，以防雷击。远离折断的电线并报告有关部门及时处理。不到施工场地或危险楼房、危险地段、危险桥梁游玩和逗留。不攀爬电线杆、树木、楼房栏杆，不得翻越围墙。
- 六、 积极锻炼，合理锻炼，如遇高温天气，尽量减少外出，多饮水，避免中暑。注意身心健康，培养良好的生活习惯。假期生活正常起居，从事健康的活动，按计划完成相关暑假作业，主动分担家务。关注自身身体状况和心理变化，积极进行自我心理调节，保持积极向上，乐观豁达的心态。
- 七、 遵纪守法，不参与非法组织和迷信活动，不偷、不抢、不骗、不打架斗殴、不抽烟、不喝酒、不吸食毒品，不参与赌博等违法犯罪活动。严禁任何同学在暑假期间进入游戏厅、歌舞厅、网吧等娱乐场所。玩耍时不做有危险性的动作，不持有管制刀具类凶器，更不能持器械、锐器追逐和打闹。
- 八、 加强自我防护意识，远离校园欺凌。不与陌生人打交道，不把家庭信息透露给外人，不食用陌生人给的食物、饮料，不让外人进入家中，不与社会闲散人员来往。学生假期参加社会实践活动或走亲访友必须有家长接送。
- 九、 讲究饮食卫生，不吃“三无”（无生产地址、生产日期和保质期）食品和过期、变质食品，不购买小商小贩出售的饮料或者食品；生吃瓜果要消毒洗净，防止病从口入，严防食物中毒。

暑假德育作业目录

一、熟记《北京市中小学生日常行为规范》、《中学生守则》并进行部分硬笔书法练习。

二、熟记《北京市中小学生践行社会主义核心价值观文明礼仪行为要求》，并完成《北京市中小学生践行社会主义核心价值观文明礼仪行为要求》暑假评价表。

三、“学宪法、讲宪法”活动

四、“防诈骗、守安全”主题活动

五、德育主题实践活动

六、假期家庭实践劳动服务表

七、2020 年网上夏令营活动

八、科技作业

九、心理作业

十、美术作业

十一、体育作业

十二、自我健康管理表

十三、初一年级学生档案（新初一年级完成）

十四、初一年级问卷调查（新初一年级完成）

一、认真学习《北京市中小学生日常行为规范》、《中学生守则》

1、熟记并践行

北京市中小学生日常行为规范

(2016 年修订)

一、爱党爱国爱人民。了解党史国情，珍视国家荣誉，崇敬英雄模范。热爱祖国，热爱人民，热爱中国共产党。尊敬国旗、国徽。升降国旗脱帽、肃立，行注目礼，少先队员行队礼。会唱国歌，声音洪亮。传承中华优秀传统文化，理解民族传统节日的含义。

二、勤奋学习。学习态度端正，有适合的学习方法，专心听讲，学会独立思考，乐于科学探索。有良好的阅读习惯，在文艺、体育、科技等方面培养自己的兴趣、爱好。

三、健康身心。培养运动兴趣，养成锻炼习惯。按时作息，合理饮食，讲究卫生。读、写、坐、立、行姿势正确。乐观向上，了解自我，有学习、生活目标。善于和他人沟通合作，遇到困难和挫折积极面对。

四、勤俭自立。热爱劳动，珍惜劳动成果，生活不攀比。自己事情自己做，学会管理个人生活，掌握基本的劳动、生活技能。

五、珍爱生命。热爱生活，懂得生命的宝贵。掌握基本的自护自救方法。未经父母或监护人同意，不在外边留宿。不接受陌生人赠予的物品。拒绝烟酒，远离毒品。

六、遵纪守法。遵守校规校纪，了解个人成长、社会生活必需的法律法规，依法规范自身行为。明辨是非，有正义感，学会运用法律方式维护自己的权益。

七、孝敬父母。体谅父母辛劳，关心父母健康，积极承担力所能及的家务劳动。听从父母的教导，主动与父母交流，礼貌回答问题。

外出和回到家时主动与家人打招呼。

八、尊敬老师。见到老师行礼，主动问好。回答老师问题要起立，进入办公室要经过老师同意。接受老师的帮助和教育，正确对待老师的批评和建议，知错就改。

九、团结同学。热爱集体，关爱同学。同学之间相互尊重，互相帮助。善于发现、乐于学习同伴的长处和优点，分享彼此的成长进步。发生矛盾时多做自我批评。

十、诚实守信。真诚待人，信守诺言。不说谎，不作弊。答应别人的事努力做好，借别人的东西按期归还，拾到他人的财物及时交还。

十一、举止有礼。衣着得体，行为端庄。自觉使用礼貌用语及体态语。尊重他人隐私，不妨碍他人的工作、学习和休息。尊重不同民族风俗习惯。尊重世界各地文化差异，在国际交往中真诚友好，大方自信。

十二、遵守规则。认识并遵守交通标志、标线和信号灯。乘坐公交车、地铁及购物时自觉排队，主动给老幼病残孕人士让座，公共场所靠右行走。观看演出或比赛时，遵守场馆要求。在图书馆阅览或博物馆参观时保持安静。

十三、爱护环境。热爱大自然，保护动植物。出行尽量选择步行、骑车和公共交通工具。节约资源，水龙头随手关紧，不用灯时随手熄灭，用餐不剩饭和菜。爱护公共财物，维护环境卫生，自觉进行垃圾分类。

十四、热心公益。乐于奉献，有社会责任感。关心和帮助有困难的人。主动进行实名志愿者注册，积极参加校内外公益活动和志愿服务。

十五、文明上网。合理使用网络，浏览健康内容。利用网络资源提高学习与生活质量。以规范、文明语言发表网络言论，传播正能量。

“托起我的中国梦，争做阳光好少年”自荐表

项目名称	参评项目 (画√)	结合日常行为规范提出 自荐理由\事迹
勤奋乐学阳光少年		
身心健康阳光少年		
勤俭自立阳光少年		
敬爱师长阳光少年		
文明守礼阳光少年		
团结互助阳光少年		
遵规守纪阳光少年		
诚实守信阳光少年		
公益环保阳光少年		
博学悦读阳光少年		

2、结合中学生守则完成一幅硬笔书法

《中学生守则》

(2015 年修订)

一、爱党爱国爱人民。了解党史国情，珍视国家荣誉，热爱祖国，热爱人民，热爱中国共产党。

二、好学多问肯钻研。上课专心听讲，积极发表见解，乐于科学探索，养成阅读习惯。

三、勤劳笃行乐奉献。自己事自己做，主动分担家务，参与劳动实践，热心志愿服务。

四、明礼守法讲美德。遵守国法校纪，自觉礼让排队，保持公共卫生，爱护公共财物。

五、孝亲尊师善待人。孝父母敬师长，爱集体助同学，虚心接受批评，学会合作共处。

六、诚实守信有担当。保持言行一致，不说谎不作弊，借东西及时还，做到知错就改。

七、自强自律健身心。坚持锻炼身体，乐观开朗向上，不吸烟不喝酒，文明绿色上网。

八、珍爱生命保安全。红灯停绿灯行，防溺水不玩火，会自护懂求救，坚决远离毒品。

九、勤俭节约护家园。不比吃喝穿戴，爱惜花草树木，节粮节水节电，低碳环保生活。

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

二、熟记《北京市中小学生践行社会主义核心价值观文明礼仪行为要求》，在日常生活中积极体现，并完成《北京市中小学生践行社会主义核心价值观文明礼仪行为要求》暑假评价表。

1. 升降国旗，奏唱国歌时肃立行礼。
2. 与人相处，友善宽容，乐于助人，语言文明。
3. 公共场合，不大声喧哗，不打扰他人，着装得体。
4. 孝敬父母，尊敬师长，见到长辈主动问好，听从长辈的教导。
5. 遵守交通规则，过马路走人行横道，不闯红灯。
6. 乘坐公共交通，排队等候，按顺序上车，座位让给有困难的人。
7. 不随意丢弃垃圾，自觉进行垃圾分类。
8. 爱护公共设施，不乱写乱画，不践踏绿地草坪，不随地吐痰。
9. 爱护自然，保护环境，关爱小动物。

践行《北京市中小学生践行社会主义核心价值观文明礼仪行为要求》

暑假评价表

内容	自评	家长评
1. 升降国旗，奏唱国歌时肃立行礼。		
2. 与人相处，友善宽容，乐于助人，语言文明。		
3. 公共场合，不大声喧哗，不打扰他人，着装得体		
4. 孝敬父母，尊敬师长，见到长辈主动问好，听从长辈的教导。		
5. 遵守交通规则，过马路走人行横道，不闯红灯。		
6. 乘坐公共交通，排队等候，按顺序上车，座位让给有困难的人。		
7. 不随意丢弃垃圾，自觉进行垃圾分类。		
8. 爱护公共设施，不乱写乱画，不践踏绿地草坪，不随地吐痰。		
9. 爱护自然，保护环境，关爱小动物。		
10、能够熟背“社会主义核心价值观”24个字		

注：每项分值最高为 10 分，最少为 0 分，请同学和家长实事求是，客观评价，切实做到，不走形式，提高修养。

三、“学宪法、讲宪法”活动

1、法制知识竞赛

登录教育部全国青少年普法网学习相关法律知识

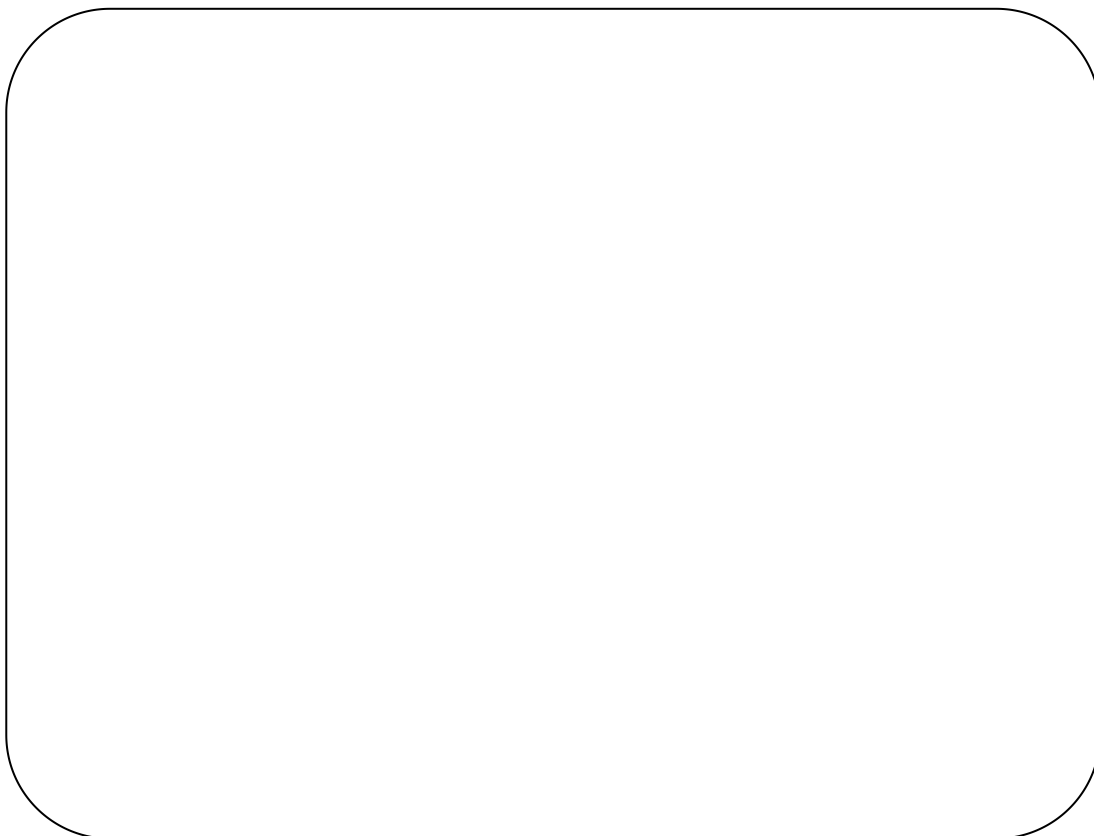
（<http://static.qspfw.com/xf2019/index.html>），于 7 月 10 日后关注微信服务号“丘瑞斯”（bjqiuruisi）报名参加法制知识竞赛，并将你的参与竞赛的网页截图黏贴在下方吧！



2、我为大家讲宪法

通过青少年普法网学习你感兴趣的法律知识并将你所学习到的知识记录下来吧！并通过演讲的形式为同学们讲一讲！

（1）我所学习到的宪法知识是：



（2）我的宪法演讲

登录青少年普法网、北京市青少年法治教育中心（微信服务号“丘瑞斯”）通过“网络海选”通道，参加线上宪法演讲视频比赛，并按照比赛要求录制及上传演讲作品。（开学后每班整理并上传3份优秀演讲视频上交德育处，择优进行公众号展示）

四、“防诈骗、守安全”主题活动

电信诈骗案件时有发生，犯罪分子多利用短信、电话谎称老师、同学进行诈骗，造成我们财产的损失。暑假期间市公安局朝阳分局为大家提供了 21 个防范电信诈骗的短视频。请同学们利用暑假时间观看学习，并分享你的学习收获！

• 我学习的防诈骗知识有：

1、

2、

3、

4、

5、

通过学习，我们可以在今后的学习生活中，如何避免自己遇到电信诈骗，保护好自身的财产安全呢？与我们分享一下吧

防诈骗安全小常识网址

序号	名称	网址
1	阻断固有思维 打赢电信网络诈骗“心理战”	https://xhpfmapi.zhongguowangshi.com/vh512/share/9037425?channel=weixin&from=singlemessage&isappinstalled=0
2	谨防钓鱼网站“陷阱”	https://xhpfmapi.zhongguowangshi.com/vh512/share/9032003?channel=weixin&from=singlemessage&isappinstalled=0
3	无线wifi莫乱“蹭”当心“馅饼”变“陷阱”	https://xhpfmapi.zhongguowangshi.com/vh512/share/9029279?channel=weixin&from=singlemessage&isappinstalled=0
4	企业如何防范电信网络诈骗	https://xhpfmapi.zhongguowangshi.com/vh512/share/9023703?channel=weixin&from=singlemessage&isappinstalled=0
5	有妙招！防范电话冒充熟人诈骗	https://xhpfmapi.zhongguowangshi.com/vh512/share/9015427?channel=weixin&from=singlemessage&isappinstalled=0
6	谨防定制骗术	https://xhpfmapi.zhongguowangshi.com/vh512/share/8930536?channel=weixin&from=singlemessage&isappinstalled=0
7	谨防二维码“陷阱”	https://xhpfmapi.zhongguowangshi.com/vh512/share/8924421?channel=weixin&from=singlemessage&isappinstalled=0
8	教你三招迈过二维码“陷阱”	https://xhpfmapi.zhongguowangshi.com/vh512/share/8916698?channel=weixin&from=singlemessage&isappinstalled=0
9	用“三不一多”防范电信网络诈骗	https://xhpfmapi.zhongguowangshi.com/vh512/share/8913516?channel=weixin&from=singlemessage&isappinstalled=0
10	防范交友投资诈骗	https://xhpfmapi.zhongguowangshi.com/vh512/share/8910440?channel=weixin&from=singlemessage&isappinstalled=0
11	谨防虚假链接短信诈骗	https://xhpfmapi.zhongguowangshi.com/vh512/share/9033722?from=singlemessage&isappinstalled=0
12	谨防刷单返现骗局	http://xhpfmapi.zhongguowangshi.com/vh512/share/6668751

		?channel=weixin&from=singlemessage&isappinstalled=0
13	养成好习惯 防范电信网络诈骗	https://xhpfmapi.zhongguowangshi.com/vh512/share/9020177?channel=weixin&from=singlemessage&isappinstalled=0
14	谨防投资理财诈骗	http://xhpfmapi.zhongguowangshi.com/vh512/share/6690366?channel=weixin&from=singlemessage&isappinstalled=0
15	谨防贷款诈骗	http://xhpfmapi.zhongguowangshi.com/vh512/share/6683949?channel=weixin&from=singlemessage&isappinstalled=0
16	谨防网络交友投资诈骗	http://xhpfmapi.zhongguowangshi.com/vh512/share/6681862?channel=weixin&from=singlemessage&isappinstalled=0
17	谨防网购退款式诈骗	http://xhpfmapi.zhongguowangshi.com/vh512/share/6686058?channel=weixin&from=singlemessage&isappinstalled=0
18	谨防短信冒充熟人诈骗	https://xhpfmapi.zhongguowangshi.com/vh512/share/9018152?channel=weixin&from=singlemessage&isappinstalled=0
19	识破冒充公检法诈骗的四步骤	https://xhpfmapi.zhongguowangshi.com/vh512/share/8907436?channel=weixin&from=singlemessage&isappinstalled=0
20	冒充公检法诈骗花招多 知道这些最好了	https://xhpfmapi.zhongguowangshi.com/vh512/share/8904220?channel=weixin&from=singlemessage&isappinstalled=0
21	网购要小心 谨防新型冒充客服类诈骗	http://xhpfmapi.zhongguowangshi.com/vh512/share/6688128?channel=weixin&from=singlemessage&isappinstalled=0

五、德育主题实践活动（全员积极参与）

1、“相伴共读 书香润德”亲子共读经典

亲子阅读在行动，书香满家筑幸福

——亲子阅读“四个一”行动倡议书

阅读是孩子最珍贵的宝藏，陪伴是孩子最好的成长礼物。亲子阅读以书为媒，以爱为伴，对于培育良好家教家风、促进儿童健康成长有着不可替代的重要作用。让我们积极响应北京市教委、市妇联发出的“亲子阅读在行动，书香满家筑幸福”的号召：

每天共享一段亲子阅读时间。坚持将亲子阅读作为家庭的基本生活方式，远离电视、手机等电子设备，共同制定亲子阅读计划，共享亲子阅读温馨时刻，养成“爱读书、多读书、读好书”的阅读习惯。

每周进行一次家庭读书分享。定期开展家庭阅读体会交流，鼓励孩子畅谈阅读感受与收获，培育浓厚的家庭阅读氛围，不断激发家人的阅读兴趣，享受读书带来的快乐与幸福，促进家庭成员共同成长。

每月走进一次公共文化场所。家长和孩子每月至少共同走进一次书店、图书馆、博物馆、展览馆等文化场所，一起沐浴书香，畅游知识海洋，不断陶冶情操，提升文化素养，在共同学习中融洽亲子关系。（疫情期间可以进行网上参观学习）

每年互写一封家书家信寄语。家书抵万金，用文字传递浓浓亲情，表达对家人的感恩、对亲朋的祝福，沟通交流思想，相互鼓励叮嘱，在字里行间流露温馨与幸福，营造和谐的家庭氛围，传承优良的家教家风。

海不辞水，故能成其大；山不辞土，故能成其高。让我们从现在做起，从自身做起，积极响应亲子阅读“四个一”行动，让快乐阅读沁润美好生活，让缕缕书香筑起幸福家庭！

• 我的阅读行动（阅读书目可以自行选择）

（1）家庭读书体会与分享

第一周		
日期	阅读时间	阅读书籍： 本周读书感受与收获
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
第二周		
日期	阅读时间	阅读书籍： 本周读书感受与收获
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
第三周		
日期	阅读时间	阅读书籍： 本周读书感受与收获
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		

月 日		
月 日		
第四周		
日期	阅读时间	阅读书籍： 本周读书感受与收获
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
第五周		
日期	阅读时间	阅读书籍： 本周读书感受与收获
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
第六周		
日期	阅读时间	阅读书籍： 本周读书感受与收获
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
第七周		
日期	阅读时间	阅读书籍： 本周读书感受与收获
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		
月 日		

月 日		
月 日		

(2) 我的暑期文化积累（每周参观一次网络博物馆）

第一周	
时间：	网上博物馆名称：
参观内容：	
感受及收获：	
第二周	
时间：	网上博物馆名称：
参观内容：	

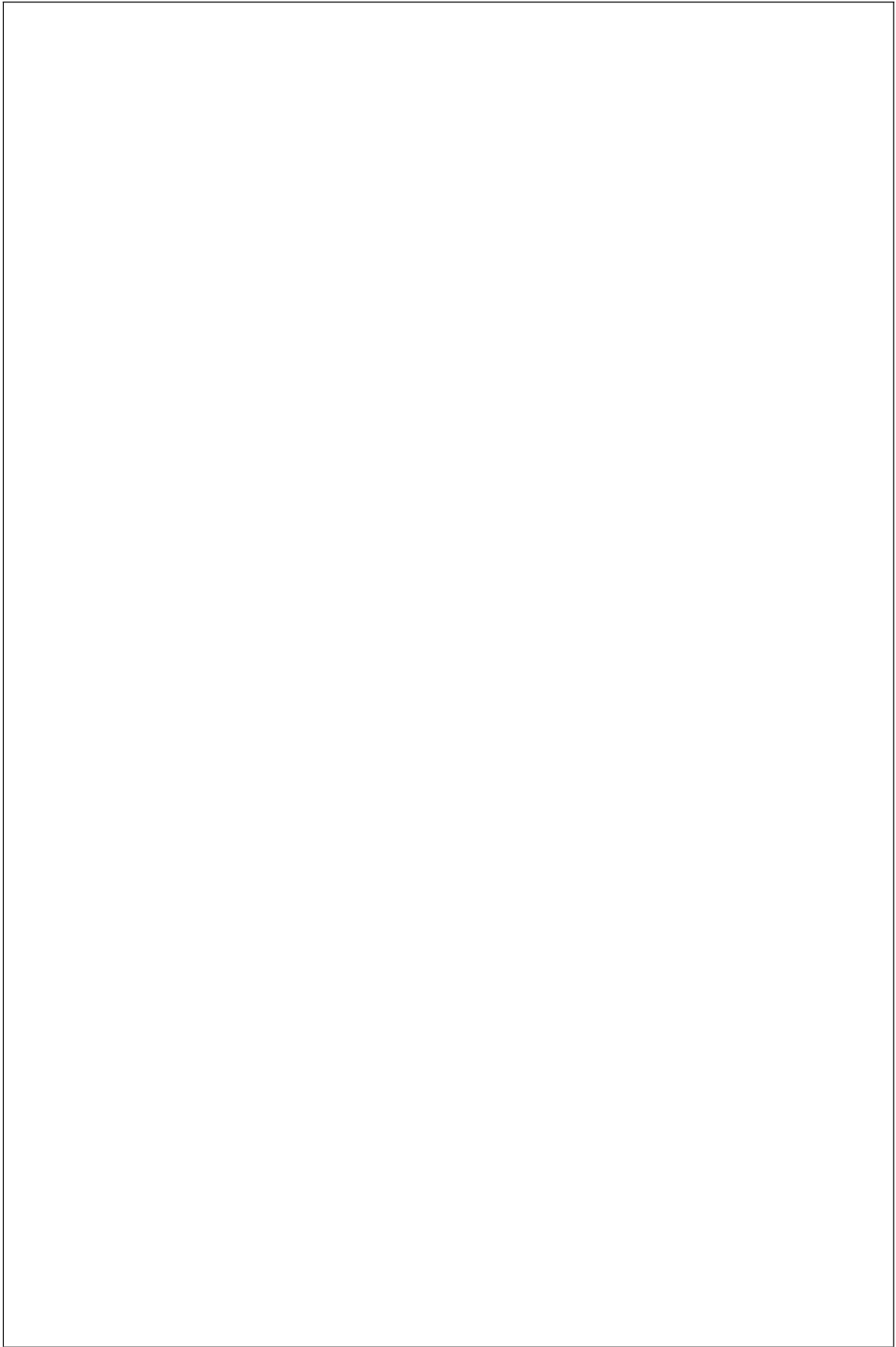
感受及收获：	
第三周	
时间：	网上博物馆名称：
参观内容：	
感受及收获：	
第四周	
时间：	网上博物馆名称：
参观内容：	

感受及收获：

第五周	
时间：	网上博物馆名称：
参观内容：	
感受及收获：	
第六周	
时间：	网上博物馆名称：

参观内容：
感受及收获：

(3) 一封家书——给妈妈的一封信



(4) 最美阅读角（班级或家庭阅读角均可）



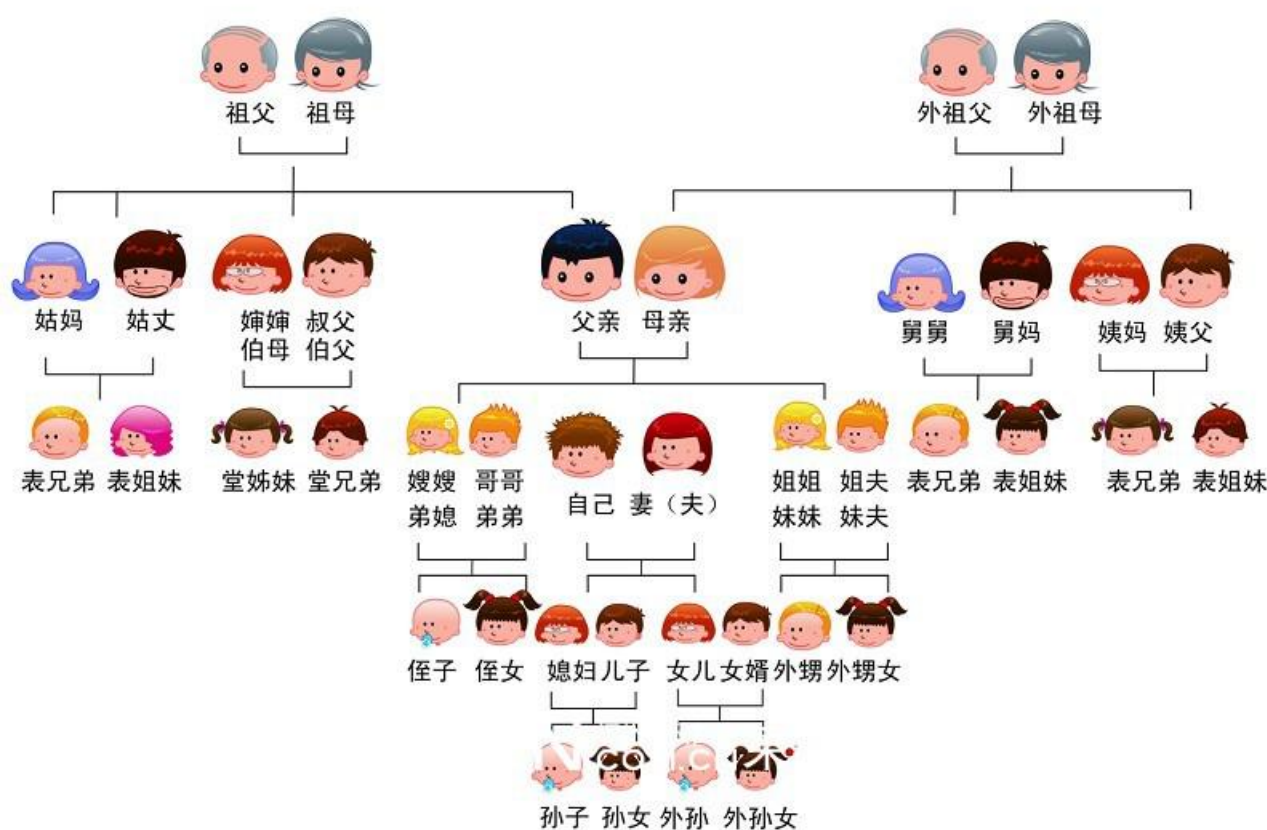
2、“我家根脉图”绘制展示

家庭根脉传承图：参照“中国亲戚关系图”底板，标明包括自己往上父系和母系三代的姓名、年龄、籍贯、亲戚关系等信息（信息本着自愿原则）。

我家家训：家训是每个家庭成员立身处世、持家治业的教诲，组织学生了解自家家训，并书写在根脉图的相应位置。

家风故事：探访与自家家教、家训、家风有关的家庭故事，在根脉图上进行记录呈现。

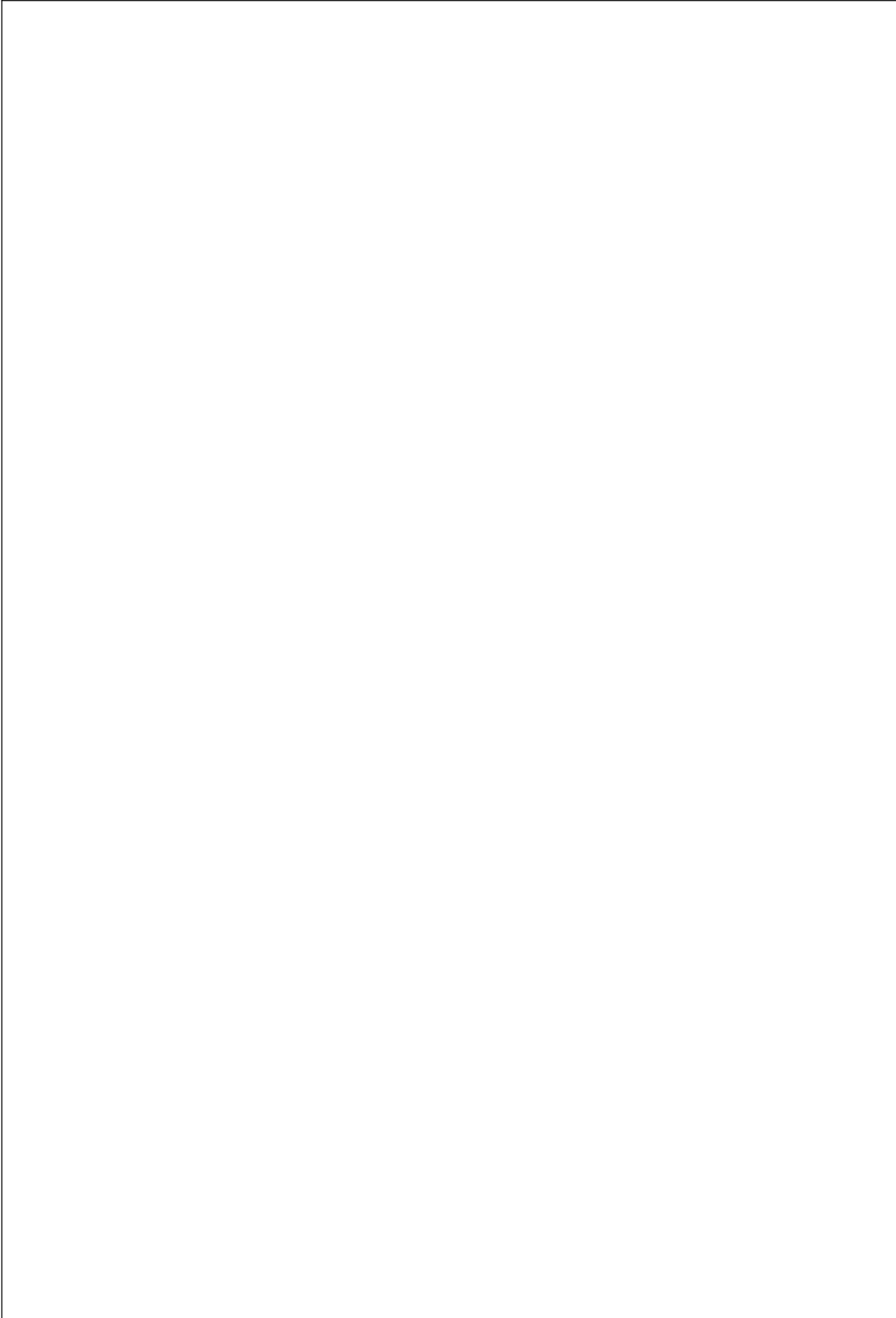
“中国亲戚关系图”底板



(1) 我家根脉图

我家家训：

(2) 家风故事：



六、假期家庭服务劳动实践

假期生活已经来临，利用假期帮助爸爸妈妈做些力所能及的家务劳动吧！
增强自己的劳动素养、动手能力，培养自己良好的生活习惯和卫生习惯，做阳光
的日坛学子！

北京市日坛中学学生假期家庭服务劳动实践表

学生姓名_____

所在班级_____

实践日期		天（小时）数	
劳动服务项目			
个人实践体会及感受			
父 母 评 价	实践评价： ☐优秀 ☐良好 ☐合格 ☐有待进步 评语： 父母签字：		
过程照片			

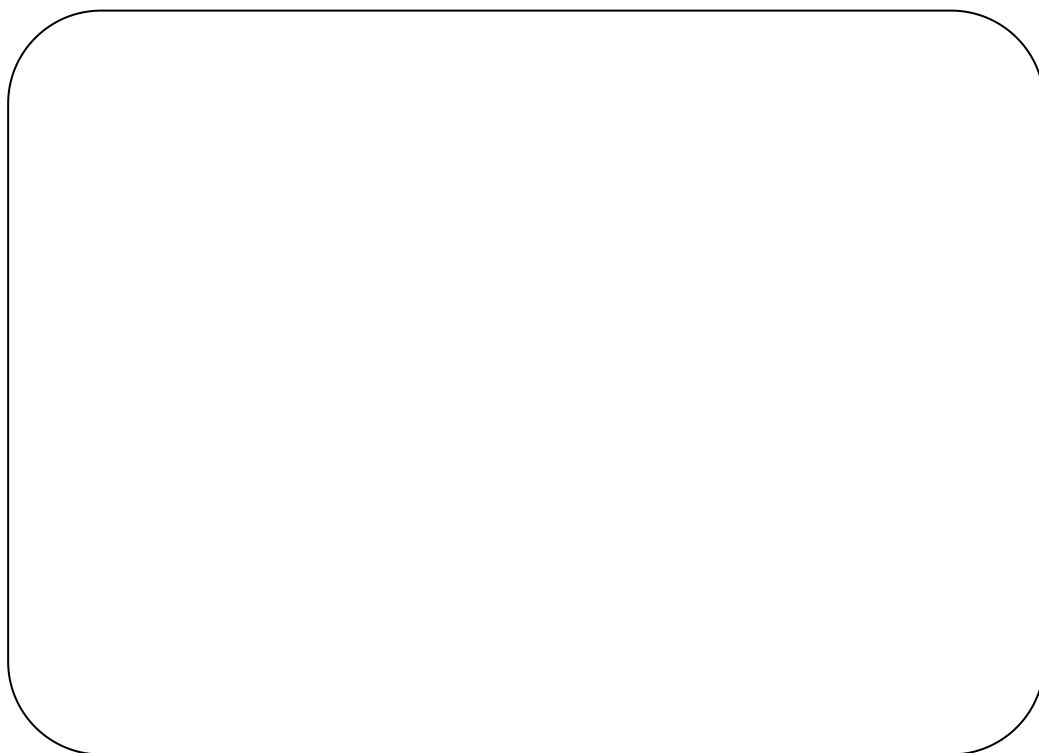
七、2020 年网上夏令营活动

请同学们在 2020 年 7 月 11 日-8 月 31 日期间，直接访问北京市中小学数字德育网（网址：moral.bjedu.cn），点击北京市 2020 年中小学生网上夏令营图标，用自己的教育 ID 号和密码登录网上夏令营，进入相应活动页面，按照页面提示，完成网上夏令营的各项活动。并在手册中有所体现。

（一）同心抗疫我成长

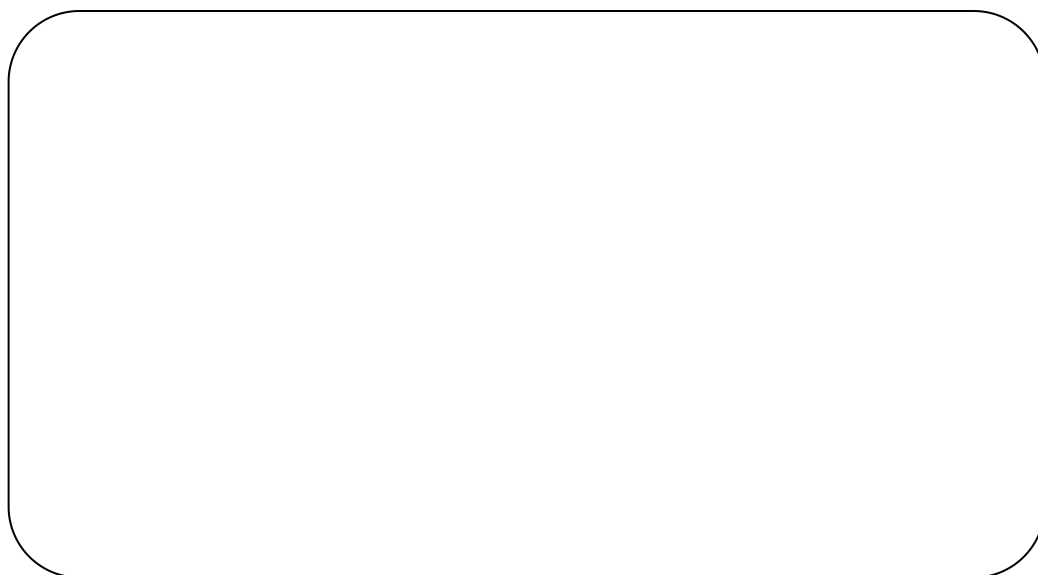
1. 抗疫故事我来讲

抗疫英雄美名传，抗疫故事我来讲。在这次全国人民万众一心抗击新冠肺炎疫情的斗争中，学生们亲眼目睹了中国人民众志成城、迎难而上的伟大壮举。在我们学习抗疫英雄的先进事迹的同时，用自己的话来讲一讲述抗疫英雄的故事吧！



（3）科学防疫促健康：

常态防控不放松，疫情防护促健康。你了解和掌握哪些防范新冠疫情的科学方法呢？快来与我们分享！

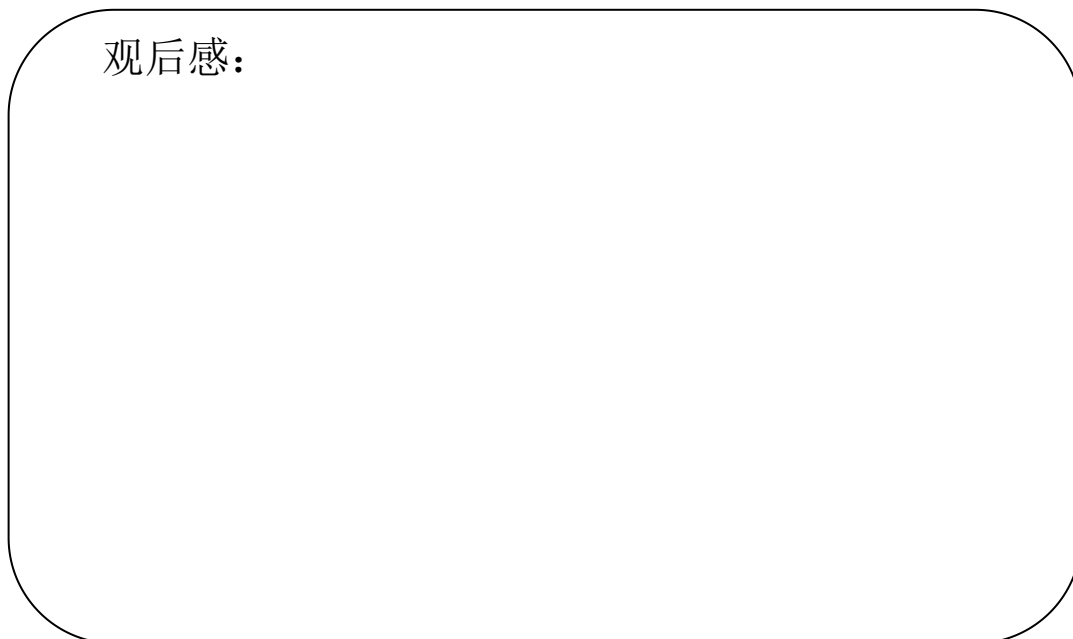


（二）快乐暑假我做主

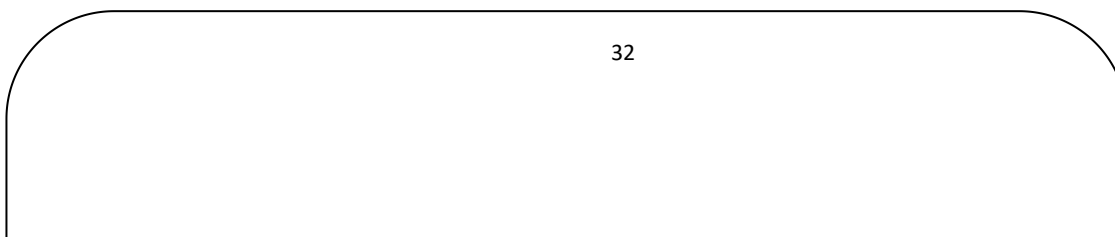
1. 优秀电影伴成长

请在夏令营提供的观影单里选择自己喜爱的电影进行观看，并分享你的观影感受。

观后感：



2. 安全自护保平安



我学习到的安全知识是：

（三）文明礼仪我践行

1. 垃圾分类我参与

我学习到的垃圾分类的知识是：

我践参与垃圾分类的照片：

(照片粘贴处)

2. 文明行为展风采

我所了解的文明相关知识：

文明行为我弘扬（如何践行文明行为）：

八、科技作业

充实而充满挑战的一个学期已经画上了一个圆满的句号，我们迎来了期盼已久的暑假。为了让大家在这个暑假过得有趣又有意义，增强城市主人翁的意识，我们决定开展“建言献策——做城市的主人翁”科技实践活动，活动要求如下：

为了更好的激发大家的城市主人翁意识，积极参加社会实践活动，提高社会责任感、创新精神和实践能力，请你从以下几个主题中任选其一，撰写一篇建议稿。主题有：1. 城市建设与管理；2. 乡村振兴发展；3. 京津冀区域协同发展；4. 生态环境保护；5. 冬奥文化普及；6. 保障和改善民生；7. 丰富精神文化生活；8. 其他方面的建议。根据你的生活实际，谈真实感受，发肺腑之言。建言献策过程中，请注意 1. 申报的建议项目与国家现行法律和法规不相符；2. 申报的建议项目危及人类生命财产安全。3. 申报的建议项目不得抄袭他人或其他活动中获奖的项目。字数要求：400—500 字之间。

撰写建议：先写你在什么时间、什么地点发现了什么问题（50 字左右）。然后具体描述问题，包括现象、造成的影响或者存在的隐患（100-150 字），最后重点写你提出了哪些建议，能够解决或者缓解这个问题（300-350 字）。

开学后，每位同学的建言献策文件名为：建言献策+班级+姓名，如：建言献策—初一 1 班—张三。请以班级为单位收齐电子版材料，并打包上交。压缩包命名为：班级+建言献策材料 如：初一 1 班建言献策材料 交至：ritankjj@126.com，后期优秀作品将参与市级比赛。班级以 9 月 1 日开学后的新班级名命名。

参与活动的过程中，有任何问题可以通过微信方式联系林老师，微信号：845396636

九、心理作业

（一）我的 20 天假期目标（新初二年级完成）

愉快的假期已经来临，希望同学们可以回顾一学期的积极心理课程，运用学过的 SMART 原则、目标分解等方法，在假期设立一个 20 天自我目标，执行并记录下来，充分的管理暑假生活，充实快乐每一天！并将你的体验过程记录下来，开学后上交。

班级：

姓名：

1、我的目标是：



2、目标分解：

(1)、

(2)、

(3)、

(4)、

(5)、

3、目标执行过程记录

本周目标重点	目标执行过程记录
目标完成度：	每日打卡： 
	本周完成目标内容为：
	遇到哪些困难： 如何解决：
本周目标重点	目标执行过程记录
目标完成度：	每日打卡： 
	本周完成目标内容为：
	遇到哪些困难： 如何解决：
本周目标重点	目标执行过程记录
目标完成度：	每日打卡： 
	本周完成目标内容为：
	遇到哪些困难： 如何解决：

（二）我的初中新生活（新初一年级完成）

即将进入到日坛中学大家庭的你们做好准备了吗？对于新的开始，你有哪些期待？哪些憧憬？是否调整好了心态快乐出发？请将你的这些心情画下来吧！让我们一起来分享！

为更好的适应初中生活，请你整理自己的心情状态，以小报的形式呈现出来，将你对初中生活的目标、希望、心情，以及对学校的憧憬展现出来，也可以画一画为更好的迎接初中生活，你做了哪些准备（物质、心情、自我成长等）。开学后整理上交。

十、美术作业

为进一步提高朝阳区中小学生和科技教师的创新能力、实践能力，由朝阳区科协和朝阳区教委共同主办的 2020 年朝阳区青少年科技创新大赛活动将于下半年举行。请同学们利用暑假时间认真完成一幅科学幻想画作品，开学上交给美术课代表，校内评比后择优参加区级评选。

作品要求：

- 1、规格：四开纸
- 2、美术表现方法：表现手法不限，构图饱满，注意运用构图法则和形式美法则。
- 3、作品内容：积极向上，发扬正能量。

十一、体育作业

家长：您好！

为了使您的孩子更健康，顺利完成体育中考及保持体育锻炼的连续性，养成良好的锻炼习惯，布置以下暑假作业，希望家长能督促同学们在繁忙的学习中，每天抽出一定时间认真完成，以保证足够的体力及良好的竞技状态迎接新学期。祝愿同学们有一个健康快乐的假期！

序号	项 目	训 练 方 式
1	准备活动	徒手体操，柔韧性活动（颈部肩部腰部练习，压腿踢腿练习）3-5 分钟
2	耐力项目	（1）跑楼梯 10 分钟 （2）10 分钟中慢速跑
3	上肢力量	（1）俯卧撑 20 个 5 组 （2）斜身引体 10 次 3 组 （3）双手上举哑铃练习 20 个 3 组
4	下肢力量	（1）原地蹲起 30 次 3 组 （2）立卧撑跳 20 个 3 组 （3）抱膝纵跳 20 次 3 组
5	球类项目	（1）双手排球垫球 200 次
6	腹背力量	（1）仰卧起坐 50 次 3 组 （2）俯卧两头起 40 次 3 组 （3）仰卧举腿 30 次 3 组
7	跳绳项目	（1）每天 500 个跳绳
8	放松练习	柔韧拉伸性活动和瑜伽练习 3-5 分钟

温馨提示：（1）练习时注意防护，避开人群。

（2）锻炼前做好准备活动避免受伤；8 项锻炼项目，建议每天 30-45 分钟完成。

（3）开学进行身高体重测量，一周后进行耐久跑测试，反馈假期作业完成情况。

二、反馈表：（开学交）

班 级		姓 名		练习自评 (百分制)	
家长每天督促完成练习情况反馈：					
家长签名：					

三、你现阶段测试最好成绩：

仰/引	得 分	排球个数	得 分	800/1000 米	得 分	总成绩

四、制定的目标计划成绩：

仰/引	得 分	排球个数	得 分	800/1000 米	得 分	总成绩

五、开学一周后进行测试的实际成绩：

仰/引	得 分	排球个数	得 分	800/1000 米	得 分	总成绩

你的身高 () 体重()

属于()

A 肥胖 B 超重 C 正常 D 偏轻 E 营养不良

身体素质情况属于： A 身体素质较好 B 身体素质一般

C 身体素质较弱

锻炼情况属于： A 锻炼积极认真 B 小惰性需要老师督促

C 惰性大需要老师特别费心

假期中要合理膳食!合理膳食!!合理膳食!!! 坚持科学饮食和锻炼! 开学可要测量哦!

日坛中学体育组

2020 年 7 月 5 日

十二、学生健康自我管理

2020 年暑假学生健康自我管理家长信

学生家长：

您好！近视、肥胖会给孩子的日常生活和活动带来诸多不便，近视是当前造成眼盲的第三大原因，肥胖是导致糖尿病、高血压、心血管疾病、脂肪肝、胆结石、癌症等慢性病的重要危险因素，由于近视、肥胖，一些孩子不能选择理想的职业，因此保护视力和远离肥胖对促进孩子健康成长和实现人生价值十分重要。疫情期间，孩子们不仅需要避免外出活动，还要通过网课视屏学习，这无疑会导致近视和肥胖发生的风险增高。假期是保护视力和预防肥胖的关键时期，也是恢复视力和控制肥胖的良好时机，为了帮助您的孩子保护视力和控制肥胖，请您和孩子一起完成以下防近视控肥胖假期作业，作业包括以下几方面的内容：

近视防治作业：

- 一、 坚持引导孩子正确用眼
- 二、 每周检查孩子视力并绘制视力变化曲线
- 三、 每周评估孩子用眼行为

肥胖防治作业：

- 一、 坚持引导孩子良好的生活方式
- 二、 每周测量孩子身高、体重，计算 BMI 并评价
- 三、 每周评估孩子饮食运动行为

为了您的孩子拥有一双明亮的眼睛和一个健康的体魄，
请您

按时认真完成作业，并于开学时交回学校。

朝阳区中小学卫生保健所

2020 年 7 月 6 日

近视防治作业

一、坚持引导孩子正确用眼

放假期间您要坚持引导孩子做好以下几点：

1、保持正确的读写姿势；

(1)眼与书本距离 1 尺、握笔时手指距笔尖 1 寸、胸离桌沿 1 拳；

(2)不趴着、躺着、斜着、走路、乘车时看书或看电子产品；

2、保证足够的户外活动时间，每天最好达 3.5 小时以上；

3、控制电子产品的使用时间：

(1)看电视、电脑每次连续时间不超过 30 分钟，每次间隔休息不少于 20 分钟，每天累计不宜超过 1 小时；

(2)看掌上电子产品(如手机、iphone、ipad 等)每天时间不宜超过 15 分钟；

4、每连续看书写字 45 分钟需远眺或闭眼休息 10 分钟以上或做眼保健操或户外活动后再继续学习；

5、自然光线不足时，看书写字时要打开室内大灯，保证房间明亮，同时打开台灯，注意局部学习环境不能过亮和发暗；

6、制定学习计划，按时完成学习任务，作息规律，保证小学生每天睡眠 10 小时、初中生 9 小时、高中生 8 小时。



二、每周检查孩子视力并绘制视力变化曲线

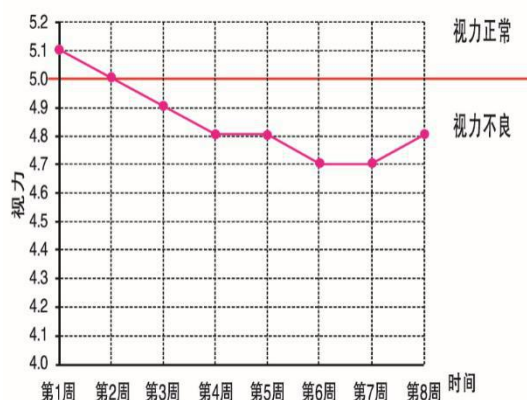
请您自假期(7月13日)开始,每周检查孩子视力一次,并将检查结果记录在视力测量结果记录表和视力变化曲线图上。

视力变化曲线绘制方法: 每次将测得的孩子视力如实记录至视力测量结果记录表上,并绘制视力变化曲线,直至假期结束。示例如下:

右眼视力测量结果记录表

时间	右眼视力
第1周	5.1
第2周	5.0
第3周	4.9
第4周	4.8
第5周	4.8
第6周	4.7
第7周	4.7
第8周	4.8

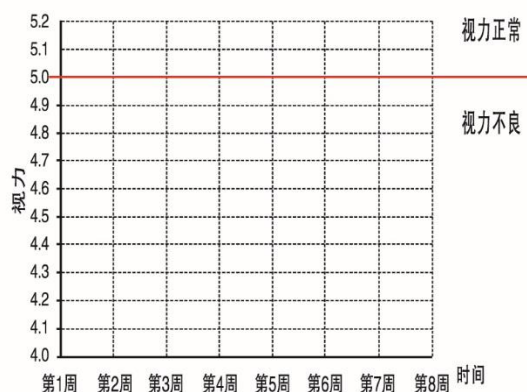
学生右眼视力变化曲线图



右眼视力测量结果记录表

时间	右眼视力
第1周	
第2周	
第3周	
第4周	
第5周	
第6周	
第7周	

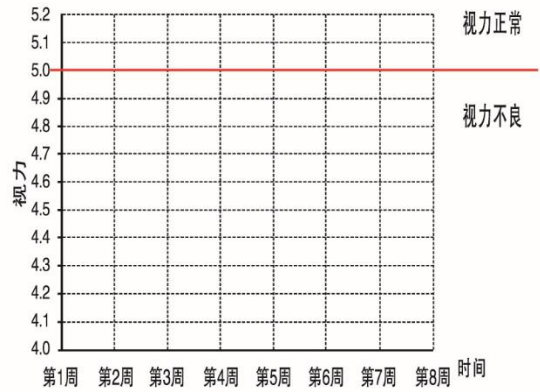
学生右眼视力变化曲线图



左眼视力测量结果记录表

时间	左眼视力
第 1 周	
第 2 周	
第 3 周	
第 4 周	
第 5 周	
第 6 周	
第 7 周	

学生左眼视力变化曲线图



三、每周评估孩子假期用眼行为

请您每周对孩子的用眼行为进行评估，每项满分 10 分，共 10 项，每周总分 100 分；请填写每项实际得分，并计算每周总分；分数与学习成绩无关，请如实填写。

学校_____ 班级_____ 姓名_____

序号	内 容	第一周	第二周	第三周	第四周	第五周	第六周	第七周
1	眼与书本距离 1 尺、握笔时手指距笔尖 1 寸、 胸离桌沿 1 拳。							
2	不趴着、躺着、斜着、走路、乘车时看书 或看电子产品。							
3	保证足够的户外活动时间，每天最好达 3.5 小时以上。							
4	看电视、电脑每次连续时间不超过 30 分钟。							
5	看电视、电脑每次间隔休息不少于 20 分钟。							
6	看电视、电脑每天累计不宜超过 1 小时。							
7	看掌上电子产品（如手机、ipad、iphone 等） 每天不超过 15 分钟。							
8	每连续看书写字 45 分钟需远眺或闭眼休息 10 分钟以上或做眼保健操或户外活动后再继续学习。							
9	自然光线不足时，看书写字的照明要打开室内大灯，保证房间明亮，同时打开台灯，注意局部学习环境不能过亮和发暗。							
10	制定学习计划，按时完成学习任务，作息规律，保证小学生每天睡眠 10 小时、初中生 9 小时、高中生 8 小时。							
每 周 总 分								

评分参考标准：

每项内容均可按照下表评分，具体评分标准如下

本周做到该项要求的天数	5天及以上	4天	3天	2天	1天	0天
该项得分	10分	8分	6分	4分	2分	0分

注：BMI=体重（Kg）÷【身高（m）×身高（m）】 后面附用如何 BMI 筛查儿童超重、肥胖的标准对照表，请您自行对照。

开学前一天测量：身高：_____米 体重：_____公斤 BMI：_____
右眼视力：_____ 左眼视力：_____

请将开学前一天的测量结果与 7 月 13 日首次测量结果进行比较，看 BMI 和视力的变化情况。

您孩子的 BMI 在暑假期间的变化情况？（ ） A 上升 B 下降 C 无变化

您孩子的视力在暑假期间的变化情况？（ ） A 上升 B 下降 C 无变化

（注：只要有一只眼睛视力出现下降就算视力下降）

家长对学生暑假期间实施“健康自我管理”效果的评价：

初_____年级_____班 学生签字：_____ 家长签字：_____

附：

中国学龄儿童青少年超重、肥胖筛查体质指数（BMI）分类标准(kg/m²)

	超重（BMI）		肥胖（BMI）	
年龄（岁）	男	女	男	女
6~	16.6	16.3	18.1	17.9
7~	17.4	17.2	19.2	18.9
8~	18.1	18.1	20.3	19.9
9~	18.9	19.0	21.4	21.0
10~	19.6	20.0	22.5	22.1
11~	20.3	21.1	23.6	23.3
12~	21.0	21.9	24.7	24.5
13~	21.9	22.6	25.7	25.6
14~	22.6	23.0	26.4	26.3
15~	23.1	23.4	26.9	26.9
16~	23.5	23.7	27.4	27.4
17~	23.8	23.8	27.8	27.7
18~	24.0	24.0	28.0	28.0

BMI=体重（Kg）/身高（m）²

举例：一个9岁女孩儿，身高1.45米（m），体重40公斤（Kg），那么这个女孩儿的

BMI=40÷（1.45×1.45）=19.02

对照表中，9岁女孩儿的“超重”标准是BMI大于等于19.0，“肥胖”标准是大于等于21.0，案例中女孩儿的BMI是19.02，因此这个女孩儿属于“超重”的范围，应做好防控措施，避免BMI增加，达到肥胖的指标。

十三、新初一年级学生档案

日坛中学初一年级学生档案

班级		姓名		性别		照片
出生日期		是否独生子女		平时与谁共同居住		
家庭住址				家庭电话		
父亲姓名		工作单位及职务				
办公室电话			手机号码			
母亲姓名		工作单位及职务				
办公室电话			手机号码			
爱好		特长		你是否养宠物？养什么宠物？		
在小学四至六年级你做过什么干部？（小组长以上）获得过什么奖励？（区级以上）						
家中其他重要成员情况 （关系、姓名、单位、职务、联系电话）						

十四、新初一年级学生调查问卷

日坛中学初一年级学生调查问卷

班级:

姓名:

1. 你毕业于哪所小学?请简单评价你的母校和老师。
2. 你认为自己是个怎样的人? (从知识、能力、品德等方面评价)
3. 你是否想在中学阶段成为干部? 请简述你的理由。
4. 家中有可供你使用的电脑? 你会熟练使用哪些软件? 你通常使用电脑做些什么?
5. 你对中学的班主任、任课教师、班集体有什么期望?

6. 你最崇拜的人是谁？请简述你的理由。

7. 你认为自己最突出的优点是什么？最想改正的缺点是什么？

8. 你最爱看的书是什么？你最爱玩的游戏是什么？你去过哪些地方旅游？

9. 请用三至五句话说说你的父母和家庭。

10. 你的近期目标（中考）是什么？人生理想是什么？