

## 附件 2

# 寒假期间拒绝参加学科类培训的承诺书

当前，我省疫情防控形势复杂严峻，违规培训导致学生感染新冠肺炎的情况时有发生，加剧病毒传播风险，加大疫情防控难度，引发社会不良影响。为持续巩固校外培训治理成果，切实做好寒假期间疫情防控工作，最大程度降低疫情蔓延风险，在此，我承诺：

**一、合理安排学习生活。**不把假期当学期，不用学科学习代替假期活动，科学合理安排寒假学习、生活和体育锻炼，养成良好学习生活习惯，增加留白思考、创新探索的时间与空间，培养自我管理、自我发展的能力。

**二、增强自我调节能力。**与父母多沟通交流，学会倾听与表达，善于理解父母，增进家庭感情。学会面对困难挫折，学会调节情绪，采取适度运动、欣赏音乐、阅读书籍等方法缓解心理压力。自觉管控上网时长，坚持健康用网，防止沉迷网络。

**三、严格落实防控要求。**遵守当地疫情防控规定，注重做好个人防护，勤洗手、常通风、戴口罩、少聚集，与他人保持安全社交距离，始终保持警惕、严密防范、自主报备，确保假期安全。

**四、拒绝参加学科培训。**严格落实国家“双减”政策要求，不在国家法定节假日、休息日及寒暑假参加学科培训，并对发

现的违规违法培训行为，及时予以举报。

**五、坚决抵制违规培训。**坚决不参加以教育咨询、文化传播、“家政服务”“住家教师”“众筹私教”等名义违规开展的学科类培训。坚决不参加通过“直播变录播”方式违规开展的学科类培训。坚决不参加在居民楼、酒店、咖啡厅等场所开展的“一对一”“一对多”等隐形变异学科类培训。坚决不参加以游学、研学等名义或者在科技、体育、文化艺术等非学科类培训中，违规开展的学科类培训。坚决不参加线下机构通过网络会议、直播平台等方式违规开展的线上学科类培训。

我将严格遵守承诺，欢迎大家监督，如有违反，自愿计入学生个人诚信档案。

学校名称：

班 级：

班主任签字：

承诺人（学生签字）：

年 月 日