

眼保健操变样 运动器械编号

初二高二学生今天返校 校园健康管理更贴心精细

本报讯 (记者 陆梓华 易蓉 马丹)继初三、高三学生上周返校开学后,今天,本市初二、高二年级学生也重新回到了校园。记者今天上午走访多所学校后发现,随着校园渐渐热闹起来,各项健康管理措施日益精细,守护着师生的安全。

9时50分,控江中学高二两个班级的学生开始返校后的第一次体育课。80余个学生分成篮球、足球、武术和健美操4个项目,在两个操场上逐渐活动开展起来。“球、扇、垫等每样器械我们都有编号,通过一人一器械一课到底的方式减少物品交叉。”体育教研组组长许亚波说,“除了提醒大家保持距离,我们回归以后的体育课以非对抗的个人运动为主,不做长跑或冲刺型项目,从下肢、上肢、核心力量开始逐步帮助学生提升体能。老师控制课程强度,尽量避免学生因运动后大汗淋漓而感冒。”校长姜明彦介绍,上周,控江中学340余名高三学子率先回归,也为校园防疫工作流程



今天,沪上各个中学迎来了高二、初二的学生陆续返校复学。格致初级中学的学生们学习新的“眼球放松操” 本报记者 孙中钦 摄

提供了更细化的实践经验,例如学校将教学楼18个洗手间换成脚踏式水龙头开关,利用校园信息系统联动校门口测温设备加速直报效率等。

两节课后,格致初级中学的同学们迎来了大课间休息时间。今天,该校请来预备年级家长、上海长征医院眼科副主任李玉珍教同学们学习一套新的“眼球放松操”。

“双眼向上看,回到正前方;向下看,回到正前方……”李医生介绍,传统眼保健操中,前四节涉及的攒竹穴、睛明穴、四白穴、太阳穴等距离眼睛较近。疫情期间,为了尽可能避免手接触,不推荐同学们继续做这些动作。而这套“眼球放松操”分为四小节,无需接触眼部,只要跟随手手指引转动眼球即可。需要注意的是,近视600度的同学不宜做这套操,可通过闭目休息放松眼睛。“也希望同学们都能牢记国际通用的近视防控‘20-20-20’法则,即每近距离用眼20分钟,向20英尺即6米以外眺望20秒。”李玉珍建议大家。

返校前,华东师范大学附属进华中学每名同学都收到了一条学校制作的防疫健康教育短片。“这次疫情就是一本很好的教材,健康生命教育是其中最重要的一块。学生们应学会如何健康防护、如何正确消毒、如何在保持一米的‘社交距离’下交往。”校长陈国强说。



新民随笔

前浪与后浪

宋宁华

这几天,B站一则短视频《后浪》火了。“60后”演员何冰所代表的“前浪”,向“后浪”的年轻人喊话,对其心生羡慕、敬意、感激。有人盛赞其为“少年中国说青春版”;但也有人提出质疑,这令人联想到“后浪推前浪,前浪被拍死在沙滩上”,话语体系和年轻人不符、为年龄贴标签等,引发诸多争议。

该视频成功与否且不论,青春,本来就是天然“吸睛点”。古往今来,无数人讴歌青春,更对年轻人寄予厚望。“一生最好是少年,一年最好是新春,一朝最好是清晨。”“少年智则国智,少年富则国富,少年强则国强,少年独立则国独立,少年自由则国自由,少年进步则国进步……”

仔细揣摩这些“致青春”宣言,更多来自即将或已经历岁月流逝的“后浪”。在朋友圈里不难发现,这则视频在“五四”青年节推出后,“90后”“00后”转发量远远少于“70后”“80后”等,“前浪”反而更容易被点燃的激情燃烧。

许多年轻人认为自己还是孩子,要过的是儿童节。虽然多少有点玩味的意味,但通过一场疫情的生死考验,许多人发现平时桀骜不驯、有点愤青的孩子们不但没有成为“垮掉的一代”,反而在关键时刻挺身而出、勇于担当,成为白衣天使、志愿者、“摆渡人”、“逆行者”等。“世界是你们的,也是我们的,但归根结底是你们的”这样的话语,可说是对新生代表现的最好褒扬。

通过“前浪”的羡慕,“后浪”更能反观所处时代的幸福与独特;有了“后浪”的推波助澜,“前浪”更加体会到青春的仓促,珍惜当下、热爱人生,努力发出自己的光和热。

“后浪”和“前浪”的关系并非一定此消彼长、相互替代。正如泰戈尔所说,人生的道路就像一条大河,由于急流本身的冲击力,在从没有水流的地方,冲刷出崭新的意料不到的河道。无论是“前浪”还是“后浪”,只要心中有青春、精神上有童年,都可以激起属于自己人生旅程的浪花朵朵。

首席记者 王蔚

没有“最好”的学校,只有“最适合”的学校

民办初中今报名 不必都去碰运气

教育新观察

今天起三天内,本市“小升初”民办初中接受网上报名。由于今年首次采取报名人数超过招生计划数时由电脑随机录取的政策,坊间不少家长坦言:“反正是摇号,不如去碰碰运气。”民办教育真的适合每个学生吗?面对生源的重新洗牌,民校的办学还会一如既往“牛”吗?

要去摇号“博一记”吗?

摇号录取、不设门槛,盲目择校的家长可能会有所增加,其中有些纯粹是抱着碰碰运气的心态。上海市民办中小学协会副会长、上外西外外国语学校的校长林敏说,家长有各种择校标准,一种是看升学率,看学生能考上什么样的高中、大学;二看别人家的孩子去了哪些学

校,大家说好便是好;三是跟风,哪所学校热门就报哪所学校。这几种择校的思路都落入了误区。

上海师范大学初等教育学系主任王健说,给孩子选择民校不是为了面子,更没必要盲目。近年来,通过创建“新优质学校”和“强校工程”建设,家门口的公办初中越办越多、越办越好,再加上新中考政策对公办初中的倾斜,教育优质均衡已成现实。换个角度,家长也要想一想,初中正是长身体的时候,是每天舍近求远早出门上学好,还是每天让孩子多睡半小时好?为“博一记”去报民校的,弄不好反而不利于孩子的健康成长。

如何选择“适合”民校?

林敏校长说,没有“最好”的学校,只有“最适合”的学校。所谓最适合的学校,就是要与孩子的匹配

度非常高。“好学校”是要使中等生能够往上走,最大程度发挥学生的潜能。家长要认识到,并不是每个孩子都是“牛娃”,尖子生在同龄人中约占15%至20%,学困生约占20%,其余的大部分人属于中等生,有的还有很大的潜能。家长选学校要看这几点:办学方向、校长理念、课程特色、教学质量、校园文化等。此外,林校长还提醒家长,未来的道路是漫长的,不要过早给孩子界定方向。不管选择什么样的学校,前提是一定让孩子打下宽厚的学科知识、具备扎实的母语能力和较好的外语学习本领,这样,孩子才会拥有更多元的发展途径。

民校靠啥吸引生源?

多年来,上海民办初中的确冒出了些所谓“牛校”。它们“牛”在哪里?无非就是升学率比公办学校高,

竞赛成绩更出色些。上海新纪元双语学校校长李海林说:“如果学校只追求学生的考试成绩,其实相对是比较容易的,一是只招好学生,二是只教考试科目。但现在不允许民校挑生源了,那就只能从适应学生、全面发展这个方面来想路子,这应该是民办教育发展的一条正道。”

“不挑生源,不会导致我们在办学思想上自乱阵脚。”李海林认为,公办教育是普适性、普惠性教育,而民办教育则可以在个性化教育、适应学生特长方面施展长处、游刃有余。“这几年来,世界多所知名大学相继录取了一批本校的毕业生,很重要一点就是看中了我们学生身上所持有的自信、明朗、坚定、志向远大、为人善良这些品质。这样的学校‘基因’是不会轻易改变的。”他说。

首席记者 王蔚

机场采位仓近40℃,她穿着防护服坚守

——记市北医院发热门急诊副护士长张继超



张继超为旅客进行核酸检测采样

去发热门诊,并对其进行相应的隔离治疗。患者焦虑、烦躁,张继超耐心安抚,帮助他消除思想顾虑,使其安心配合检查和治疗。

大年初一,张继超又接送了一名有武汉接触史的患者。患者一直高烧不退,她不停地给他更换冰袋,进行物理降温,并不时给他喝水。在交谈中,患者逐渐睡着了,早晨再次测量体温,烧退了。后来的检测报告显示,患者并没有感染新冠病毒,他激动地说:“能健康地活着真好,护士,谢谢你,你们真的很伟大,没有冷冰冰地把我隔离在屋里,还给我那么多的照顾和关怀,谢谢!”

随着全球疫情暴发,境外输入形势严峻,张继超主动报名参加支

援机场入境旅客鼻咽拭子样本采集工作。3月30日,她带领医院7名护士姐妹,一起前往浦东机场的防疫关口投入战斗。

为节约防护服,她上岗穿着纸尿裤,尽量少喝水,拎着沉甸甸的消毒筒,为每一位乘客喷洒消毒液;下雨天撑伞护送乘客至采样点,严格执行每一次采样操作。她还担任静安区4个医疗小组的副队长,负责物资管理、人员调配、质量监督等。因为采样会产生不适感,旅客们多多少少都有点紧张,除了反复核对旅客的航班号和姓名,张继超边采样边做好他们的心理疏导。

有一次上夜班,张继超等已经连续为400多名旅客采样,长达7

个半小时不吃不喝,她的嗓子已经略带嘶哑,仍然用柔缓的语调对旅客说:“一路上辛苦了。不要紧张,放松心情……”轮到一个穿着防护服把自己包裹得严严实实的留学生采样时,他对张继超深鞠了一躬:“谢谢你,辛苦了,休息的时候多喝水,保护好嗓子”。那一瞬间,张继超特别感动,一夜未眠的疲倦,一下子都烟消云散。

核酸检测采位仓设在停机坪上,这几天气温特别高,4月30日那天,采位仓里接近40℃,张继超和姐妹们穿着防护服,汗流浃背,闷热难耐,但她坚持着,直到完成对最后一名旅客的采样。

本报记者 江跃中 通讯员 喻文龙



新凡人歌
| 守护者 |
喷洒消毒液、开展心理疏导、核酸检测采样……5月1日是劳动节,是劳动者休息的时间,但静安区市北医院发热门诊急诊副护士长张继超,却依然坚守在浦东机场的防疫