

开学季特别报道

# 一年级萌娃如何适应校园

## 走路挺胸、整理书包、吃饭光盘……小学开始新生培训，老师提醒应尽快让孩子学会这些“小事”

一年级萌娃来了！这两天，安静了一个暑假的小学校园迎来新生培训，孩子们提前体验校园生活。背着书包的脚步为何变得拖拖沓沓？午餐盘里香喷喷的大排为何被剩下？……在黄浦区卢湾一中心小学，细心的老师们记录下这些画面后发在班级群，希望父母加把油，一起帮助孩子顺畅完成幼小衔接。



好好吃饭，才有精力应对下午的学习生活  
卢湾一中心小学供图

### 背上书包别忘挺胸抬头

第一次穿上小学的校服，第一次背上装满教科书的书包，站在校园前留影，再牵着父母的手走进校园……这是很多小一新生第一天上学必备的“仪式感”。卢一小学校办主任、体育老师陆倍倍站在校园前迎接孩子们的到来，却看出了一些小问题——第一次背上大大的书包，一些孩子走路的样子悄悄发生了变化，不知不觉有些弯腰驼背，脚步也变得拖沓。

“我们要教会孩子如何通过手臂的自然摆动调整步态负重行走，抬头挺胸地走进校园，自信大方地和老师、保安叔叔们打招呼。这也是一种仪态培养。”陆倍倍说，在卢一小学，一年级每周都会安排一节体育课，专门用于孩子们形体训练，通过“在小树林里走”“爬坡走”等情景化的训练，着重提升孩子的协调性、柔韧性和灵敏度。陆倍倍发现，如今的“85后”甚至“90后”父母对孩子的运动能力培养日益重视，孩子们学的运动项目五花八门，非常丰富。“几岁学xx项目是不是有点晚”成了家长在新生培训期间问得最多的问题。他想对家长说，小学低年级阶段，通过跳绳、拍皮球等简单易行的运动，让孩子拥有跑、跳、投等良好的基础运动能力，等孩子大一些再根据他的兴趣和特长选择适合的项目，完全来得及。在运动方面，同样不需要过于焦虑。 本报记者 陆梓华

### 别怪妈妈没帮忙带东西

要上课了，书包搭扣不知该怎么打开；要画图了，水彩笔怎么也找不到，原来是妈妈帮忙带的书包，小主人根本不知道新书包内层还有根拉链，水彩笔就藏在里面；准备回家了，要把桌上东西整理到书包里，对一些孩子来说是个大工程……一（1）班班主任、年级组长任新梅发现，和十几年前自己刚入职那会儿相比，如今，在学业上完全“零基础”的孩子并不多，但在动手能力方面，一些孩子就显得有些弱。

“可能是受到疫情影响，这一届孩子的幼儿园生活断断续续。一些幼儿园去得比较少的孩子，在生活习惯培养方面，可能就有所欠缺。爸爸妈妈需要在家适当有意识地培养、锻炼孩子的能力。”任新梅建议家长，从整理书包开始，让孩子主动参与整理自己的学习物品和学习环境，这对孩子有条有理开始他的求学生涯，很有好处。

家访中，班上一个小男孩的书桌给她留下好印象——男孩的家并不大，写字台和小书柜“暂住”在爸爸妈妈的主卧里，但是每一样物品都摆放得整整齐齐，男孩在和老师介绍爱看的书籍时，告诉老师不同类别的绘本在哪里，不常看的书和常看的书分别放在哪里，头头是道，有条有理。妈妈告诉任老师，这都是孩子自己整理好的，而且从小就养成了物归原位的习惯。“新

生开放日时，这个孩子的专注度和执行力都很不错。”任新梅说。

萌娃来报到，他们鼓着胖乎乎的脸蛋，大口大口吃饭的可爱模样总是让老师们忍不住拍下照片。任新梅却发现，美味的大排和排条，一些孩子却不愿碰，原来，在家里会有大人帮忙用食品剪将大块食物剪得更细碎，而到了学校要自己啃就有点麻烦；也有些孩子一边吃饭，一边也让衣服饱餐一顿，米粒满身都是……任新梅提醒爸爸妈妈，千万不要忽略了午餐这件“小事”，小学生活不同于幼儿园，不再有上午和下午的两次点心时间，中午吃得饱饱的，尽量做到“光盘”，才有充沛的精力去投入下午的学习和生活。

今日论语

## 老年助餐，从「有的吃」到吃得好

方翔

餐桌的四个角是圆形的，边沿配有防滑条以及存放拐杖的凹槽。在云南路上的老字号“小绍兴”长者专区，不仅为老年人推出实惠助老套餐，更通过适老化改造，让老人就餐更舒适和安全。这样贴心的改造，在即将于9月1日上线的黄浦区第三批“老字号长者餐厅”中也有。

民以食为天，老年人的就餐“小事”就是民生大事。目前，申城的老年助餐服务场所已经从社区食堂的“单打独斗”，扩展到社区单位、老字号等，为老年人提供多元化的选择。老年人从仅仅关注用餐实惠，如今也开始向舒适、健康提出了更高的要求。

申城不少社区食堂虽然推出了老年助餐服务，但依靠现有公建配套，普遍存在可利用空间不足或适配性不强等问题，服务能力及功能定位有待明确与提升，需要通过改造来实现。7月底，上海市最早的社区老年人助餐服务点，虹口区广中路街道“花园社区食堂”升级改造后重新开业。

考虑到老年人上下楼不便，社区食堂将原先的二楼就餐区域调整至一楼，并在地面铺设防滑地胶，同时打造了适老化无障碍厕所。

除了助餐服务点应该进行必要的适老化改造之外，相关部门也应该联动，优先规划建设通向老年助餐服务点的无障碍步行通道、雨廊以及其他适老化配套公共设施，努力实现老年人从家门口到就餐点的畅通。

热一点、软一点、酥一点、淡一点，老年助餐服务要充分考虑老人特殊的口味。一些助餐服务点也总结出特色操作法：米饭采用隔水蒸的方式，口感更软；蔬菜、肉类做得更酥烂；少盐少油，不使用各种刺激味蕾的食品添加剂。助餐服务点可以通过老年人的反馈，研发与推出更多适合他们的菜品，在兼顾口味的同时，满足老年人蛋白质以及膳食纤维的摄入。

守护老年人幸福“食”光，老年助餐服务要让他们吃得放心、安全。除了对餐具要进行充分清洗消毒之外，相关菜品的农药残留和瘦肉精的检验，都要严格执行，并对饭菜进行必要的留样，确保安全可追溯。

除了食“惠”，老年助餐服务应更进一步，从“有的吃”到吃得好，为老年人提供更丰富、更多样、更优质的菜品和服务。

## 少儿住院互助基金集中参保缴费将启动

本报讯（记者 郢阳）记者今天从上海市少儿住院互助基金管理办公室获悉，2023学年上海市中小学生的集中参保缴费工作将于9月1日启动。

2023学年收费标准保持不变，仍分两个年龄段收取：0—5周岁儿童（指2017年8月31日以后出生）每人150元，6周岁及以上儿童（指2017年8月31日及以前出生）每人130元。

参保登记与缴费方式：本市各中小学校和中职校在籍在册学生、

幼托机构儿童，可向所在学校、幼儿园专门设立的互助基金缴费窗口直接缴纳参保费；散居儿童，需家长自行到户籍所在地或《上海市居住证》积分通知书居住地址所属的社区卫生服务中心缴费参保。另外，0—2周岁（指2020年8月31日后出生）未入托入园的本市户籍儿童和《上海市居住证》达标准积

分人员同住子女，以及托幼机构、学校组织使用“一网通办”参保的学生（儿童），可通过随申办App、随申办支付宝小程序、一网通办电脑端（参保登记后须使用随申办App或支付宝小程序完成缴费）自助参保登记与缴费。

集中参保缴费时间为2023年9月1日至9月30日，请各位家长切

勿错过。据悉，少儿住院互助基金每年有230余万名0—18周岁的常住少年儿童参保。截至今年5月，已累计为229.1万人次患病少儿支出住院和大病专科门诊等费用达35.3亿元。欲了解更多政策，可登录上海市红十字会官网或微信订阅号查询。9月1日起缴费成功后还可通过微信订阅号查询参保情况。

组建直播团队助卖农产品、调研传统药材牵头发布相关标准……

## 沪高校学子暑期赴乡村助力振兴



本报讯（记者 张炯强）记者昨天从市教委获悉：今年暑假，很多上海高校的学子们依然忙碌。社会实践、志愿服务、智力帮扶……他们心怀“国之大者”，在炎炎夏日赶赴全国各地，为中国式现代化、乡村振兴等国家战略贡献青春智慧，度过了充实且意义不凡的暑期。

复旦大学暑期有48支社会实践队伍参与到“跟着总书记看中国

式现代化”主题社会实践活动，调研走访新时代伟大变革与成就。其中，“挖掘地域特色资源，把握绿色发展之脉：揭开中国式现代化的青海篇章”项目，旨在了解西宁热特资源产业和藏毯产业化发展的经验，并对西海镇和刚察县果洛藏贡麻村产业发展情况调研。同济大学今年暑期发起“同济大学乡村振兴博士团”计划。在安徽六安，4名博士生前往金安经济开发区管委会等政府部门开展为期3个月专项实践，参与规划方案编制、农村建房管理等基层业务工作。

华东理工大学药学院“云归何处”社会实践团队从药学专业角度

出发，聚焦云南传统药材西归。在该团队推动下，由华理牵头发出的西归云南省食品地方标准将于2024年进入国家新食品原料目录。上海对外经贸大学共有353支暑期社会实践队伍开展多主题的社会实践、志愿服务和理论宣讲，共有200余名教师、2100余名学生参与。其中，经济学田野调查项目经过前期理论教学和调研筹备，对上海地区7000余家基于随机抽样的中小微企业开展实地入户调研。

上海海洋大学水产养殖劳动实践及技术推广社会实践专项实践团来到崇明河蟹科技小院。他们不仅亲身参加生产实践，还对当地水产

养殖产业的建设提出建议。上海第二工业大学“特产兴农”三下乡暑期社会实践团队聚焦乡村产业发展，开展“调查研究+乡村研学+助农直播”三位一体的田野调查和公益实践。团队深入田间地头，组建青年直播电商运营团队为农产品打开市场，开展电商助农直播90余场，带动20家农业合作社、2家农企、1家茶企、180余农户进行线上线下销售，累计增收超过55万元。上海应用技术大学“萱草花”科技服务队于暑假期间赴伊犁州霍城县兵团63团蜜蜂养殖场、黑蜂自然保护区和新疆黑蜂智慧蜂场进行实践调研，为蜂农的实际问题建言献策。