



■ 雪龙号科考船船长张旭德和上海曹光彪小学学生互动
本报记者 刘歆 摄

鸡肉来替换,承诺所有食材在食堂新鲜烹烹;针对送餐中的保温问题,从塑料周转箱升级为保温桶,让孩子们吃上更温暖的餐食。

之前学校开展了“餐桌上的浪费现象大调查”“勤俭节约不浪费光盘争章”等活动,学生们观察身边的大小餐桌,思考不做“剩客”的小妙招。惜粮节粮光盘行动仍在延续,各班积极争取流动红旗。

开学第一餐,部分学生吃得满足,光盘之余还从走廊里的保温桶里添了饭。“光盘侠”钱中从老师手中接过了“你真棒”棒棒糖小奖励。但小胃口的学生也有吃不完的烦恼,大队委员记下真实情况,学生意见和建议也将纳入联动机制。随着午餐升级,复旦科技园小学的食育教育也将升级。

本报记者 易蓉

“你愿意和导师分享你的小秘密吗？导师一定会帮你保密的哦。”孩子们走向一间间教室，去寻找自己喜爱的导师，与他们签订一份“密语协议”。五年级导师姜雪梅说：“这个充满创意和温馨的举动展现了同学们对知识的渴望和对导师的集体。

让大家保持积极向上的精神状态。

此外，学校还为一年级小朋友定制了专属活动，包括“我与导师游园记”“我和导师共合影”等，让他们能更好地了解校园环境、融入新的集体。

本报记者 王蔚

五个新城又迎来一批新造、新改、新挂牌中小学和幼儿园

住得再远，家门口也有好学校

特约通讯员 庄毅 摄



开学前首先提醒和帮助家长调适心态,大有

必要。毕竟,作为和孩子朝夕相处的人,家长的心态健康与否,直接影响到孩子的心态。家长需要调适的心态,主要有三个:首先先“焦虑”。焦虑往往不分人群,“学霸”和“学渣”的家长都可能焦虑,只是诱因和内容不同。焦虑是会传导的,从一名家长传导到另一个家庭,从一名家长传导到一群家长,裹挟着更多人一起“卷”起来。

于是,开学前不少家长就开始做“准备”。这个“准备”不是买包书皮,买文具这么简单,而是物色心仪的校外辅导班——“双减”明文规定不能违规开展学科类培训,但一些家长会找跨境网课,以及在企业会议室、菜场隔间、民居里悄悄补

课的“个体户”。想“鸡娃”似乎总能找到办法,焦虑的家长们会用一串长长的转账记录暂时给自己吃一顿安心丸。

但是,从长远看,补课多、超前补的学生一定会比其他学生更优秀、更健康、更快乐吗?没人敢打保票。而因为压力大大导致心理健康出现问题的,倒是屡见不鲜。

为什么开学之际谈心理调适,提醒大家不要焦虑会格外重要?这是因为经过长达两个月的暑假后,无论是家长、学生还是教师,即使面对熟悉的校园,客观上也有一个需要重新适应校园生活的过程,而对于刚升入新学校的学生,这个过程可

能还会更长一点。如果忽视这种客观存在的心理需求,强行把一段松弛的皮筋突然拉到最长,结果可想而知,轻则让皮筋失去弹性,重则很可能把皮筋给拉断了。

所以,在开学之际,学校和社会应该多关注学生与家长的心理状况,一方面积极营造班级氛围,增强集体生活学习的吸引力和归属感,另一方面要加强心理评估和危机干预。

当然,加强心理调适不仅仅是在开学之际,排除陈腐的坏情绪更不仅仅是在开学之际。其实,行稳方能致远,能笑到最后的才是真正赢家。新学期,当有一番番新姿态——别焦虑,悠着点!