

少年心之助

告别史上最短学期,沪上中小学昨起陆续开始放暑假。今年超长寒假的居家网课还历历在目,现在一下子要切换到暑假模式。又要开启的“宅生活”,孩子们能适应吗?特殊年份的特殊暑假,少了周游世界的快意,多了在家独处的寂寞,青春少年又该如何放飞心情呢?

假期生活要有规划

“虽然不会像寒假那般足不出户,但是,今年暑假没有往年的热闹、洒脱,这几乎是肯定的。出国游学停止了,国内的游山玩水也很难说走就走。校内外文体活动也受到诸多限制,甚至连网课也没有。今年这个暑假真的会很特殊。”宝山区教育学院国家二级心理咨询师蔡素文说,家长和老师有必要对今年“暑假综合征”可能出现的新变异予以足够的重视。比如,网络依赖、沉迷游戏的问题或会更严重。又比如,从早到晚与父母或爷爷奶奶待在一个空间,如果家长还是管头管脚,亲子关系会十分紧张。漫长的暑假若过于单调、寂寞,也难免在部分孩子中引发焦虑甚至抑郁情绪。蔡素文提醒,首先是假期生活要有规律,每天除了必要的文化学习,还要固定一段运动的时间。其次,要努力让自己的暑假更有意义些,比如,每周为社区做一件好事,每天帮父母干一件家务活。

浦东新区梅园小学校长毛燕青说,家长要引导孩子做好假期生活的规划,知道在假期里应该做些什么、学会些什么、锻炼些什么、获得些什么。只有生活充实了,那些亲子矛盾、人际矛盾才不会上升到极点,心理偏差也就会少一些。

正确排解内心烦恼

彭浦初级中学校长程核红认为,同学们不妨把今年的暑假当成“延长版寒假”。在今年寒假里,市、区和学校都纷纷设计了各种丰富多彩的线上活动,极大充实了假期生活,这些好的做法肯定会在在这个暑假得以延续。程校长说:“我校的公众号上会经常性地开设一些心理讲座和家庭教育讲座。学校的探究系列、阅读系列、劳动系列、运动系列等,都会设计一些主题项目在线推出,并为学生们列出活动的任务单。同时,学校还设计

了云端看展馆、线上艺术科技类活动及职业寻访活动,组织学生采访一名身边亲友的职业工作,了解一个自己感兴趣的职业,为将来的生涯发展做好准备。”

对于可能发生的特殊“暑假综合征”,蔡素文表示,暑假生活可以“宅”,但心胸要开阔,心灵的窗户必须打开。心情郁闷需要发泄也是件很自然的事,但宣泄的途径并非只有冲着家人发脾气或做出不理智的行为这么狭窄,不妨通过绘画、写诗、写文章、唱歌、弹琴、打球等多种办法来排解内心的烦恼。总之,在这个漫长的特殊暑假里,每个孩子都应该与家人多建立些亲情沟通的渠道,并保持与伙伴的友情交流。一旦遇到绕不过去的坎,必须及时向老师或家长求助。

首席记者 王蔚

谨防“暑假综合征”出现新变异

生活可以“宅”

心灵窗户要打开

本市小学昨起放暑假 暑期安全提示发布

多宽容 多自励 多微笑

【加强疫情防控】

乘坐公共交通、乘电梯时要佩戴口罩

不去人员密集场所

外出回家先洗手

居家时要多开窗通风

不去疫区旅行

作息规律、加强锻炼、营养均衡

【注意交通安全】

遵守交通法规,不闯红灯、不翻越隔离栏

行走或骑车时不看手机、不听音乐

不在马路边或车辆盲区内玩耍

打闹

未满 12 周岁不骑自行车,不使用成人手机开启并骑行共享单车

自觉遵守轨道交通、公交车乘车规范

乘车系好安全带,不坐副驾驶座

【预防溺水事件】

不在河边、亲水平台、工地水塘等区域玩耍

发现同伴溺水,立即寻求成人帮助,同时可向溺水者抛救生圈、泡沫板、救生绳等,但不可盲目施救

安全提示(部分)

【关注居家安全】

不在飘窗或阳台上玩耍

不用湿手或湿布触碰家用电器

不给陌生人开门

不往窗外抛物

规范使用燃气设备并注意开窗通风

不玩火,发现火情,及时拨打 119

【注意娱乐安全】

控制手机、平板电脑等电子产品使用时间,不沉迷网络或电子游戏

不玩渲染暴力、色情等不健康网络游戏

络游戏,不制造与传播虚假信息

注意信息安全,不将本人、家人及他人的姓名、肖像等信息在网上发送

慎交网友,慎见网友,防范电信、网络诈骗

【重视旅行安全】

不去尚未开发、开放的景点旅游

选择正规、信誉好的旅行社旅游,并签订旅游合同、购买相关保险

入住酒店时,及时了解消防逃生通道,索取酒店联系卡

不在设有危险标志处停留,不在禁拍处拍照、摄影

了解并尊重旅游地风俗、禁忌

【加强心理安全】

多与父母、家人、朋友沟通、交流

多与正直开朗、积极乐观的朋友交往

多理解宽容他人、多自我激励、多微笑

遇到问题尽力自己解决,同时学会咨询求助

遇到挫折不气馁,相信天生我才必有用

学会感恩,管理情绪,开心过好每一天

北京

昨新增1例确诊病例

本报北京今日电 (驻京记者 潘子璇)北京市卫健委消息,7月1日0时-24时,北京新增报告本地确诊病例1例、无症状感染者2例,无新增疑似病例,治愈出院病例2例;无新增报告境外输入确诊病例、疑似病例、无症状感染者,新增1例确诊在丰台区。

北京市疾控中心副主任庞星火在昨天北京新冠疫情防控工作新闻发布会上表示,昨天5个街道由中风险降为低风险地区,1个街道由高风险降为中风险地区。截至目前,北京有26个中风险地区,涉及丰台区、大兴区、海淀区、西城区、朝阳区、通州区、昌平区7个区。另有4个高风险地区,分别位于丰台区、大兴区。

据新华社北京7月2日电 国家卫健委7月2日通报,7月1日0-24时,31个省(自治区、直辖市)和新疆生产建设兵团报告新增确诊病例3例,其中境外输入病例2例(上海1例,广东1例),本土病例1例(在北京);无新增死亡病例;无新增疑似病例。

当日新增治愈出院病例8例,解除医学观察的密切接触者754人,重症病例与前一

日持平。

上海

昨新增1例输入病例

本报讯 (记者 左妍)7月1日0-24时,通过口岸联防联控机制,报告1例境外输入性新冠肺炎确诊病例。病例为中国籍,在墨西哥工作。该境外输入性确诊病例已转至定点医院救治,已追踪同航班的密切接触者20人,均已落实集中隔离观察。

7月1日0-24时,无新增本地新冠肺炎确诊病例。

新民随笔

创作富矿

朱光

昨天一早,献礼明年建党100周年的电影《1921》在中共一大会址纪念馆开机,行走在石库门里,颇像是“沉浸式戏剧”;同时,上海沪剧院走进常熟沙家浜,在芦苇荡里演出经典剧目《芦荡火种》,颇像“拍电影”;歌剧《晨钟》2.0版全新亮相上海大剧院,舞剧《永不消逝的电波》在国际舞蹈中心再度上演……当下,以红色文化为创作题材的上海文艺工作者,或潜心创作酝酿佳作,或激发创意寻求突破。

红色文化,其实是这座城市现实主义题材创作的富矿。它既是伟人年轻时的一个个故事,也是无数普通人的英雄壮举。上海不仅是共产党诞生地,也是党章诞生地。与此同时,第一本《共产党》月刊、第一个共产党出版社——亦即人民出版社前身、第一个培养干部的学校“平民女校”,乃至工人运动、妇女运动、学生运动等,都是

在上海孕育而生的。平民女校学生丁玲后来前往延安,成为著名作家;她的闺蜜王剑虹,则成为瞿秋白的结发妻子。在这里,给她们上课的老师不仅有刘少奇、张太雷、恽代英等,还有最早的党员、作家茅盾……这是伟人、文人、革命者的“朋友圈”,更是顺应当时人民呼声、呼应全球革命浪潮的风云史。

烈士以血肉铸入了历史,其间怎会有可歌可泣的故事?舞剧《永不消逝的电波》以审美引领我们回顾了李白烈士的壮烈,是基于孙道临主演的同名电影早已完善了叙事,使得这个故事深入几代人心。

在新创红色文化主题作品时,要考虑到精准叙事如何与艺术形式相结合,历史故事如何与当代表达相融合,严肃主题如何与多样风格相契合。红色文化主题作品的“亮点”可以有旗袍秀的线条,但更应该有革命诗抄的气概;毛泽东与杨开慧、蔡和森与向警予、李达与王会悟等革命夫妻确实都先后在上海居住,但如果为了“艺术效果”而让这三对夫妻同处一室谈革命理想,却是不可能发生的事……红色文化精神需要文艺佳作传递,文艺佳作的最基本要求是尊重史实,最佳状态则是在源于生活真实的前提下,还能让青年一代感动。这是当下文艺工作者最重要的课题。

上海优待烈士遗属再出新举措

本报讯 (记者 江跃中)前天,上海市拥军优属基金会与光明集团在上海电影博物馆联合举行““光明营养计划”全面推行启动仪式”。该计划项目目前已实行全覆盖。昨起,全市所有3880名烈属全都可用“光明”奶制品等。

该项目自2018年5月试点,分“三步走”组织实施。第一步在静安区一个街道试点,第二步在静安区全区和其他各区一个街道试点。如今,在“光明营养计划”前两步试点成功基础上,项目实施全市覆盖、全面推行。拥有拥军优属光荣传统的光明乳业公司,还专门成立了“党员配送服务队”,跟进保障,各街道也积极配合,合力推进。

中西医结合防治公卫疾病联动机制启动

本报讯 (记者 左妍)华山医院防治公共卫生疾病团队牵手百年颜氏内科,共探中西医结合防治公共卫生疾病。今天上午,上海市名中医颜麒麟领衔的海派“颜氏内科”与华山医院防治公共卫生疾病团队合作签约,双方将针对公共卫生、急救救治等方面加强早期监测预警能力和传染病检测能力,带动中西医教学相关领域的创新模式创建。

在2003年抗击SARS疫情时,国医大师颜德馨教授作为华东地区防治SARS的首席科学家,就与同行参与了治疗非典的方案制定。今天一早,华山医院张文宏教授来到十院中医楼,与海派中医颜氏内科第三代传承人颜麒麟交流中西医结合防治公共卫生的思路。张文宏介绍,在2020年上海收治的新冠肺炎重症、危重症患者中,90%的患者全程接受了中医药治疗,减少了病例由重症转为危重症。

上海市第十人民医院和华山医院多年来在中西医结合方面形成了自身特色,本次合作通过资源共享、优势互补与业务创新,为构建完善有效的公共卫生体系作出积极探索。张文宏说,全世界的医学都在合作和竞争中发展,中医药和西医药虽理念不同,方法有别,但最终目标都是为了治病救人。为了共同应对新冠肺炎疫情,必须发挥中医药优势、坚持中西医结合的特点,共同参与疫情防控。接下来,双方将建立中西医结合防治公共卫生疾病联动机制,充分发挥西医传统优势基础,利用现代科技和市场手段,帮助建设中医科研支撑平台,促进“颜氏内科”中药新药研发和产业发展;在公共卫生、急救救治等方面,也将以“中西医结合、中西药并用”为理念提升中医参与度,发挥其独特优势。