

上海向市民发放新年“健康礼包”

800万户家庭都将领到健康读本+“公叉勺”

本报讯(记者 郗阳)今天,上海市政府启动市民“健康礼包”发放项目,将向全市800多万常住居民家庭发放《上海市健康行为知识读本》和实用健康工具“公叉勺”,为所有市民送上健康守护。副市长宗明出席在殷行市民健康促进中心举行的首发活动,并向市民代表发放健康知识读本和实用健康工具。

去年5月11日,申城正式发布《上海市健康公约》(即“八不十提倡”)。11月1日实施的《上海市公共卫生应急管理条例》也将勤洗手、使用公筷公勺等内容纳入其中,为市民健康行为的养成提供了法治保障。为回应社会和市民进一步了解公约内容的热切期盼,进一步助力常态化疫情防控,持续提升

市民自我防护意识和健康素养水平,市健康促进委员会办公室组织编写《上海市健康行为知识读本》,并设计制作“公叉勺”作为实用健康工具。

《上海市健康行为知识读本》由多领域专家合作编写,对“八不十提倡”的每一条都进行了科学专业、通俗易懂的解读:从传染病的“前世

今生”,到慢性病的“来龙去脉”;从健康理念的潜移默化,到健康行为的应知应会;从健康生活的知行合一,到健康环境的未来之路……同时,复旦大学附属中山医院陈海燕医生应邀手绘漫画,使读本图文并茂、生动有趣。

随读本一同发放的还有公筷公勺创新工具——“公叉勺”,它兼具

勺子和叉子的功能,可帮助市民在掌握健康知识的基础上,更掌握健康技能,满足健康生活的需要。

今年,本市在读本发放的基础上,进一步创新形式:打造纸质书、有声书、电子书三位一体的发布新模式。读本有声书将在刚刚上线的长三角公共卫生(网络)电台上发布。

《辛丑年》特种邮票今日开售

通宵排队只为新年“牛气冲天”

今天,牛年生肖邮票开售,很多人通宵排队,只为买张“牛票”,希望新的一年“牛气冲天”。

早上6时许,天还是黑的,普陀区兰溪路棠浦路口的曹杨新村邮政支局,一边是“邮票销售大厅”,工作人员已做好开售准备;另一边是“邮迷休息大厅”,约70名邮迷坐在里面,等着6时30分《辛丑年》特种邮票正式开售。

“休息大厅”里灯火通明,空调开得足足的,邮迷们全部戴着口罩,相互交流着等会儿自己要买什么。他们中,最早的1月1日就开始排队,当然也就是前十名左右是提前那么多时间来等“牛票”的,绝大多数是昨夜今晨才来的。“昨晚八九点钟吧,我们开放消毒过的休息大厅,把邮迷们请进来休息,每个人都必须戴口罩、出示健康码、测体温、登记姓名和联系方式;我们还准备了



■ 市民王先生是思南路邮局首位购买到生肖邮票的邮迷,他告诉记者自己三天前就已经在邮局门口开始排队了。 本报记者 徐程 摄影报道

热水和点心,免费提供给邮迷们。”曹杨新村邮政支局局长徐磊说。

通宵排队的邮迷多是老年人,

“90后”彭卉玲、谭静宜这对闺蜜在人群中显得有些特殊。带着小板凳的谭静宜说,虽然集邮网厅、中国邮

政手机客户端和中国邮政微邮局集邮微信商城等线上渠道也可以买到“牛票”,但她没有在网上抢到紧俏的大版票,所以昨晚7时多就来邮政网点排队。

《辛丑年》特种邮票是中国生肖邮票序列第四轮中的第六套,由曾担任1985年第一轮牛年生肖邮票的设计师——著名画家姚钟华先生创作。邮迷郁尽忠老伯就是从第一轮生肖邮票中的“牛票”开始集邮的,他今天早上5时多来到邮政支局,到了才发现自己没戴口罩,又回家取了口罩,这才排到了“大厅”之外的露天处。

6时30分,准时开售,邮迷们被安排成五人一队,依次进“邮票销售大厅”选购邮票;此时室外又来了一些排队的人,但到7时许,曹杨新村邮政支局今天的“配额”已用完,“再来的就直接劝他们回去了。”

现场,拿到“牛票”的很多邮迷都说,希望2021年“牛气冲天”。值得一提的是,今天上午中国邮政集团有限公司和中国证券博物馆联合举办《辛丑年》特种邮票首发仪式,地点特意选在位于浦东南路528号的上海证券大厦交易大厅,寓意也是希望“牛票”与“牛市”一起旺旺旺,寄托人们对牛年的美好希望。

本报记者 金志刚

相关链接

2021年是农历辛丑年,即生肖牛年。随着长期的历史文化发展,牛被赋予了吉祥、力量、勤劳、踏实、奉献、财富等丰富的象征意义。我国民间还有“鞭春牛”的民俗活动,祈祷来年风调雨顺、国泰民安、五谷丰登。

《辛丑年》特种邮票一套2枚,通过动与静、力量与温情的结合,将生肖牛“脚踏实地、敢于拼搏、开拓进取、勤劳奉献”的精神内涵进行了生动诠释与艺术展现。两枚邮票设计延续了第四轮生肖邮票的“家国”理念,分别展示了国家的期许、家庭的企盼,组合而成浓浓的新春祝福。

不让“大器晚成”耽误孩子

“以往我们更多的是关注智力障碍、语言障碍、学习困难、多动症、自闭症的幼儿,这些幼儿在生理上和心理上都存在非常明显的特征,很容易被发现。其实幼儿园中还有很多未被发现却有点特别的幼儿,这部分幼儿的数量更大,更有需求。”安庆幼儿园园长温剑青感叹。

带班教师孙莉莉告诉记者,开学前,老师邀请每个家庭录制30秒到1分钟关于幼儿的个性特点的短视频。苗苗的视频引起了老师的关注——他骑着平衡车,但是非常慢;喜欢玩皮球,但短短30秒的视频里球不断地掉落,拿球时整个身体向右倾斜,左手悬空,左脚踮起,十分别扭。开学后,老师留意到,苗苗常常会独自在操场的地方发呆、晒太阳。孩子戴上了运动手环,数据显示,苗苗每天的运动步数、心率、运动量、活动轨迹等都远远低于班级平均水平。苗苗父母则告诉老师,在家里,苗苗也经常摔倒。

为了准确把握苗苗究竟有多不同,老师和家长一起制定了个性化观察计划,家园协作、共同观察,以记录到苗苗在日常运动、生活中的肢体发展情况。经过儿童医院专业检测,症结找到了——苗苗前庭重度失衡,需要及时干预。为此,带班教师和学校保健教师、运动工作室的老师以平衡、旋转、跳跃等能力干预为主,为苗苗设计了个性化运动

带教好每一个“有点特别”的孩子

静安区在全市首推区域“融合教育”行动纲领

上午11时,趁着午饭前,小宝宝正享受他们的运动时光。老师在操场上用软垫、呼啦圈、攀爬架等组成了小小的勇敢者道路。

嬉闹的孩子中,3岁男孩苗苗(化名)乍一看和别的孩子并无二致,只是他的身边多了带班教师孙莉莉的身影,而他在跨越障碍物时,

摔跤的次数比别的孩子多一些,但很快又爬起来继续往前跑。“来,找找老师把小球藏在哪儿了?”孙莉莉用一个小球,鼓励苗苗挑战下一关。

这是记者在静安区安庆幼儿园见到的一幕。就在几个月前,苗苗刚入学时,还时常缩在角落,并不愿意参与集体运动。爸爸妈妈以

为,孩子只是有点动作不协调,长大了可能就好了。老师们经过观察,建议家长及时寻求专业医学帮助,这才发现苗苗前庭重度失衡。在一套个性化运动游戏方案支持下,一个学期下来,苗苗的进步令所有人欣慰。

而在静安区,今后,更多像苗

苗这样“有点特别,但不是那么特殊”的孩子,将被更清晰地看见。为响应学生的差异化需求,提升个性化教育质量,保障全体学生平等受教育权利的过程,静安区今天发布以“全覆盖、深融合、高质量”为关键词的《区域融合教育行动纲领》。这在全市尚属首创。

建立融合教育指导联盟

静安区教育局副局长孙忠介绍,从2019年开始,静安区连续对全区各级各类学校进行调研,学校普遍表示,有特殊教育需求的学生越来越多。如今,“特殊学生”范围也在扩展,从原有的视力、听力、言语、智力、肢体障碍儿童,延伸到学习障碍儿童、情绪行为障碍儿童等。学校提出,显示出强烈特殊教育需要的资优生也

应被纳入“特殊学生”范围。于是,一个由静安区特殊教育指导中心和区教育局业务科室、区教育学院业务部门、听障中心联合起来组成的“融合教育研究指导服务联盟”成立了,担负起研究、指导、服务、培训、资源开发、质量管理等

特殊学生的特殊往往突出表现于某些领域,特殊教育的专业人员也各有自己的学术专长,而学校融合教育发展速度与深度也存在差异。基于这一情况,静安区建立了贯穿学前、小学、初中、高中(中职)基础教育全学段的区域融合教育研究实践共同体,组建领航团队、标杆团队和先锋团队。其中,四支领航团队分别侧重于“认知与学习”“感知与运动”“语言与沟通”“情绪与行为”四个领域,来自复旦大学附属儿科医院、上海市儿童医院、上海交通大学附属新华医院、上海市精神卫生中心、华东师范大学等高校、医院和专业机构的26名专家成为首批成员。四个团队可分可合,既实施某个领域的精细化深度研究,又多领域协作相互贯通,支持响应学生的整体需求。

“为确保有特殊需要学生的入

学发现、信息上报、诊断评估、转衔安置和个性化支持都能得到规范及时、科学专业的实现,我们在全区进行精细布局,打造融合教育多渠道公共服务资源共享模式。”孙忠说,教育的职责,是让每一个孩子都获得关爱与尊重,每一个孩子都有人生出彩的机会。

首席记者 陆梓华

江苏银行上海分行
三年期个人定期存款
4.015% (5万起)
详询江苏银行上海分行各营业网点
021-22258243 021-22258242