

团圆饭 牛课表 收心书

开学季齐登场

今年，申城中小学生在正月十一就将重返校园。昨今两天，沪上中小学教师陆续结束寒假返回校园，投入到开学的各项准备工作之中。年年新学期，岁岁人不同。“牛课表”，团圆饭，收心书……在牛年开学季齐登场。



上午，卢湾一中心小学开展一系列校园防疫准备，保洁人员在给课桌椅清洁消毒。本报记者 孙中钦 摄

老师设计“牛课表”

排音乐剧 学科融合

除了一如既往的学业任务，使出“牛劲”的老师们，还会为孩子们制作出一份怎样的育人“牛课表”呢？

创排红色音乐剧

“我们的第9部校园红色音乐剧即将在5月隆重献演。”开学后，华东师范大学松江实验中学的音乐剧制作团队，将进入紧张的排演期。这几天，有关创排一部新剧的幕后故事，正在被师生们津津乐道。

李俊杰是学校音乐剧的总编导，也是分管艺术教育的教导主任。他介绍，这部新剧共有四幕，第一幕讲述1927年侯绍裘成为松江第一位党员的故事，第二幕是讲红军过草地时仅剩不多的药材帮助老百姓治病的故事，第三幕是讴歌新中国的科学家隐姓埋名为研发“两弹一星”呕心沥血的故事，第四幕则是描写新时代青年教师在党的教育方针引领下教书育人的故事。校党总支书记姚玉芳说，在迎接建党一百周年的日子里，在新学期里创排这部校园音乐剧，是一项“举全校之力”的重大项目，学校已经通过海选招募了55名角色演员、24名演奏员、58名舞蹈演员，还有12名合唱演员，尤其是六年级和七年级，几乎各班都有好几名同学要参演。

六(9)班的波力多夫同学是这部剧第二幕的主要演员，他说，开学后要在教室和舞台之间不断转场，只有更加努力学习、更加用心排练，才能真正有所收获、有所成长。亲身参与到音乐剧的排演中，也是学习党史和新中国发展史的重要途径，这样一种融艺术于德育中的表演活动，十分有助于青少年培养社会主义核心价值观。

多学科融合“探梅”

转眼就要到春季了，梅花绽放春意盎然。罗阳中学的老师们已在构思新学期的“探梅课”了。“江南无所有，聊赠一枝春”，这是六年级跨学科融合课程“梅园探春远足”所追求的意境。每年春天，六年级学生都会集体前往莘庄梅园，在梅园中穿梭，寻找春天的足迹。同学们还会在美术老师的指导下，提起画笔开展“梅兰竹菊”美术活动。有的同学则手拿探究单，认真仔细观察着梅花的特征，并记录下研究的新发现和新闻思考。

“去年的探梅课暂停了，今年我们可能会改变以往集中探梅的做

法，由家长带着孩子在双休日里分散前往探梅。”校长王立英介绍，梅园探春远足活动已成为学校一门精心设计、多学科、多元评价的跨学科融合课程，通过语文、探究、美术、地理等多学科的综合学习，让学生在大自然的课堂中观梅、赏梅、探梅、赞梅，加深了不同学科之间的知识融合。待到探梅归来时，校园里又将涌现一批“咏梅小诗人”，一句句咏春咏梅的诗句从同学们口中蹦出，“飞花令”不仅展现了同学们的诗词积累，更让同学们享受诗词带来的美感。

“抗疫成果”留课堂

“疫情防控不松劲，安全措施不马虎。”这是沪上中小学为新学期开学喊出的暖心话。防疫仍是今春开学的一项重要工作。各校将延续实施和完善入校测体温、晨午检、消毒通风、因病缺勤缺课每日直报等防控机制。然而，老师们也担心，孩子们已经绷紧了一年的防疫神经，会不会在新学期里有所松懈？今年的校园防疫，还需要同学们更注意些什么新情况和新问题？

松江区未成年人心理健康辅导中心主任张贞说，疫情防控进入了常态化，从家庭到学生个人，内心仍要保持对疫情危害的高度警惕，尤其是家长，要反复提醒孩子强化做好在公共场合佩戴口罩、勤洗手消毒等自我保护的良好卫生习惯。此外，家长还要督促孩子，开学后还要通过每天的健身活动提高身体素质，增强自身的抵抗力。

去年一整年，学校都没有举行过大型的户外集体活动，这学期开学后，待春暖花开时节，会不会恢复春游，也是师生们期盼的事。张贞说，学校不妨为孩子们营造一些迎接和拥抱春天如约而至的氛围，为走出校园、走向大自然做好各种心理的、知识的和防疫的准备。

一年的抗疫，让青少年变得更坚定、更勇敢、更有忍耐力。张贞认为，这些“抗疫成果”有必要很好地保持下去，并逐渐进入课堂。教师要把握“教育向美而生”这一重要思想，在新学期里设计更多的活动，把抗疫精神化作孩子们成长的动力。

首席记者 王蔚

清蒸鳊鱼 茄汁排骨

小学生捧出“团圆饭”

昨天是黄浦区卢湾一中心小学教职工返校第一天。清扫校园，擦拭桌椅，分发新书……

中午时分，22名后勤工作人员在忙碌了几个小时后，来到学校的“云厨房”准备用餐。没想到，出现在眼前的是一顿“大餐”。香喷喷的牛肉粒、油爆虾、清蒸鳊鱼、茄汁排骨、红烧狮子头、春卷、饺子……足有4个冷盘、9个热炒、2道点心。更令师傅们惊喜的是，为他们烹制大餐、摆放碗筷的，是学校8个可爱的孩子。

“全校22名后勤人员中，17人家在外地，很多人今年第一次留在上海过年。我们就筹划着给他们准备一份特别的礼物，最后决定从学生中招募小厨师，为师傅们准备新年第一顿团圆饭，也让孩子们学会感恩。”校长吴蓉瑾说，“就地过年”的号召一出，大家都克服各种困难，表示就留在上海过年。两名保安师傅宋中民和魏俊增分别来自安徽无为和河南驻马店，春节长假，两人天天值班。平日里，他们就是孩子和家长眼中的“暖男”；下雨

天帮孩子们撑伞，提醒他们收完伞就要把伞尖朝下，别碰着别人；孩子们粗心忘带文具，家长送到门房间，也是他们再帮忙送给孩子。老宋在卢湾一中心工作了20多年，妻子需要每周做血透，高昂的医疗费用本应回老家报销，但是为了顾全大局，宋师傅没多犹豫，还是主动提出，今年过节就不回家了。

“师傅们把学校当成了自己的家，我们也要让他们感到家的温暖。”吴蓉瑾说，虽然从小厨师招募到食材准备已经悄悄进行了几天，但师生们都心照不宣地将秘密保守到揭晓一刻。

在卢湾一中心小学，到“云厨房”里学厨艺，是孩子们最开心的时刻之一。炒碗蛋炒饭，包个馄饨，对孩子们来说早就不是难事。不过，要正式掌勺，对一群十来岁的小学生来说，挑战还不小。

孩子们用巧思，把祝福藏进菜名里。为了掌握火候，四(3)班女生徐韵寒搬来了家里的网红锅，端出了色香味俱全的清蒸鳊鱼，寓意着“年年有余”。同班男生孙嘉尚熟练

地用研磨瓶拧上些许黑胡椒粉“点睛”，香喷喷的杏鲍菇牛肉粒出锅了。“今年是牛年，牛肉粒意味着牛气冲天。我想感谢留守在学校里的叔叔阿姨，他们为我们开学舍弃了回家团圆。”孙嘉尚说。

“这是十全十美油爆虾，虾的身躯弯弯，而且节节顺畅，被人称为‘弯弯顺’。在中国传统文化中，虾预示圆满顺畅，节节高升。”五(4)班女生赵语欣的油爆虾烧得有模有样。为了烧好这道油爆虾，她花了三天时间苦练厨艺，向外婆拜师。一开始，虾一倒进锅，油就四处飞溅，小姑娘有点害怕。后来，赵语欣慢慢琢磨出了窍门，比如火不能开得太火，可以加一点生抽调色，再加一点糖提鲜。烹制完毕，她逐个把虾围成一圈，寓意着团圆。

“很开心，也很意外。吃着热气腾腾、色香味俱全的中餐，虽然我们没有办法和家人团圆，但是在学校，我也感受到爱的温暖，让我们在冬日里感受到了暖暖爱意。”

首席记者 陆梓华

回归正轨 调整心态

备好这份“收心书”

亲友的欢聚尚未尽兴，压岁钱还没有焐热，大街小巷还洋溢着浓浓的佳节氛围……这两天，你是不是一直被这样的情绪围绕？

在12355上海青春在线心理咨询师、同济大学附属七一中学心理教师金小燕看来，在切换“频道”的当口，不妨给自己一段缓冲期，循序渐进回到正常学习状态。

不能出门旅游，和父母朝夕相处，敏感的青春孩子很容易将原本能够向外释放的能量在家中释放，父母可能开玩笑的一句，“过年你长胖了”，就可能让孩子“不爽”好一阵。今年刚吃过年夜饭就要重回学习状态，这让一些孩子也有些焦虑——寒假作业“肝”不完怎么办？自由自在的时间要结束了怎么办？金小燕说，当孩子产生这些焦虑情绪时，家长首先应该看到，这正说明是个有责任感的孩子。原本，他会有些许的内疚，“哎呀，是不是我之前时间没有安排好，导致现在时间安排紧张”，从而催生出内心的动力。此时，家长的催促和

唠叨，反而会让孩子故意拧着来，“你越说，我越不想弄”。

“不妨用同理心理解孩子，长假刚结束，有些拖拉是正常的，如果他还在赶作业，就当是开始热身，也没什么不好。”金小燕说。

说起如何帮助孩子调整心理状态，金小燕有不少妙招。

每年开学，金小燕会让同学们将一张A4纸通过折叠，做成一本“收心小书”。可以包含一些“假期的小确幸”，比如去了一次动物园，拿了很多压岁钱，发现一样美食；可以写下“假期的小忧伤”，比如，不能出去旅游，不能回老家，期末考试受了打击。将不开心的事情记录下来，为负面情绪找一个出口，学会接纳，期待改变；可以记录属于自己的“长大新发现”；也可以回顾自己寒假完成的“任务清单”，看看自己辛苦做完的作业、完成的挑战、看过的书和电影、搭完的模型，会产生强烈的成就感；还可以为新

学期建立一座“许愿池”，带着规划和希冀站上新的起点。

此外，也可以准备一个“情绪危急生存包”。用个小袋子装上可以激活美好感受、唤醒美好回忆并且一定不会伤害自己的小东西，比如日记本、偶像的照片、彩笔、巧克力、毛绒挂件等等。金小燕笑言，这里面的每一样东西，都像是一枚情绪“速效救心丸”，带着它迎接新学期，会获得真实世界带来的切切实实的幸福感。首席记者 陆梓华

江苏银行上海分行
三年期个人定期存款
4.125% (1万起)
详询江苏银行上海分行各营业网点
021-22258243 021-22258242