

开学季特别报道

@ 同学们

天气

明或迎近20年来最热开学日

全天气温预计在28℃~36℃ 应注意防暑降温

本报讯 (记者 马丹) 申城一早晴热开场,今天依旧“热”字当头,最高气温直奔35℃高温线而去。明天,上海市中小学校将迎来秋季新学期,学生们充满期盼,天气也是“热”情高涨,极有可能迎来近20年来最热的开学日。上海中心气象台预报,近20年来,本市开学日当天最高气温通常在30℃左右,但明天却是一个“太阳当空照”的晴热高温天,最高

气温极有可能接近2002年9月1日35.9℃的极端最高气温,全天气温预计在28℃~36℃。气象专家提醒,家长、学校要做好防暑降温措施,尽量避免中午前后在户外暴晒。

不过,这只“秋老虎”尽管生猛,但马上就要“离场”了。9月2日本市以多云天气为主,但午后到夜里会有阵雨或雷雨“出没”。雨水的来临,传递出一丝降温讯号。据预报,3日起,

高温的背后“推手”副热带高压终于有点疲惫,势力范围将迅速缩减,上海也会暂时摆脱它的掌控,预计3日前后受高空槽影响,本市将出现一次过程性降水,最高气温也会在雨水打压下降至30℃~31℃。此后副热带高压会再次北抬,本市处于它的边缘,午后会多雷阵雨,虽然最高气温不会触及高温线,但闷热体感重返。

出行

坐进驾驶室看哪里是视野盲区

40名小学生现场体验,听驾驶员科普交通安全知识

本报讯 (记者 任天宝)“小朋友们,乘坐公交车时书包要背在胸前,既可防小偷,还能防冲撞。”昨天下午1时,在重庆南路停车场内,巴士四公司和上外-黄浦区外国语小学开展“校企联合”,40名四年级学生聆听驾驶员的安全知识科普。

“这次开设的‘法律与安全’拓展课共5节课,学生通过前4节课了解与交通有关的法律常识和安全知识。而最后一节公交实践课,学生进入驾驶室,从驾驶员的视角了解平时驾驶过程中的视野盲区。”驾驶员王建华边讲解边在车周围摆出一堆路障,孩子们轮番坐在驾驶座上看着反光镜,新奇的同时也切身感受到公交盲区不仅是车尾,前方、前后门中间位置和左驾驶座旁这些地方都是容易被忽视,需要主动避让的。“在等候或穿行马路时,与转弯公交车最少要保持2-3米的距离。”此外,王建华还演示了安全锤的使用和讲解汽车信号灯的含意等。



车队工作人员向同学指出驾驶员视野盲区
本报记者 陈梦泽 摄

曾荣获上海地面公交行业“安全之星”、上海公共交通行业“优秀驾驶员”等荣誉称号的948路公交车驾驶员江国平,也关注着开学:“周末除了有背书包的走读学生,还有拉

着箱子住校的学生,驾驶员要规范执行停站标准,靠站时,车身右侧轮胎距上街沿不得超过50厘米,满足一步上下车需求。”开学前,他还志愿开展了2021年秋季开学护航行动。

安全

《公共安全教育开学第一课》来啦

“案例解析+动画演示+实验模拟+嘉宾访谈”丰富观看体验

本报讯 (特约通讯员 李辉 记者 潘高峰)2021年秋季学期开学在即,由上海市公安局、上海市教育委员会、上海市应急管理局、上海市消防救援总队联合主办,中共上海市委宣传部、中共上海市委网络安全和信息化委员会办公室、上海市市场监督管理局协办的《公共安全教育开学第一课》(第八季)将于今天18:00至18:45在上海教育电视台播出。

本季节目紧扣“影响青少年安全成长的新问题”和“守护青少年安全成长的新规定”,分别围绕治安、交通、消防三个板块,面向全市学生传授危险识别方法和风险防范技巧。各板块知识点将采用“案例解析+动画演示+实验模拟+嘉宾访谈”的形式呈现,进一步丰

富学生观看节目的即时体验。

■ 治安板块 市公安局治安总队的黄奕警官将带领同学们走进反电信网络诈骗中心,零距离体验民警开展电话劝阻、与骗子争分夺秒抢时间的紧张时刻,从网络诈骗受害的真实案例中学习实用的防范技巧;与虹口公安分局嘉兴路派出所陈梁顺警官、阳光青少年事务中心张海燕老师一起“破局”,走出网络游戏沉迷的“谜团”。

■ 交通板块 市公安局交警总队贾杰警官将带领同学们来到交通安全体验教室,通过实验方式直观地展示“头盔戴与不戴”“安全带系与不系”的显著区别,看“一盔一带”如何确保“玉不碎”“熊不倒”;与黄浦公安分局

黄俊警官一起,进一步为同学们讲解平时乘车有哪些容易被忽视的“危险动作”。

■ 消防板块 市消防救援总队赵锦祯老师带领同学们来到消防主题快闪站,讲解电动自行车停放和充电的“正确姿势”;与黄浦区消防救援支队火灾调查技术专家倪伟老师一起,通过“真车”实验,感受电动自行车违规充电起火燃烧瞬间的破坏力;与市特种设备监督检查技术专家梁晓老师一起,从电梯事故看“教科书”式的应急反应。

今晚,除上海教育电视台首播外,上海广播电视台纪实频道、法治天地频道,东方明珠移动电视,以及学习强国、看看新闻、东方网、哔哩哔哩等平台,也将对节目作同步转播。

防疫

开学如何做好健康防护?

上海市健康促进中心奉上健康防护提醒

本报讯 (记者 郢阳)此前在疫情防控新闻发布会上,市教委副主任倪闽景表示,各学校要关心关爱师生,加强健康宣教,用细致、贴心、周密的工作保障师生健康,迎接新学期的到来。“神兽”即将“归笼”,上海市健康促进中心奉上健康防护提醒。

■ 备齐防护物品:

一次性使用医用口罩(2个以上,确保能有更换存量),选择合适的尺寸,确保口罩能够紧贴面部皮肤;

几个清洁、透气的纸袋,以便临时存放摘下的口罩;

75%的酒精棉片或消毒湿巾、免洗手消毒液等,在不方便洗手时,及时保持手卫生;纸巾,咳嗽喷嚏及时遮掩,做好个人卫生。

■ 践行个人防护:

戴口罩:公共交通、公共场所或与他人近距离接触(≤1米)时必须戴口罩;

勤洗手:外出回教室、放学回家、饭前便后、接触公共物品、喷嚏咳嗽后,要勤洗手更

要会洗,不能敷衍了事,按“七步洗手法”仔细清洁;

保持距离:同学重逢,开心之余仍需保持适当距离,更不要组织和参加同学聚会等聚集性活动;

经常通风:教室经常开窗通风,每天至少2次,每次30分钟以上,保证空气流通。

■ 增强个人免疫:

保证营养,科学配餐,多喝水;规律作息,保证心情舒畅及睡眠充足。

@ 家长

关注「开学焦虑」,父母先放平心态

收好三条专家建议 不把不良情绪传递给孩子

每年9月都要开学,不过今年的开学有些不一样。除了新冠疫情的防控以外,“双减”政策的执行也带来很多新情况。上海市精神卫生中心儿童青少年科医生张桦告诉记者,有些家长比较焦虑,孩子还没着急,自己倒是先担心了。教育孩子的过程是一个需要放平心态的过程,过于激进或者焦虑只会让教育适得其反。

开学焦虑有何表现

张桦说,家长会关注到一个词“开学焦虑”,听起来应该是开学前出现的焦虑表现,其实一般是指经过假期后初开学的头几天,孩子可能会表现出某些方面的变化,有的表现为情绪低落、发脾气、浑身疲劳、注意力不集中、记忆力减退、失眠等,有的甚至还出现头痛、胃痛等躯体不适症状。这都是“开学焦虑”的表现。在多数情况下不需要特殊解决,顺其自然就好。只要看一下孩子的饮食和睡眠变化就可以了。如果食欲保持正常,夜间睡眠没有明显变化,就不要过分干涉。一般来说,经过1、2周时间就能自然缓解。

张桦重点谈到几个症状,是家长需要特别重视的。有的孩子很烦躁,要补一大堆作业,导致精神极度崩溃,但又不知道如何找到突破口,部分孩子因此出现轻微抑郁症状,甚至有的孩子因为这个原因不去上学。有的孩子开学后不愿和人沟通。特别刚进入初中或高中,面对陌生环境、陌生同伴,对于本来就不善交流、内向的孩子来说就更具挑战了。当这种情况出现,建议家长多关注,及时和老师沟通,尽快帮孩子调整好。

开学要做哪些准备

张桦表示,一定要尽快调整孩子的生物钟。对于家长来说,开学后要限制孩子使用电子产品的时间,也可协助他们在课余时间安排些丰富多彩的活动,尽量把他们从电脑前拉走。

新学期开学后,孩子回家作业由于“双减”可能会变少,怎么让孩子做好时间管理?张桦建议,孩子可以准备一个日程计划本,安排好课余时间。同时也可以和家一起制定新学年的小目标,循序渐进,获取点滴进步。

家长如何放平心态

新学期要有新目标,但目标要合理,最好是“跳一跳可以够到的高度”。很多家长自己很焦虑,就会把这种焦虑情绪投射在孩子身上,让孩子变得越来越不自信。父母的焦虑无形中放大了孩子对于自身错误的认识,使得孩子更加容易产生自我怀疑的负面心理。可以肯定的是,焦虑心理并不能对父母的教育理念有所帮助,与其过于焦虑,不如保持心态平衡,正确地看待孩子的每一步成长。

家长应该怎么放平心态呢?专家也总结出三条建议:

■ 不要随意比较。很多父母在教育孩子的时候,总是喜欢拿自家孩子和他人作比较,这种比较不仅让父母变得焦虑,也让孩子感受到过多的压力;

■ 允许孩子适当犯错。很多父母见不得孩子犯错,一犯错就打骂孩子。事实上,孩子在成长中注定会犯一些错误,父母要放平心态,不要过度放大错误的负面影响;

■ 站在孩子的角度看待孩子的行为,从理解孩子的角度思考问题。这样做,更加能够找到教育孩子的切入点,不至于花了大力气却收效甚微,甚至适得其反。首席记者 左妍