

全市11万名初三学生今晨重回校园迎接中考 心愿牌上写满最美少年梦

虽然许久未见,但这一届初三毕业学生的心事,老师早已经“听”得真真切切。今天上午,在上海市格致初级中学底楼大厅,迎接同学们归来的是一面硕大的“心愿墙”。走廊上、楼道旁,一块块云朵形状的“心愿牌”,成了重启大门的校园里最美的景致。

全市11万名初三学生重回校园的脚步迈得十分稳健。他们用青春和洒脱,为延期的中考做最后冲刺。

期待看到彼此笑脸

在格致初中,每届初三学生在离校前都会许下一个心愿。校长王珏说,虽然疫情打乱了孩子们备考和冲刺的脚步,但这届孩子最期待的“许愿”环节,老师们仍不舍得丢。于是,返校复学前,班主任老师们向每一个学生征集了愿望,出现频率最高的愿望是“早点回学校”“早点脱下口罩,看清彼此的笑脸”“考上心仪的高中”“有一场值得回忆的毕业典礼”。同学们的期盼也是个性尽显:“能再回母校再打一场篮球赛”“与喜欢的老师在毕业典礼上合唱一曲”“和班主任再打一场乒乓球”“与所有教过自己的老师拍张合影”……王珏说,从这些心愿中可以看到孩子们对生活、对生命的尊重和热爱。把大家的心愿张贴出来,就是为了告诉同学们,每个孩子的愿望老师都记在了心里。早在上周,有班主任已经在教室外的墙壁上布置了“心情气象站”,让全班同学一回教室就能分享快乐、排解焦虑,感受共同奋斗的力量。

送上三只“心理口罩”

“这届初三学生更不容易。经历过两次长时间的网课,现在又需要在大热天里全天戴着口罩坐在教室里上课,户外文体活动少之又少。好在学校老师对他们的呵护更细致和周全了。”松江区未成年人心理健康辅导中心主任张贞说,一部短视频《Hello,焦虑》是送给初三学生的“见面礼”。临近中考,适度的焦虑能够提升学习效率,但严重的焦虑却会导致思维能力、记忆力的下降,如何将焦虑控制在合理范围之内?沪上的多位心理专家在片中给同学们指点迷津,鼓舞他们用昂扬的青春迎接战“疫”期的特殊中考。

市光学校给重新回到校园的孩子们送上了“信心”“决心”“耐心”三只“心理口罩”。心理教师张若舒说,同学们普遍存在



■ 格致初级中学内,处处有同学们的“心愿牌”

紧张、焦虑、担心和自我怀疑等情绪,因此,复学的“第一关”就是要坚定“我能做到”的信心。张老师建议,首先要觉察自己的情绪,承认它们的存在,学会与之共处。接着要接纳情绪,将自己的情绪表达出来。最后要学会调节自己的情绪,可以倾诉、运动、阅读、绘画、听音乐、写日记、深呼吸放松等。张老师还建议大家根据实际情况合理制定复学后的学习计划。她说:“一开始的学习目标不要太多太难,从简单、轻松、有意义入手,由浅入深,等到适应后再逐渐增加数量和难度。完成学习目标后要及时给予自己肯定,大脑对于这种及时奖赏非常敏感,这么做能有效增强成就感和掌控感。”

写封信给“未来的我”

“1班走黄线,2班走红线……”一早,延安初级中学13个初三班级的每一位学生都在执勤老师的指引下,沿着大门口地上贴着的5种不同颜色的路线标识,走进阔别已久的校园。“为了避免交叉,学校实行气泡式管理,让每位孩子能安心学习。同学们按照班级被分散到了整栋教学楼里,每个楼层只安

排2到3个班级,同楼层的班级间都有空教室作为间隔。”校长许军介绍,学校还为每位学生每天准备了两瓶饮用水,学生就不用到饮水机处接水,也易于保障饮水安全。

在复学前,学校请每个同学都写一封信给“未来的自己”。七(13)班的孙晴川在信中畅想了20年后自己如愿成为一名医生后的工作场景。八(6)班的周言记录下“2022年春季疫情期间的网课生活”,鼓励自己“不要迷失真我”,要在点滴生活细节中“体会生命的顽强”。九(5)班的孟繁全在给未来自己的信中写道:“未来的我,不需要羡慕别人有多好,但请一定要学会满足。挫折并不是生活的全部,相反,生活因为挫折而更精彩。”

全班分享云端日记

“3月31日。电脑中传来了熟悉的音乐《少年》,勾起了我们大课间活动的集体记忆。三月中旬已是春暖花开的时节,一时间,心里的滋味好复杂。”“4月27日。我们已经上了7周的网课了,有时大家可能会出现烦躁、压抑、焦虑的情绪,在这种情况下不



▲ 学生们扫“场所码”并测温后入校 本报记者 周馨 摄
▼ 中学旁的路口,警方执勤护学 特约通讯员 庄毅 摄



本报记者 周馨 摄

要封闭自己,可以运动一下,与家人沟通,然后再静下心来学习,便能找回状态。”“5月13日。尽管我们还待在家里,尽管一门门考试接踵而至,何不让一点点欢笑聚沙成塔,让一次次惊喜集腋成裘。”……

13185字,记录下46个少年整整3个月在“云端”并肩的日子。复学第一天,上海市世外中学九(3)班班主任强慧超将一份全班学生接力完成的文档,分享在班级群里。作为对这一段特殊时光的纪念,也为中考鼓劲。这份文档,来自班上每个同学居家学习期间的线上小结。强老师说,希望同学们通过记录并分享每日感悟的过程中,定格珍贵的瞬间,传递思考的力量。

少年的文字有趣又真实,学科学习的体验,经过05后脑洞的“发酵”,时常变成对成长的感悟。体育课要做拉伸活动,有名男生没有弹力带,便使用了6磅的哑铃替代,结果听到自己的骨节弹响。老师说,这是宅家期间运动量不够导致身体素质有所下滑。于是他感慨,“这告诉我们在学习中要每天扎扎实实,才能一点点取得长足进步”。

本报记者 陆梓华 王蔚 马丹 易蓉

静教院附校“抗疫二代”初三学生“一夜长大” “爸爸妈妈,请放心冲锋在一线!”

今天是上海初三学生复学首日。静安区教育学院附属学校九(2)班的陈佳桦和以前一样,7时不到就起床了,但是,经历了这场疫情,她又有些不一样:以往,总是妈妈为她准备好早餐,嘱咐认真学习,而如今,却变成了她和妈妈一起准备早餐,并劝慰需要早去到医院上班的爸妈不必为自己过多担心,“请放心冲锋在一线”,也“请多多保重自己”。

陈佳桦妈妈姚丽华感慨说,疫情期间,身为医务工作者的她和丈夫都曾奔赴一线工作。“我率先进往方舱支援,我先生则紧随其后,在医院闭环工作了一月有余。就这样,孩子仿佛‘一夜长大’,变得懂事,学会感恩。”

为妈妈上前线而自豪

“4月初,爸爸妈妈都奔赴抗疫一线,这对于需要居家上网课的我而言无异于晴天霹雳。”陈佳桦回忆道,尽管外婆外公就住在楼下,但一方面,他们年纪大了,家中琐事也很多;另一方面,面对突如其来的居家防

控,他们也充满了焦虑。而自己即将中考,网课学习和日常生活也因为父母不在家而受到了影响。

正当陈佳桦为父母不在家,疫情日渐严重而担忧时,一通母女之间的视频电话让她豁然开朗。“当时,妈妈刚到方舱不久。她一边和我对话,一边练习穿脱大白服。我看到她脸上没有担忧,反而是那么坚定和认真,顿时觉得她作为一名抗疫医护人员很了不起,我很自豪拥有这样的妈妈。”当下,陈佳桦就暗自下定决心:不让爸妈为她担心,要让他们看到更好的自己。

陈佳桦和外婆商量后,主动布置好了网课的学习环境。在日常生活中,她帮助外公外婆做好抗原自测。为了分担外婆家务,她还利用课余时间,学习做菜。

5月15日,陈佳桦知道妈妈就要从方舱回来,兴奋不已。她一早就打开了靠马路的窗户,时不时地张望送妈妈回家的班车有没有到。“下午1时多,妈妈终于回来了。我从

窗口远远地就看到她提了两个行李箱。2个月的紧张工作让她瘦了很多,但仍然精神抖擞。”为了迎接妈妈归家,陈佳桦特地做了一顿牛排大餐,让妈妈感动不已。

父母树立良好榜样

“佳桦同学是个性格开朗、天真活泼的姑娘。这次线上教学期间,我明显感受到她多了一份懂事与沉稳。在没有父母照顾的情况下,她除了安排好学业,还帮家人做力所能及的家务。每天都自己及时上传作业,在老师批改后主动反馈订正。”班主任王人杰说,了解到“抗疫二代”的情况后,学校也制定了个性化辅导,让抗疫先锋们无后顾之忧。王人杰经常会和陈佳桦连线,分析交流各学科情况,讨论制定各个阶段的复习方案。“疫情期间,父母双双去前线支援,对孩子来说确实是一个很大的挑战,但是,大人们会惊喜地发现,进步最大的也是这样的孩子。因为父母给他们树立了良好榜样,是父母自律、踏实的

态度,帮助孩子迅速地成长起来。”

“在这次疫情里,我认识了许多热心肠的人。楼里一位热心阿姨一直帮邻居搬运物资、消杀楼道,而她自己的孩子也是初三学生,家中的事也不少。未来不管我会从事什么职业,也不管我会身处何地,我都希望能尽自己的力量,去帮助那些需要帮助的人们。”陈佳桦说。

本报记者 马丹

江苏银行

BANK OF JIANGSU

上海分行

Shanghai Branch

江苏银行综合理财能力

连续六年

居城商行首位

数据来源: 普益标准2016-2021年度银行理财能力排名报告