

战“疫”科普

每日二问



低年级学生复课,哪些习惯要“更新”?

问 好久不见,可以拥抱和分享吗?

上海市儿童医院健康管理部主任、副主任医师田园:学校是人群聚集性场所,保持安全社交距离很重要,不要一激动就互相拥抱,也不要分享文具和个人物品。家长、老师要督促孩子管住手、勤洗手

■本报记者 沈淑莎

明天,小学四五年级学生将重返校园。6月2日,一二三年级学生也将复课。面对久未见面的好朋友,是不是先给他们来个“熊抱”?同桌来借橡皮,是不是干脆直接送给他(她)?田园说,常态化疫情防控之下,在学校这样的人群聚集性场所,孩子们之间曾经习以为常的亲密交流和善意表达可能要换种方式了。

首先,保持安全社交距离很重要。要时刻牢记“一米是爱你的距离”,与人保持5-10个拳头的安全社交距离。另外,孩子们习惯分享个人物品,这种行为或潜藏着健康风险,细菌、病毒可能会在交换文具等行为中传播开来。

其次,孩子们复课后,还要养成良好的“手”护习惯。搭乘公共交通上学的孩子,在公交、出租和地铁上要管住手不乱摸,到校后要洗手。田园表示,孩子容易无意识地用手摸眼睛、口鼻等,而这些部位的黏膜恰恰是病毒入侵的主要通道,家长、老师一定要督促孩子管住双手。

问 在校期间,眼保健操还能做吗?

上海市第一人民医院眼科临床医学中心副主任医师王宁:不建议学校安排眼保健操,学生在家中保证手部清洁的情况下可以做。可改用无接触的“眼球放松操”来保护视力,同时多“目”浴阳光,保证充足睡眠

■本报记者 沈淑莎

返校复学后,做眼保健操时,孩子的手可能会碰到口罩,且不可避免地接触眼睛周围,是否还要继续开展呢?王宁表示,出于卫生考虑,不建议学校安排眼保健操,学生在家中保证手部清洁的情况下可以做。眼保健操需要揉捏或按压距离眼睛较近的穴位,病毒可能通过双手接触眼睛、口鼻等黏膜传播,因此要避免手部接触眼睛。学校里人群比较密集,特别是低年级学生,很难时刻保证手部的清洁干净,因此暂时不建议学校安排眼保健操。

暂时停做眼保健操后,学生在校可通过无接触的“眼球放松操”来保护视力。比如有意识地多眨眼,使眼泪均匀分布在角膜、结膜表面,上下左右转动眼球,放松眼部肌肉,促进眼睛周围血液循环,缓解眼疲劳。课间,老师应尽量让孩子走出教室,远眺十分钟。

王宁提醒家长,让孩子尽情“目”浴阳光,保证充足睡眠,看书写字掌握“一拳一尺一寸”距离,控制电子产品使用时长。

上海小学一二三年级6月2日开学

公办托幼机构同日开园,家长可自愿选择幼儿是否来园

本报讯(记者张鹏)记者昨天从上海市教委获悉,本市小学一、二、三年级于6月2日返校开学,全市公办托幼机构开园。

根据党中央、国务院关于新冠肺炎疫情防控工作有关精神和教育部相关要

求,结合本市疫情防控形势,经研究决定并报教育部备案,在上海小学一、二、三年级返校开学的同时,在线教育延续至本学期末,若学生有需要,经向学校报备后,可选择在家继续接受在线教育。

6月2日,本市公办托幼机构开园。

6月2日起,民办托幼机构经所在区教育局行政部门同意后,可自主选择开园时间,所有家长均可自愿选择幼儿是否来园,托幼机构为选择本学期暂时不来园的幼儿保留学位。

根据市教委要求,各小学和托幼机

构应根据《上海市中小学校和幼儿园防控新冠肺炎疫情开学工作指南(修订)》,做好防控物资准备、应急处置演练、家校(园)充分沟通、师生和家长身心健康培训等准备工作,达到防疫要求并经检查合格后方可开学(园)。

专家观点

■本报记者 王星

明天,上海的小四、五、六年级,初中六、七、八、九、十、十一、十二年级以及高一、高二年级,将全面返校复学。漫长的居家在线学习之后,复学多少都会对未成年学生的适应带来一定的挑战。上海市教育科学研究院普教研究所学生发展研究中心主任王枫建议,返校在即,家长应全方位关注未成年学生的身心适应,帮助他们作好五项准备。

生理准备

返校复学后,孩子将打破长期居家学习的作息习惯和学习节奏,重新适应学校学习的作息时间。对他们来说,“生物钟”的调整是完成复学适应的第一步。王枫建议,家长们在复学前一晚,和孩子一起制定返校复学后的作息计划,设定复学第一天的起床时间,并根据孩子必要的睡眠时间倒推前一晚的上床睡觉时间,督促孩子按时上床睡觉,隔绝睡眠空间中的各种干扰刺激。家长可以通过睡前舒缓心情、音乐放松、轻量运动等方式,帮助孩子安心进入睡眠状态。

防护准备

回到学校,孩子会发现学校发生了一些变化,他们需要在学校遵守各项防疫行为规范。比如,一些孩子可能会对自身健康的担忧、一些孩子可能会忽视必要的防疫措施……针对这些情况,建议家长在开学前一晚,和孩子提前想象或预演一下开学之后的学校生活情形,把学校已经告知家长的复学安排和防疫措施和孩子进行交流,让他们知道回到学校后,学校的生活可能会发生哪些变化,为孩子做好返校复学的防疫教育。

角色准备

身处校园,孩子的身份也重新回归为“在校学生”。在此期间,增强他们的角色认同是促进良好的适应的有效方法之一。王枫建议,家长陪伴孩子一起整理书包,准备学习用品和第二天的服装、红领巾等,通过积极的暗示性话语,提高孩子对复学后学校学生的身份认同。复学当天,家长也可以为复学增加强烈的“仪式感”。比如:家长可以提前起床以身作则,用充满活力的话语唤醒孩子;可以送孩子上学并目送他们进校等等。

心理准备

复学之后,孩子在学习和社交方面难免会产生一定的心理压力和情绪变化。对此,王枫建议家长通过保持与孩子之间的良好沟通,倾听他们的感受,并给予情感的积极关注和支持。多看到、多鼓励、多肯定孩子的努力和闪光点,多倾听、多分担、多接纳孩子可能出现的负面情绪,指导他们运用自我调节、同伴交流、教师求助等多种方法,保持返校复学后的积极心理状态。

应对准备

与此同时,重返校园的学生,也可能保留一些令家长感到头疼的居家学习期间形成的不良习惯,如晚睡晚起、沉迷于上网或游戏等。“家长首先应认识到,孩子不可能一夜之间就完全发生改变,需要给孩子一定的问题解决过渡期。”王枫建议,家长可通过设置一定的行为规则,循序渐进引导孩子逐步转变作息、减少上网或游戏时间等。尤其要提醒小学生家长,要更多适应孩子的身心发展特点,将规则设置成家长可以共同参与的挑战或挑战,比如:“早睡早起模式比赛”“游戏时间缩减挑战”等,激发孩子改变的动机和意愿。

市教育科学研究院普教研究所学生发展研究中心主任王枫:孩子复学前一天,家长可作五项准备

小学防控措施“细上加细”:错峰上下学、配备“一米健康运动包”……安全问题,学校想在前面做在前面

■本报记者 张鹏 王星

明天,沪上中学校园将迎来最后一批复学的小伙伴,实现“大团圆”;而各个小学,也将迎来四、五年级同学的回归。学生们悉数回来了,学校的防控工作跟得上吗?小学生自控能力有限,加之天气逐渐炎热,老师能照顾孩子周全吗?

其实,这些问题不仅家长关心,沪上各个学校更是“想在前面、做在前面”。上下学错峰时间精确到每分钟;教室布局调整,座位由“插秧式”变成“棋盘式”;为学生配备“一米健康运动包”;体育课上瑜伽、太极,帮助学生做好心理舒缓……在不断积累复学防控经验的基础上,沪上各学校进一步升级校园防控措施,确保将师生安全放在首位,让疫情下的校园生活逐渐回归正轨。

“错峰上下学时间表”更安心

这是静安区万航渡路小学发给小学四五年级学生家长的时间表:下周一复学后,从早晨7:30到8:12,四五年级的学生们将从学校的两个校门逐一进入校园,每个班级的进校时间约为6分钟。开学前一周,万航渡路小学就发出了《复学告家长书》,其中不仅详细罗列复学之前家长要上报的各类信息、需要做到的健康防范措施等,这份“错峰上下学时间表”更是让家长感受到学校管理之精细、用心。

小学校园再现孩子们的欢笑声,是老师们最期待的事。为了让“小小园”顺利复学,尽最大努力护孩子周全,不少学校的防控工作更是“细上加细”。

在浦东新区浦明师范学校附属小学,每天放学后,教室里新装的紫外线

灯自动打开消毒;清晨,保安逐个为教室开门开窗通风;白天,清洁阿姨两次开展全校消毒。在小学四五年级的教室,24个班级的教室座位均已进行调整;从原来的“插秧式”座位调整为“棋盘式”座位。

新的一周,初中校园也会迎来所有年级学生复学。上海市静安区教育学院附属学校学生处主任何华告诉记者,迎接全体学生的回归,学校的“防控系统”已全方位升级。比如,学校划定了学生在校内行走的路线和活动范围,以及错峰上下学的时间。另外,体育课取消剧烈运动项目,取而代之的是太极、武术或者游戏等内容。

防护举措覆盖每一名学生

不少校长认为,校园防控工作的重点不仅要覆盖到每个角落,更要覆盖到

每个学生。每个教学场景、环境都可以将防控举措有机融入,将卫生教育与美育、体育等结合,放大育人效应。

闵行区虹桥小学在添置防疫用品、安置留观隔离区、落实宣传资料上墙的同时,保持了这些添加物品与学校原有环境和文化的匹配,做到防疫和美两不误。在落实学生进校、用餐、交往一米线距离要求的同时,通过前期“云同桌”招募活动,充分考虑到了学生交往的需求,引导学生建立积极的人际交往。

为确保开学后学生能充分享受阳光运动的快乐,徐汇区日新小学还专门为每位学生配备专用“一米健康运动包”,内侧袋还用心地设计了简易夹层,便于学生放置口罩。学校体育老师会在开学第一周指导学生为自己的健身器材做好标记,防止交叉传染,指导学生利用袋内小圆片做好距离标记,保持防疫安全间距,健康运动、爱护器材。

开学前心理辅导覆盖学生教师

“疫情宅家期间,有些孩子在学习上放松了不少,成绩的确存在退步的现象。但是这并不等于他们丧失了才华,成绩和才华不能划等号。作为教师,我们应该正确看待复课后的学科诊断,帮助孩子正确认识成绩,给予他们奋起直追的勇气和力量。”金山区石化一小老师陈浩怡表示。

今年5月是金山区的学校心理健康教育月活动。为更好地帮助学生、教师、家长调整自己的心理状态,返校复学前,金山区教育局不仅组织了针对学生的心理辅导,还请来专家对广大教师进行专题心理辅导,启发教师们思考自身的教育观、育人观和质量观,从而增强心理教育与育人方式、家庭教育指导、学校整体办学的有效融合。



上海“五五购物节”迎来第二个周末,多家商场出现排队现象

买!买!买!线下消费有爆发力也有持久力



演艺大世界经典剧目亮相豫园九曲桥边

演艺大世界“快闪”活动日前在豫园商厦中心广场拉开帷幕,近百位演艺大世界演职人员参与,为即将开启的剧院演出和豫园国潮游园会进行预热,文旅商携手推进演艺行业复工、产业复苏。图为上海昆剧团的演员在九曲桥上表演《牡丹亭·游园》选段。本报记者 顾一琼 袁婧摄影报道

■本报记者 徐晶卉

“太火爆了。我们只用了18个小时,销售额就已接近去年商场四周年店庆的水平了。”昨天晚上,当记者询问新世界大丸百货公关及电商管理部经理马牧时,她兴奋地表示,晚上估计不能准时关门了,看情况要营业到凌晨了。

买!买!买!上海“五五购物节”昨天迎来第二个周末,超大幅度的折扣、全球各国的商品带动火爆的人气,也把消费爆发力变成了持久力。

“五五购物节”首战告捷,为新世界大丸百货后续的营销增添了强大信心。昨天,商场迎来五周年店庆,顺势开展第二波购物节大促活动,推出超值折扣福利,包括奢侈品、化妆品、黄金珠宝赠券及餐饮特惠等。

平时高冷的奢侈品品牌纷纷加入大促,菲拉格慕营业员告诉记者,门店里2020春夏款的新品也参加打折活动,能打五折到七折。消费者则是有的备而来,一位来自嘉兴的消费者告诉记者,“我5分钟就决定买了,看中的一款积家手表原价17.2万元,现在打折13.4万元,比国外

还便宜。”积家柜台负责人告诉记者,前几天品牌首次尝试做了一场直播,采用“定金预售+到店尾款”模式。直播过后,品牌火速在全国调拨了500只名表,“今天单柜的销售额预计能超过2500万元”。

从昨天一大早迎来大批“后浪”开始,新九百货的购物队伍就没有断过。昨天,最高级别的“精工”手表专卖店——冠蓝狮全国首家线下旗舰店启幕。精工表贸易上海有限公司董事长兼总经理吉村坦言,对这里的人气感到吃惊:“上海消费者的购买力太强了!”

不仅是新九百货,南京西路上的恒隆广场昨天也排起了长队,一些高端品牌门店前,等待进场购物的消费者很多。与此同时,上海黄金珠宝行业的部分品牌推出黄金珠宝520(我爱你)主题系列活动,从昨天至5月20日,老凤祥黄金、铂金、18K金饰品零售优惠价30元/克,镶嵌饰品、钻石、翡翠、白玉等全场优惠30%。

“五五购物节”期间,一瓶爆款的澳尔滨330毫升健康水卖多少钱?新世界大丸百货给出了两套方案:在第一轮购物节促销时,专柜给出的底价是426元,不到原价的六七折;第二轮大促中,只需购

买一双900元的鞋子,就送价值900元的券,不仅能买下健康水,还能多出260元。

“断货王”产品能拿到货已属不易,为何不仅打折还能充足供货?小小一瓶化妆水的背后,是“上海购物”的供应链实力和行业凝聚力。新九百货化妆品部门负责人介绍,为帮助新九百货冲刺“五五购物节”第二波店庆活动,澳尔滨紧急从全国调货,单店备货量达到1000瓶。不仅如此,品牌方还连夜设计了促销套装——同时购买两瓶330毫升健康水,可赠送16片爽肤精萃面膜。

“嗨购”的爆款健康水,也体现了“上海购物”的影响力。仍以澳尔滨为例,目前这个品牌在全国仅有八家门店,但在上海就有不止一家,充分显示出品牌商对上海市场的认可和信心。市商务委的数据显示,上海的全球零售市集集度达55.3%,位列全球城市第二,90%的国际知名高端品牌已进驻。

也正是这样的影响力,带动首店纷至沓来,全球新品首发活动越来越多,规格也越来越高……从某种程度上看,这就是上海商业的底蕴,也是打造国际消费中心城市的内生动力。