

# 低幼学生今开学,儿科医生给家长们开出“健康贴士”: 做好七件事,无忧去上学

■本报首席记者 唐闻佳

今天,上海的幼儿园和低年级的小学生也将返校复学。开学的日子里,这些低龄小朋友如何做好个人防护?他们要做的与大哥大姐有什么不一样呢?上海交通大学医学院附属瑞金医院儿科副主任医师肖园给家长们开出“健康贴士”,做好七件事,无忧去上学。

这七件事包括“四项准备、三项配合”。

首先,准备好规律的作息。休息好是保证孩子免疫力正常发挥的“不二法门”。有史以来的最长寒假和网课,让部分“小神兽”的作息出现明显变化。开学在即,家长要尽快将孩子的“时差”调整好,按照孩子日常上学的时间督促他们早睡早起,睡前远离手机、平板等电子屏幕。

其次,准备好合理的营养搭配。正

值初夏,随着天气转热,人体消化功能会减弱。家长给孩子准备饮食,应以清淡、富有营养、易消化为佳,忌过饱过饥、暴饮暴食、凉热失当。

蛋白质要丰富,但烹制过程中要少油少盐,避免浓油赤酱、过甜和黏腻的饮食。

日常膳食中,瓜果蔬菜必不可少,尤其是含钾丰富的蔬果能补充汗水丢失的钾盐,比如橙子、香蕉、葡萄、西红柿和各种绿叶蔬菜。花色搭配上最好多种多样,以提振暑热导致的食欲不振。

剧烈运动后需及时补充水分,但忌大量饮用冷饮和含糖饮料,避免胃肠不适以及电解质紊乱。

肖园说,前三项准备是帮助孩子准备好健康的心理状态。长期宅家容易懒散,入学入园,家长要仔细观察孩子心理活动,可通过一起完成手工劳动、参与老师布置的作业等活动,与孩子充分沟通,掌握其心理状态,排除入学前的焦虑

和紧张,避免出现入学后心理上的不适应。

第四,肖园还建议,家长要准备好帮助孩子保持良好的卫生习惯。不妨在家与孩子一起重新“温习”入学入园后要掌握的新卫生习惯,例如:正确佩戴口罩、勤洗手、注意打喷嚏的正确姿势、不乱揉眼睛和鼻子、餐具水杯专人专用等。

对幼儿来说,长时间佩戴口罩是一项不可能完成的任务,因此手卫生是需要重点培养的好习惯。对预防传染病而言,最好的仍然是经常用清水洗手,而非手部消毒。因为,反复免洗手消毒会给幼儿的皮肤带来刺激,可能会诱发湿疹等皮肤病,其次,免洗手消毒并不能完全消灭各种病原,比如常见的诺如病毒。“流动清水+肥皂”洗手不仅温和刺激小,也是预防各类传染病最有效的方法。

这些情况需要洗手:进食前、碰触伤口或口鼻前、如厕前后、外出回来后、和宠物玩耍后、打喷嚏、擤鼻涕后。

肖园特地提醒,家长还要注意“三个配合”。

首先配合全市的疫情防控管理。根据相关规定,每天要向学校如实上报孩子和同住亲人的健康状况,早晨离家上学前给孩子做好体温监测。若出现疾病表现,如发热、咳嗽、头痛、乏力等,不隐瞒病情,如实向所在学校老师反映。

其次,配合学校的防疫工作。根据所在学校的作息时间和规定,分批接送孩子,避免聚集等候、放学串门、在外闲逛等现象。休息日在家,避免聚餐、去外地游玩等活动,不去人员密集的公共场所。如果孩子出现发热的病症,需要向学校通报,并立刻赴指定医院的发热门诊就诊。

第三,孩子若有症状,应配合医生诊治。由于前期疫情防控得当,目前孩子发生新冠病毒感染的机会极低。开学后一旦孩子出现头痛脑热、腹痛腹泻等不适,不要讳疾忌医,应去医院寻求医生帮助。

## 复旦大学附属儿科医院启动儿童青少年绘画大赛

# 手执画笔,画出心中健康生活

本报讯(记者李晨琰)昨天,复旦大学附属儿科医院门诊大厅挂上了二十余幅画作,这些充满想象力的作品全部出自七年来曾在儿科医院住院的患儿之手。同一时间,儿科医院的“童心·童梦——我的健康生活”儿童青少年绘画大赛启动。医护人员与小患儿们一起手执画笔,画出他们心中的健康生活。

绘画是打开儿童心灵的窗户。只要给孩子一支笔、一张纸,他们就会用稚嫩的小手,描绘出理想的世界。儿科医院住院部肾脏科,小患儿们一边聚精会神地绘画,一边听上海美术学院国画系研究生导师李戈的精彩授课,“孩子们都有丰富的想象力,只要稍加指点绘画技巧,他们便能通过画笔描绘出自己健康生活的向往和期待”。

通过“沪鄂童心守护”微信公众号平台,李戈的绘画课程同步直播。之后的小心愿活动、绘画作品展示、优秀作品评选等也都将搬上线上。

孩子或许不知道什么是冷色调,什么是暖色调,但是他们通过绘画把自己的内心和对世界的理解表达出来,每一幅画、每一张明信片,都散发着最炽热的生命温度!复旦大学附属儿科医院党委书记徐虹教授告诉记者。

据悉,经专家评审选出的参赛作品,将编入《童心·童梦》画册,优秀作品将获推荐参加第51届世界儿童画大赛,送往日本开启全球巡展。



只要给孩子一支笔、一张纸,他们就会用稚嫩的小手,描绘出理想的世界。(院方供图)

■本报记者 王星

孩子们的节日昨天如期而至。围绕“尊重、理解、接纳——让儿童更快乐!”的主题,日前,上海家长学校邀请专家在线与5.5万人次家长分享如何让孩子健康快乐成长的智慧。

认为孩子快乐指数60分及以下的家长只有4.4%

上海家长学校的抽样调查显示,如果以100分为满分,23.3%的家长认为孩子的快乐指数在91分至100分之间,53.2%的家长认为是71分至90分之间,认为孩子快乐指数60分及以下的家长只有4.4%。同时,经常对孩子发火的家长约占34.1%,从不发火的家长仅占2%左右。

调查显示,家长对孩子平时“心情不好”的原因认识得比较清楚,最主要原因是学习和考试的压力、老师严厉的教育和父母的打骂,缺乏发展兴趣的自由、父母的攀比心和急功近利的教育方式。虽然如此,家长却无法控制自己的焦虑,调查同时显示,家长焦虑的最重要原因是孩子学习效果不佳,其次是独立性差、抗压能力低、身心不健康、人际交往能力弱等。

上海开放大学学前教育专业副教授董丽敏指出:“孩子不快乐是因为他们的生活只有学习,家长为他们安排好了学习之外的一切,却忽略他们的情绪和感受。”

建议家长们采用“三比”的方法

在专家眼里,现在的孩子有“四怕”。“一怕发卷子,二怕公布分数,三怕返校,四怕开家长会。尤其是开完家长会、父母回来后的各种指责。”主持人韩旭直言不讳。

“要知道,现在的孩子们还有一个共同的‘宿敌’,那就是所谓‘别人家的孩子’。很多家长总拿‘别人家的孩子’作为标杆,这样只会衬出自家孩子的不完美,让他越来越自卑,负能量越积越多。”董丽敏指出。

那该如何让家长改变?董丽敏分享了一个案例。一个多动症孩子的家长,到幼儿园第一次开家长会,老师告诉家长,你这个孩子有多动症,家长回去后,孩子问妈妈老师说什么,妈妈镇定地说“老师说你很好,现在都能坐满3分钟了”。就这样一点点鼓励,把这个孩子一直鼓励到高中毕业。

董丽敏建议家长们采用“三比”的方法:自己跟自己比,今天跟昨天比,这次跟上次比。“在比较的过程中,孩子只要有一点点进步,就要肯定孩子,让他充满自信。也可以通过召开家庭会议的方式,听取孩子的心声,与孩子坦诚交流。”

家长不能故意忽视孩子的“秘密”

“学习是儿童的权利,有一个快乐的童年也是儿童的权利。”上海市终身教育研究会家庭教育专业委员会副主任孙传远建议,家长要放平“管教和爱”这把“水平尺”,对孩子要尊重而不迁就,保护和溺爱。他分享了一个案例:有一个7岁的孩子特别喜欢画画,尤其爱画他爱吃的东西,比如汉堡、鸡腿等,但每次都会遭到妈妈训斥:“你总画吃的,丢人,不要再画了!”于是这个孩子改画飞机、大炮,可妈妈还是不高兴,对他吼:“你就会画这些,美丽的风景不会画吗?”再到后来,孩子干脆再也不画画了。

“其实不只是画画,家长不假思索的评判标准或干涉,就可能扼杀孩子的创造力,消除他们的兴趣和快乐,甚至改变他们的人生轨迹。”孙传远坦言,很多家长不了解或故意忽视孩子的“秘密”,要知道,孩子最大的“秘密”就是儿童的天性,即童真、童趣、童心。

专家给家长五个“不要”作为建议:不要期望孩子对我们俯首帖耳,但愿他们能够尊重我们;不要期望孩子获得多大的成就,但愿他们善于学习;不要期望孩子一定获得成功,但愿他们度过有意义的人生;不要期望孩子做我们的傀儡,但愿他们能够成为我们的精神伙伴;不要期望孩子永远顺利,但愿他们有勇气从头再来。

# 好好学习,要从父母抓起

## 这所上海最早的“网校”,给家长们辟了间“教室”

“尊重、理解、接纳——让儿童更快乐。”六一儿童节前的周末,上海家长学校请来三位教育专家,为全国各地的家长,奉上了一场高质量的家庭教育网络直播。课后,满怀感谢之意的家长留言一次次刷屏。

屏幕那端,上海开放大学非学历教育部副部长姚爱芳深感欣慰:“这是我们的第十二

堂课。目前这些课程的在线观看总人次,已突破150万,留言近万条,课程的受众群,从最初以妈妈为主,到爷爷奶奶、外公外婆逐渐加入,再到如今不少爸爸也一同现身,‘全家总动员’来到家长学校的线上课堂共同学习。”

成立不久的上海家长学校,究竟为何能在短短三个多月内迅速“吸粉”呢?



图①:上海家长学校在上海开放大学开讲新春第一课。图②:上海家庭教育服务指导中心成立,李玫瑾教授做首场专题报告。图③:上海家长学校2020在线课堂-劳动节专题讲现场。

### 疫情之下,上海家长学校“蹿红”

在姚爱芳看来,身处抗疫的大背景下,上海家长学校的“出圈”,是偶然更是必然。

2019年1月18日,教育部部长陈宝生在全国教育工作会议上明确提出:“要加强家庭教育工作的支持,通过家委会、家长学校、家长课堂、购买服务等形式,形成政府、家庭、学校、社会联动的家庭教育工作体系。”

今年1月21日,在上海市教卫工作党委、上海市教委的指导下,上海家长学校依托上海开放大学正式挂牌成立。原本,家长学校的讲读及访谈活动都将在新学期开学后通过线下进行。不料疫情来袭,主办方随即转变思路,以“抗疫”为活教材,邀来名师专家,与家长和孩子共同探讨特殊时期的相处之道。

3月2日,上海143.5万中小學生通过“空中课堂”,开启线上学习模式。当晚,上海家长学校也在线上直播平台正式“开学”。复旦附中语文特级教师、复旦五浦汇实验学校校长黄玉峰以《疫情下的人生教育》为主题,给家长们上了第一课。

在上海开放大学副校长王伯军看来,作为一所学历教育、非学历教育、社区教育融通的新型大学,包括家长学校在内的开放大学教育体系,在特大型城市社会治理中始终承担着源头建设的功能。“家是最小国,国是千万家。特殊时期,守护好每个小家庭同样是在为抗疫做贡献。”在疫情期间的上海家长学校,正努力帮助每位父母,成为孩子最好的陪伴者、支持者、抚慰者。

在家长圈中声名鹊起。

今年五一劳动节前,以家庭劳动教育为主题的直播课,开始前就涌入了62万多的观众。如今,这堂课的观看人次,已悄然突破72万,“很多家长可能错过了直播,但他们会选择在有空时通过网络平台进行各堂课的回看。每位家长在平台上学了哪些课,每节课学了多长时间,哪些内容最受家长欢迎,我们都会进行复盘。”姚爱芳说。

2019年10月13日,“幼有善育、科学育儿”的首期讲座吸引了80位“学生”的现场,竟涌入了150多人。不仅如此,讲座还通过上海广播电视台“教育有方”栏目,让更多家长通过电视一同学习受益。

“当时我们就在想,除了为这些0-3岁



红”,正是上海开放大学助力家长终身学习,服务全民终身教育学习体系构建、建设学习型社会的一个重要缩影。

党的十九届四中全会提出,构建服务全民终身学习的教育体系。上海开放大学家庭教育指导服务体系,注重发挥家庭、家教、家风在基层社会治理中的作用。在举办上海家长学校之前,上海开放大学已在积极探索家庭教育的普及推进。2019年9月19日,上海托幼工作现场推进会上提出,要推动0-3岁幼儿托育服务实现从“多元参与”向“体系构建”的转变,进一步完善“政府引导、家庭为主、多方参与”的托育服务体系。上海开放大学随即响应政府、呼应民意、顺应市场,积极打造了“幼有善育”培训品牌,并精心策划了“上海智慧父母成长课堂”。

2019年10月13日,“幼有善育、科学育儿”的首期讲座吸引了80位“学生”的现场,竟涌入了150多人。不仅如此,讲座还通过上海广播电视台“教育有方”栏目,让更多家长通过电视一同学习受益。

“当时我们就在想,除了为这些0-3岁

的幼儿家长做好托育指导服务,是否能创造条件帮助更多年龄段的家长构建起和谐、快乐、轻松、愉快的家庭生态系统呢?”上海开放大学非学历教育部常务副部长王松华告诉笔者。这个思考源于上海开放大学曾做过这样一份调查,参与的1万2千多名家长中,有近58.7%的家长存在一定程度的子女教育、亲子关系等方面问题,家庭教育特别是亲子关系的问题已是沪上家长的主要“焦虑点”。

为进一步舒缓家长的焦虑,形成良好的家庭教育社会氛围,构建学校教育、家庭教育、社会教育的联动体系,上海开放大学秉承“助力孩子健康成长,促进家庭教育发展”的理念,在成立上海家长学校的同时,还成立了上海家庭教育服务指导中心。该中心致力于家庭教育的社会服务与业务推进,推动家庭、学校和社会的三方联动和共建共享。

“我们聘请了于漪、李玫瑾等知名专家作为中心首批顾问,并在浦东、长宁、杨浦、静安、奉贤五个区设立了分中心,通过联动上海开放大学分校系统构建市

级指导中心、区级分中心、街镇家长学校的三级网络。”王松华介绍说,去年12月2日,中心的首场专题报告请来了全国知名家庭教育专家、中国公安大学二级教授李玫瑾,500多位闻讯而来的家长把上海开放大学报告厅挤得水泄不通:“这些火爆的活动背后,恰恰反映着家长强烈的家庭教育需求。”

据了解,除了目前已经推出的这些线上讲座,上海家长学校今年还将走进学校、社区、家庭、企业以及培训机构,举办各类线下活动,多管齐下为广大家长“排忧解难”。

结合实际,提供“优质、便捷、个性化”教育服务

身为上海最早的“网校”,成立60年的上海开放大学,始终将市民的学习需求和学校的办学特色紧密结合。

上世纪九十年代初,计算机产业成为上海经济发展的十大支柱产业之一。“上海市计算机应用能力考核”项目随即被列入“九十年代上海紧缺人才培训工程”中。1994年,上海开放大学前身上海电视大学承担了“上海市计算机应用能力考核”项目实施,首场考试便吸引了1.6万名市民参加,社会上迅速掀起“电脑热”,计算机应用能力考核证书成为当时求职的“硬通货”。多年来,上海开放大学共为近500万人次提供了考核服务。

2010年,上海电视大学更名为上海

开放大学后,学校更加紧跟上海城市建设发展步伐,配合政府有关部门,实施了一系列针对对不同社会群体的学习培训项目,“百万进城务工人员技能文化培训”、“百万在岗人员学历提升培训”、“上海村居干部‘3+X’培训”、“初极工商管理(EBA)培训”……30多万学习者在这里找到了适合自己的学习路径,赢得了人生出彩机会。

共青团十八大代表、曾经的“打工妹”安徽金寨姑娘周玉梅,就是上海进城务工人员技能文化培训的受益者之一。2013年,她被评为“上海市优秀青年标兵”和“上海市农民工先进个人”。回到老家后,周玉梅更是全情投身公益,帮助当地贫困学生,用实际行动让孩子们明白学习的重要性。

在上海开放大学党委书记楼军江看来,上海开放大学始终深深扎根在上海,是一所真正没有“围墙”的大学,开放是学校的天然基因,向所有学习者敞开大门,为他们提供优质、便捷、个性化的开放教育服务,是学校践行“为了一切学习者,一切为了学习者”办学宗旨的具体实践,在新时代的机遇和挑战下,上海开放大学将全面加强一流开放大学建设步伐,紧紧围绕服务学习者个性化的终身学习需求,强化供给侧改革,努力为每一位有意愿、有能力、渴望通过提升生活品质,实现美好人生的学习者,提供更加优质的教育机会和教育服务。