沪上中小学生在“玩中学”“做中学”，将动手实践与鉴赏体验融为一体

“双减”效应逐渐显现，学生国庆长假收获满满

■本报记者 张鹏

作业少了，辅导班停了，“双减”后的第一个国庆假期，沪上中小学生有了更多时间走出家门，在实践中成长。据不完全统计，全市16区共实施“主题教育项目”近100项，线下课程约150个，线下社团（班级）近600个，覆盖学生数逾十万人；线上课程近300个，线上点击量150000余次。

此外，不少学校、社区也设置了内容丰富、形式各异的课余活动。中小学生在“玩中学”“做中学”，将动手实践与鉴赏体验融为一体，度过了收获满满、乐趣横生的国庆长假。

走出校园，中小学生走向辽阔天地

教育本来就是一段真实世界的旅程，时时充满惊喜，处处充满魅力。双减后的这个国庆长假，更多中小学生有机会去行走、去发现、去感悟、去思考、去实践。

燃篝火、望星空、闻稻香、听蛙鸣，假期里，松江一中高一师生五百余人，带着自主选择的课题分赴松江浦南农村六家签约社会实践基地，访农户、做农活，开展“三农”课题研究，打造流动“四史”教育、劳动教育和审美教育的大课堂。

松江一中副校长郭宁伟介绍说，高一学生在实践基地割稻、拔草、翻地、搓草绳，通过体验农事，深知稼穑之艰辛。学生们带着课题深入农户调查访问，深入了解乡村现状与发展经验，探讨乡村发展前景。

调研结束，学生迫不及待地互相分享调研感受。学生周蜜说：“村居环境整洁，美得像一幅风景画。村民生活富足，现在的农村跟想象中完全不一样。”学生寿泓伟说：“原来松江有个水稻专家陈永康，他发明的‘三干三湿’法至今还很实用。”还有学生感慨：“现在农民的文化生活很丰富，不光会种地，还成立了白鹭诗社学写诗呢！”

假期里，徐汇区青少年活动中心开设“线上+线下”沉浸式“行走的艺术课堂——观摩那些赤诚与生命之光”主题活动，老师们带领学生参观上海刘海粟美术馆“海派油画大师陈钧德艺术与文献特展”活动，一次画展之旅，让青少年了解大师的成长历程，感知艺术世界。

没有补习班，学生也能学到新知识

国庆期间，宝山区教育工作党委联合区党建服务中心开展“小陶子”去哪儿系列活动，让各级党群阵地成为“双减”后的第二课堂。庄严的升旗仪式、新颖的沉浸式情景党课、体验式纪念封微课程，让孩子们在红色之旅中增长知识，在互动体验中学习党史。

国庆节当天，参与活动的小学生顾家睿开心地说：“我看到了各种各样的水母，跟大家一起制作风筝。当亲手做的风筝飞上天时，我很有成就感。这里的知识都是补习班上学不到的。”

亲子之间的互动，也让顾家睿的母亲深有感触：“没有了额外的辅导班，孩子感受到和父母的亲情，还增进了家长和老师之间的交流，也让我们家长在繁忙的工作之余有了轻松、愉悦的时刻。”

记者了解到，申城各个校外教育机构也持续发力，为青少年营造愉快轻松的假日氛围。嘉定区青少年活动中心少儿科创空间“玩创”系列公益活动以“探索动力的作用”为主题，开展包括《空气大炮》《大气压强》《Ardunio智能小车编程》和汽车主题活动《车辆PK赛》等活动。

闵行区青少年活动中心舞蹈团的25名孩子在国庆期间，进行了为期5天的训练。舞蹈《你的童年我知道》就是根据革命小英雄安源儿童团的故事改编，孩子们用舞蹈展现时空交错，用悲壮有力的舞姿感受少先队红领巾鲜血染就的意义。

足不出户，在家享受科技教育“大餐”

直接用眼睛观测日食会损害视力吗？如何用纸来搭建一座桥呢？长假期间，长宁区少科站的老师通过屏幕，为中小学生带来一场“神奇的太空之旅”线上科学体验活动。他们围绕太空探秘主题设计了多元活动项目，带领科学爱好者们一起乘坐火箭，飞往太空探索宇宙的奥秘。有趣的场景结合深入浅出的科学，寓教于乐的方式让屏幕前的孩子们玩转科技。

长宁区少科站站长姜嵘介绍，少科站已连续5次在假日推出线上科学体验活动，分享有趣的科学现象，引导孩子思考科学奥秘。老师还会尝试用身边的材料让孩子动手体验，鼓励他们在思考和实践中感受科学的魅力。

这个假期，申城校外教育机构“线上线下”聚合发力，校外教育的育人空间无限延展。

节日期间，普陀区青少年教育活动中心基于“为每一位学生成人、人生出彩提供适合的教育”的核心理念，线上发布“趣”实验课程，同时联合专家团队研发《普陀区学生课外活动竞赛平台》，家长扫码小程序，即可获得“活动搜索、成绩查询、晒道发布、场馆资源”等资讯。

杨浦区少科站通过“童创空间”杨浦区青少年科教慕课平台，为区域青少年提供了丰富多彩的科普活动。“活页化课程，快乐化学习”的线上平台开设有机器人、模型、生态、物质、天文气象、信息科技等十大课程类别。学生可以充分利用碎片时间，根据自身兴趣爱好进行自由学习。

融合校史展陈与历史建筑，华东师范大学校史馆重新开馆

中国首部《资本论》三卷全译本等珍品展出

本报讯（记者**吴金娇**）经过一年多的修缮和布展建设，华东师范大学校史馆昨天重新开馆。

新校史馆在展陈方式和展陈内容上均推陈出新，有不少珍贵展品公开亮相，其中包括大夏大学校友郭大力和翻译家王亚南翻译的中文全译本《资本论》的首个版本、田汉创作的《义勇军进行曲》歌词、光华大学为感谢校董捐地助学树立的昭德碑、毛泽东主席批注冯契先生的《怎样认识世界》一书、陈吉余院士为浦东机场建设向上海市政府的建议手稿，以及戴家祥先生《金文大字典》手稿等等。

校史馆是大学校园独特的文化空间，是大学历史发展的缩影和写照。华东师大校史馆坐落于中山北路校区历史最悠久的老建筑区，与建于1930年的群贤堂、大草坪和1946年的思群堂组成有机整体，构成华东师大校史风貌区。

由郭大力、王亚南翻译，读书生活出版社出版的《资本论》中文全译本。

新校史馆总建筑面积4000平方米，其中主体占地400多平方米。在大夏大学实物部分，重点展示了首个中文全译本《资本论》初版。1867年问世的《资本论》是马克思主义最厚重、最丰富的著作。1930年，由陈启修翻译完成的《资本论》第一卷第一分册是我国最早的《资本论》中文译本。1938年8月，由郭大力、王亚南翻译，读书生活出版社出版的《资本论》中文全译本是我国首部《资本论》三卷全译本，《资本论》以完整的面貌展现在中国人民面前。

据校史馆工作人员介绍，翻译者之一的郭大力曾在华东师大前身大夏大学求学，主修哲学，他认识了不少进步人士，在接触马克思主义后尝试翻译《资本论》。郭大力翻译《资本论》的过程虽然充满艰辛和苦难，但他排除万难完成了翻译工作。1938年8月至9月，郭大力、王亚南翻译的《资本论》三卷全译本在上海出版问世。

校方介绍，这座历时一年多精心打造的新校史馆是学校致敬先贤大师、传承红色基因、加强大学文化建设的重要举措。学校将以校史馆对外开放为契机，继续把校史资源利用好、把文化传统发扬好、把大学精神传承好。

超半数高血压患者不知晓自己血压

本报讯（记者**唐闻佳**）昨天是第24个“全国高血压日”，10月8日–14日也是第二十七届上海市心脑血管病防治宣传周。上海市慢性病及其危险因素监测的最新结果显示，本市18岁以上常住居民中高血压患病率高达31.4%，这意味着每10个成年人中有3个高血压患者，更值得注意的是，高血压患者的知晓率仅49.4%，超过半数高血压患者不知晓自己的血压，高血压患者的治疗率和控制率分别为46.7%和24.1%。

近年来，本市持续推进慢性病综合防治服务管理，不断提高包括高血压在内的影响居民健康的主要慢性病的健康服务质量、效率和效果。目前，全市各社区卫生服务中心按照《上海市社区健康管理工作规范》要求为社区居民提供慢性病风险评估、疾病筛查、监测随访、综合干预和健康教育等健康管理服务。

每个人是自己健康的第一责任人，医学专家建议市民定期监测血压，正常成年人每年至少测量1次血压；35岁以上人群，即使因其他疾病就诊，也应该测量血压；超重或肥胖、高盐饮食、吸烟、长期饮酒、长期精神紧张、体力活动不足等高血压高危人群和血压为正常高值者（120–139/80–89mmHg），要经常测量血压。如果出现头痛、头晕、心悸、后颈部疼痛等症状时，应尽早测量血压，警惕是否是高血压所致的症状。

建设高质量融合教育 翻开高水平教学篇章

上海市闸北田家炳小学“融合教育”工作纪实

“融合教育”是一种全新的特殊教育理论，它根据学生不同的特质设定不同的学习目标，最终实现适才适能的快乐学习。

近几年来，上海市闸北田家炳小学积极贯彻国家有关三全育人、五育并举的教育要求，坚持以“融合教育”促进学校、教师、学生的成长，为每个学生提供公平且有效参与学习的机会，保证教育的高质量、可持续发展。

提升融合素养 适应教育需求

学校在推进融合教育的过程中重塑理念，认定普通学校是融合教育的主体，应该满足每一位学生的教育需求；融合教育又坚信普通教育体制的责任是保证每个孩子的德智体美劳全面发展，意味全校教师必须对此有共同的认知和信念。

田家炳小学通过落实四种办法，全方位深化提升学校教师的专业水平与能力。第一，学校成立了融合教育领导小组带领工作；第二，系统地构建校本研训体系，提出教师融合专业素养的层级发展路径，并聘请华师大专家定期专业培训指导，让教师在项目化研究中进步；第三，构建基于融合教育理念下的五育并举的融合教育学校发展路径；第四，组织构建学生特殊需求发现工作机制、融合教育四级三类支持策略体系。

学校与时俱进，不断发展完善融合学校文化和制度，培养教师成为融合教育的践行者、融合环境的创设者、融合思想的传播者，以满足普通学校在大班额环境下的个别化教育需求。

特色校本课程 提升核心素养

在生活环境中的学习体验一定是综合且多样化的，学生的生活实践也必将是五育融合才能实现。

对此，田家炳小学从学生的生活规范入手，形成了独具本校特色的框架体系、跨学科主题活动方案，开展了以“衣、食、住、行”为基本主题的生活德育课程。该类课程将品德教育完全融入家庭、学校和社会生活中，通过学校的跨学科整合形成教育合力，学生们在探索中提升了对社会、文化等领域的了解，培养出了良好的习惯与文明礼仪，使其拥有正知正见、感恩担责的品质，最终达成育德树人的目标。

据了解，课程共有两个周期，第一个周期针对低年级学生，主要培养他们的劳动意识和自律能力，让他们在实践中学会发现问题、解决问题，从而掌握劳动技能并养成良好的劳动习惯；第二个周期则以中高年级学生为主，学生以团队形式开展创造性小课题研究，注重培养学生们对社会问题观察与发现的研究，进一步提高了他们的核心素养，该课程也逐渐成为深受学生和家长亲睐的常态课程。

打造智慧校园 实现个性教育

融合教育的核心思想强调了“每个学生至关重要，且同等重要”，这也是更好地贯彻落实静安区教育局提出的融合教育三年行动计划的要求，为每一个学生提供适合的高品质的教育服务。学校注重在常态化教学中的个别化教育支持，借力信息技术智慧力量，最大程度实现高质量全过程个性化教育支持，最终目的是将特殊孩子包含在教育、物理环境及社会生活的主流内。

为了做好做优个别化教育，田家炳小学与华东师范大学相关专家形成合力，对近700名三四五年级学生进行了学业、社会交往、沟通表达、学习力等方面的评估，为每个学生的学习需求进行“数字画像”。最终确定了需要个性化支持以及需要强化支持和特殊支持的学生，为此，学校还建设了四级三类支持体系，为学生提供精准个性的全面发展支持。

作为上海市中小学数字化实验项目应用推进实验校与教育部科技司《智能环境下自适应学习共同体实践》项目发起和主要实践单位，田家炳小学还搭建了在线伴随性学习平台。该平台庞大的教学数据库实现了优秀教师的经验重构再造，不仅增强教师的学情分析和指导能力，还能满足学生们分层分类的学习需求，让他们摆脱复杂、机械化的无效学习，从而能够投入更多的时间至实践性学习中。

田家炳小学在融合教育理念引领下，应对学生差异化的能力显著提升，逐渐成为了百姓认可的“家门口的好学校”，更获得了国内权威媒体与联合国儿基会的一致认可。

在未来，学校将立足学生需求提供优质的个性化的教育服务，继续建设高质量的融合教育体系，为实现高品质静安教育而不断奋斗。

借势扬帆 应势而动 奋力擘画“四美蓝图”

金山区亭林镇金明村开启美丽乡村建设新征程

根据乡村振兴战略目标，亭林镇金明村以“科学规划布局美、村容整洁环境美、创业增收生活美、乡风文明人文美”的“四美”蓝图规划，着力打造成宜居、宜业、宜游的美丽乡村。

科学规划布局美：因地制宜、合理规划，突出村域特色。针对不同的地域、人口、村民需求等实际，合理布局规划。2020年在九丰问津球上增设“问津学堂”党群服务点和百姓广场；逐步完善和改善村民健身点、停车点、便民道等；2021年在村民较为集中的区域启动建设老年日间照料中心。

村容整洁环境美：动员村民开展环境卫生整治，在“五违四必”环境整治的同时，做好白色路面的浇筑、截污纳管、河道“三清”、垃圾分类等工作。建立了环境卫生整治长效管理机制，鼓励村民争创美丽乡村示范户。如今，人居环境改善取得显著成效。

创业增收生活美：金明村是农业大村，主要以种植水稻、山羊养殖、水产养殖为主。山羊养殖是村的特色产业之一。上海阿君山羊养殖专业合作社，成立于2008年，是一家集养殖、屠宰、销售于一体的专业合作社。村内有多家水产养殖专业合作社，品种涉及白鲢、花鲢、草鱼、鳊鱼、南美白对虾等。其中上海丰泽淡水渔种场为金山区水产技术推广站的直属单位。上海逸佳水产养殖专业合作社和上海飞隆水产养殖专业合作社，例入上海市菜篮子工程项目。星田农庄是集种植、养鱼、休闲、民宿为一体的新的经济实体，将重点发展旅游项目。

乡风文明人文美：结合文明实践内容，用好用活党群服务站点、百姓舞台、老年活动室等公共场所。通过开展科学理论学习和政策宣传，培育践行主流价值，丰富活跃文化生活，倡导文明新风，丰富村民文化生活，满足村民不同的文化需求。

金明村以党建为引领、以文化为品牌，在村部打造了一个党群服务站和四个在不同网格片区内的党群服务点，形成“站为杆、点为叶”的“四叶草”党建阵地布局，打通服务群众“最后一公里”。整合资源，围绕“贤、孝、诚、爱”四个不同主题，组建“四叶草”志愿服务队，成立相贤志愿服务队、孝亲志愿服务队、相敬志愿服务队、爱心志愿服务队。

下一步，金明村将紧抓发展机遇，以党建为引领，实施乡村振兴战略。提升社会治理水平和能力，努力破解党建工作中的难点和瓶颈问题，做出党建工作的特色和品牌。大力发展村级经济，不断改善村容村貌，更加关注民生福祉，使村民幸福感、获得感得到进一步提升。

培育创新精神 激发创造活力

上海市奉贤区青村小学开展全体师生“泥巴”文创科创系列体验活动

为更好地实施素质教育，青村小学以特色校本课程“校园泥吧”为载体，持续深入推进学校品牌建设，培养学生创新精神和实践能力，培育学生核心素养。

据了解，青村小学“校园泥吧”项目是上海市奉贤区教育局认定的首批“品牌计划”培育项目。项目持续推进已是第7年，取得了丰硕的成果，曾荣获教育部基础教育课程研究华东师范大学中心、教育部人文社会科学重点研究基地华东师范大学课程与教学研究所等联合举办的第四届全国校本课程设计大赛特等奖。

本次体验活动是今年系列活动之一。从5月份开始，在校长室主持下策划、研究制定活动方案，一方面提升“玩泥巴”的“科创”含量，另一方面提高“玩泥巴”的“文创”技术。6月份，进入全面的准备阶段。7月—8月，利用暑期，对项目组核心团队先期进行培训；之后组织教师全员培训，让全体教师充分了解体验课程的整体架构，并开展教师层面的文创实践体验活动，以便后续更好地指导学生开展活动。

提高“文创”技术 尽展泥巴魅力

学生层面的文创体验活动课程，是学校认真评估不同年级学生的特点而整体设计的，一至五年级活动的难度层层递进，并由低到高体现了序列性、系统性。

为更好地落实“双减”政策，9月份一开学，将体验活动与课后服务深度融合。每天下午三点半，学校“泥巴”文创课程准时开课。教师从“创意”、“文创”方面去引导，让全体学生理解“所取的材料没有‘贵、贱’之分”，而只有作品的“创意”才有“好、差”之别，鼓励学生走“从模仿到创造”之路，在完成“文创”作品的过程中，不断提升学生思考力、创造力。

◆一二年级主题：动物总动员

一年级学生开展“动物造型”（单件）创意设计与制作。指导老师先为孩子们展示了一系列可爱的动物泥巴作品，激发学生对泥巴的浓厚兴趣。之后，自由选择喜欢的动物模具，将泥巴进行简单的按压，制作出动物泥巴作品。

二年级的学生们相较于一年级而言，动手能力与创造力都有所提升，所以在一年级的基础上，利用模具做出动物场景，且通过小组合作共同完成一个动物场景组合，不仅培养了学生动手能力、想象力、创造力，而且提高了学生的小组合作能力。

◆三四年级主题：再现敦煌艺术

三年级学生开展泥巴墙的创意设计与制作。指导老师通过在泥巴里加入纸筋等材料，使泥巴材质产生不同的韧度，将加工后的泥巴滚成泥板，并在泥板上进行创作，再现敦煌艺术中的泥板画。学生通过老师的教学与指导，认识了泥巴加入不同材料后的不同特性，感知在泥巴上作画和纸上作画的不同之处，同时培养学生的文化认同感，激发学生对非遗艺术的热爱。

四年级学生开展泥巴“创意壁画”设计与制作。首先，指导老师带领学生们欣赏了很多精美的敦煌艺术壁画，初步了解了浮雕艺术。然后，老师示范通过两者的结合，让学生了解利用泥巴也可以做出大师般的作品。在老师指导下，学生们思维活跃，脑洞大开，设计出了一幅幅漂亮的仿铜泥巴“浮雕”画，感受到了非遗文化的魅力。

◆五年级主题：汉字花窗设计

五年级学生开展中国传统园林艺术“花窗”创意设计与制作。指导老师先是分享了许多中国传统花窗，感受其浓厚的文化底蕴。然后，又给学生展示了现代许多汉字花窗设计，其中也包含了许多奉贤师生曾经的作品，同学们深受启发，设计出了专属自己的创意汉字花窗！

提升“科创”含量 培育探究精神

由学校学生组成的“校园泥吧”科创小组，从5月份着手小课题的设计并开展研究。如，《时间不变条件下烧制温度与泥板承受力的相关性研究》、《温度不变条件下烧制时间与泥板承受力的相关性研究》、《烧制温度与时间都相同条件下添加不同微量元素与泥板承受力的相关性研究》、《在相同高温条件下添加等量不同质的微量元素的相关性研究》、《设计制作轻型泥板的实验研究》等，小课题研究像模像样！在团队合作中探索“泥巴”的未知领域，体验成功的喜悦；项目的“科创”含量得到了充分提升，学生的探究精神得以很好地培育。

跨时近半年的“泥巴”文创、科创系列体验活动，取得了很好的成效。区域“品牌计划”——“校园泥吧”项目得以深入推进；学校课后服务与学校特色发展得以深度融合；学生“文创”技术得以提高，拥有了属于自己的文创作品，“科创”含量得以提升，学生们离科学家的梦想又近了一步！

在未来，青村小学还将持续推进该品牌项目建设，让学生们在感受泥巴创新力的同时激发内在的创造力，为成为全面发展的社会主义建设者和接班人而不断努力进步。

关爱老年健康 助力幸福晚年

江宁路街道社区卫生服务中心开设“慢病管理–药学联合门诊”

多病共存指同时患有2种或以上慢性病，这种情况在老年人群体里尤为多见，由于多种疾病的存在，老年人的多重用药问题也值得深思。就目前而言，社区对多病共存患者的管理仍呈片段式、碎片化的状态，亟需社区给予持续性、整体性的管理。

对此，江宁路街道社区卫生服务中心全科、药学团队联合同济大学附属杨浦医院全科专家，创新性开设“慢病管理–药学联合门诊”，为社区慢病管理质量提升提供实践基础。

据了解，该门诊采取预约制，面向多种慢病共病、多重用药病共存患者、多重用药患者，及任何需要临床医师和临床药师共同决策的患者群体。由同济大学附属杨浦医院金花副主任医师、街道社区卫生服务中心陈晨副主任医师以及临床药师联合出诊，共同制定治疗方案，以及专业的用药指导、密切的药学监护，给更多的患者带来获益。

薛老伯在退休前是一位工程师，已经到耄耋之年的他秉持着“活到老、学到老”的原则继续丰富自己，自学摄影、修图。自新冠疫情爆发以来，薛老伯开始居家抗疫，随之而来的就是运动量减轻引来的各种老年问题，为了缓解不适，他陆陆续续吃上了各类药物，但在阅读药物说明书的时候，他发现了很多药物都有副作用和不良反应，陷入了不吃药就要犯病、吃药就有副作用的两难境地。

“慢病管理–药学联合门诊”在得知了薛老伯的遭遇后，立刻派遣团队对他进行问诊，并细心、耐心地解答他的问题，打消他对多药共用的疑虑，多种疾病也得到有效控制，并在近日还减少了一种药物的服用。

江宁路街道社区卫生服务中心将关注老年人的身心健康，最大限度地提高老年人的生活质量，让老年人幸福、快乐地度过夕阳人生。