

热点聚焦

沪上初三、高三学子昨返校,各校以严密周到防疫举措迎接复学

“老师,我回来了!”开学首日,读取四月另一种暖意



■本报记者 储舒婷

“老师,我回来了!”昨天是上海市初三、高三年级返校复学第一天。早上6点20分,华东师范大学第一附属中学就迎来了第一位到校的同学。“真的被感动了,平时他们不会这么早到。”值勤老师如此感慨。在奉贤区实验中学崇实校区,老师们早上6点半就赶到学校,进入校门管控区、测温区、临时留观区、教室等关键点位,迎接分批到来的初三学生。在闵行区上虹中学校门口,除了欢迎学生返校的老师外,家长志愿者们也悉数在列——引导一辆辆送学生的私家车即停即走,参与维护

校门口的秩序。……

在这个迟来的新学期,随着一个个青春身影的回归,校园又恢复了往日的生机与活力。为学生安全返校织密“防护伞”,筑牢“保护墙”,从老师到家长再到社会的方方面面——在这场复学的“大考”里,人们读到了这个春天里的另一种暖意。复学“第一课”上了哪些内容?体育课怎么保证学生适量运动?在校的第一顿午餐吃了啥?本报记者采访了沪上多个学校发现,复学首日秩序井然,同学们在兴奋和紧张中,按照学校提供的防疫攻略,适应着全新的校园生活。

走进教室第一秒

回到校园和集体的温暖氛围

“孩子们,欢迎你们回来!”闵行中学初三的老师们,早早地就把班级布置一新。教室后的创意彩绘黑板报,书有“别样的春天,别样的美丽,青春少年开启别样的旅程”。昨天一早,当学生们迈进教室,班主任和任课教师送上精心准备的礼物和亲手制作的暖心祝福卡片,回到校园和集体的温暖氛围,让不少师生眼角湿润了、声音哽咽了。在华东师范大学第一附属中学的复学第一课上,全体高三年级学生戴着口罩、在体育馆内间隔一米就坐。“全体起立,唱国歌。”昨天上午8点半,在师生们高唱国歌后,学校的卫生老师第一个登上讲台,带来防疫知识讲座。课后,学生有序排队,保持距离,回到各自班级。很多学生发现,教室的地面上比以前多出了一个个小红点——原来,这是提示大家保持安全社交距离的间隔点。在沪上各个学校,复学第一课上,老师们都不忘给学生上“划重点”:保持社交距离,上课戴好口罩,下课错峰使用卫生间、洗手池、饮水机等。此外,与抗疫科普、社交礼仪等共同纳入复学首日教学安排的,还有对学生的心理疏导。“逆行中有许多90后、甚至95后,他们可能比大家大不了多少,但是他们都在祖国最需要的时候,承担起了自己的责任……”在市东实验学校初三(2)班的复学第一课上,老师引导同学们分享自己在疫情期间的所见所闻、所思所想。高三年级组组长高莺告诉记者,学校每周都有一节心理课,通过专业辅导帮助学生树立战胜困难的信心,帮助学生们缓解防疫加学业的双重压力,老师也循序渐进地安排教学内容,尽快帮助高三学生调节情绪。

复学首堂体育课

温馨提示过后迎来“灵魂一击”

此次首批复学返校的都是毕业班的学生,即将面临中考或高考。为缓解他们的应试紧张情绪,同时让戴口罩上课的学生们有机会“放风”,在复学首日,体育课成了不少学校安排的课程。上海市市东实验学校初三(4)班,上午第二节课就是体育课。记者看到,20多名学生分成四列、间隔1米,“独享”了300米跑道的操场。“大家可以摘下口罩了,注意不要碰到口罩外层,请把它小心地放进口袋或保鲜袋里。”体育老师谢莺扫了一遍久未谋面的学生们,做出这一温馨提示后,立马发出“灵魂一击”,“好久不见,大家看起来都胖了。这几个月有没有在家里好好锻炼,等下运动完测测心跳和脉搏就见分晓。”在这节课上,学生们先绕着操场慢跑一圈热身,随后便在老师带领下,集体做广播体操。在完成一些分组体能练习后,课程以拉伸运动结束。“一般来说,在有了这样的运动量之后,学生的心跳应该在120—130次/分钟左右,有的男生可能会到130—150次/分钟。”谢莺让学生们自测脉搏并报数,发现大多数集中在150—180次/分钟。“可见,在宅家期间,大家并没有保持一定的运动量,复学后更要循序渐进增加运动。”“作为防疫重要举措,提高学生的免疫力非常重要。”在上海理工大学附属实验初级中学,初三班主任老师们也鼓励学生多运动,在课间活动和做广播操的时候,尽情释放自己的能量。根据该校安排,两节课后有20分钟大课间活动时间,四个班约80多名学生分散在大、小两个户外操场。

返校第一顿午餐

“对号入座”错峰享用精致套餐

午餐时间到了,让一些家长们牵肠挂肚的孩子吃饭问题,安全防护举措都落实了吗?孩子们吃得还好吗?记者在采访中发现,每个学校都按照“一校一策”,结合实际情况,安排学生错峰、分批吃打包分装好的套餐。咖喱鸡、麻婆豆腐、卤蛋、米饭,再加一瓶酸奶,这份由营养师精心搭配的菜单是市东实验学校毕业年级学生昨天的午餐。因为初三、高三年级班级人数少、教室空间宽敞,所以由食堂员工把装着盒饭的保温箱送至每个班级门口,学生从后门出、前门进,有序排队洗手、取消毒过的餐具、拿餐盒,然后在教室内用餐。饭后,再排“一米”队把餐盒放回保温箱。在闵行中学食堂,学生自备餐具,排队洗手后进入食堂。本容纳8人就餐的长桌长椅,现在只有一人单坐或两人间隔一米坐,由食堂工作人员分发和回收每一桌的饭盒。为了确保间隔一米的安全距离,还有不少学校在学生就餐环节用上了新“神器”——隔板。在上海理工大学附属实验初级中学的食堂,每张桌子被高度约70厘米的透明隔板一分为四,两人一桌、交错而坐。每个“隔板座”上还贴有同学的姓名,供大家“对号入座”。首批返校的初三三年级学生一共四个班,按班级分成两批,在食堂的不同区域吃午餐。学校在疫情防控严实把关,赢得了不少家长的点赞。上海育秀实验学校九年级学生家长倪国英的感言,代表了很多家长的心声:“学校的安排让我们十分放心。积极配合学校,我们也会做好防疫工作,为孩子们中考保驾护航。”

沪上高校昨起陆续启动学生分批错峰有序返校

筑好“安全墙”,春光里迎接学子归来

■本报记者 李晨琰

校园一卡通、健康码、正常的体温,这是高校学生返校进入校门的“三件套”。昨天一早,复旦大学四个校区所有通行校门口和多处重要管理场所都已部署无感红外人体热成像测温系统,进入学校的师生如遇体温异常情况,门岗安保人员将采用非接触式手持可视测温热像仪进行二次复查。上海交通大学的校门口,返校学生需准备好返校电子通行证及绿色随身码,“验明正身,顺利通关”,再进入体温检测通道。在同济大学四平路校区大门口一侧,

落实每一个细节,校园各处都有看得见的“安全感”

将安全落实到每一个细节,全力备战返校复学季,沪上高校不忘在校园内为学生筑起一道道“安全墙”。图书馆是很多同学在校学习的“主阵地”,为了兼顾学生的学习需求和疫情防控工作要求,目前上海理工大学图书馆实行“限流开放”入馆制,控制馆内人员密度,相互间隔一米以上。同济大学图书馆现在接受预约,一间原可容纳90人的阅览室,现在同时不得超过30人,学生需分散就座。图书馆规定,学生翻阅后的图书不可直接放回书架,而是必须放入专门的储书箱,由工作人员对这些书籍进行消毒。

服务每一位学子,从舌尖到心理都做好暖心守护

对于学生们心心念念的就餐问题,高校也早有打算。目前,复旦大学四个校区已开放12个餐厅,学生返校后,所有餐厅将全部开放供餐,暂保持不堂食状态,鼓励各院系和实验室师生集体订餐。所有食堂都有明显的单向进出标识和路线,进口处设置红外测温,提供免洗手消毒液,排队处设置一米线间隔标识。目前,食堂共提供四种以上基

础套餐,并增加改善型套餐、自选单品和风味菜品。上海交通大学紧急开发了校内食堂即时查询系统“食堂就餐指数”小程序,通过这一小程序,学生可以看到每个食堂的即时就餐人数,以及可容纳人数,选择人数最少的餐厅就餐。假期在家吃惯“家常菜”的学生,在返校时也能“有选择性”就餐。上海理工大学的五个食堂将陆续推出每日菜谱,张贴在寝室楼下,同学们根据自己的喜好选择到哪个食堂就餐。此外,学校还在每日中午设立3处临时简餐购买点,提供基本的牛奶和面包,方便想要“简单点”的同学购买。结束“长假”返校复学,对于学子们来说,除了身体上要快速转换到学校生活状态,心理上也要尽快适应。对此,上海理工大学心理健康教育中心精心编排《返校心理调适手册》,还联手学校小百合工作室开启抗疫系列电台微课程,对返校之后学生在学习、生活、就业等方面可能会出现种种心理疑问进行专业解答,并安排心理咨询师提供全天候热线及QQ咨询服务。春光烂漫时,少年归校来。沪上高校已做好准备,严阵以待,只为迎接每一位学子,守护好每一个你。

战“疫”科普 每日二问

家长应如何正确应对孩子的“开学综合征”

问 孩子对复课害怕甚至失眠怎么办?

上海交通大学医学院附属瑞金医院临床心理科副主任医师金海燕:建议家长密切关注孩子返校复课的状态,包括上课打瞌睡、开小差以及不想上课等,对部分有“恐惧开学”症状的孩子更不能掉以轻心

■本报首席记者 唐闻佳

昨天,本市初中、高中毕业班学生终于迎来了久违的返校复课第一天,很多学生表示非常高兴,欢天喜地一大早就迫不及待地重返校园。不过,如何让久居家中、处于“放羊模式”的孩子顺利地向学校生活靠拢,不免让家长有点头皮发麻。有的家长发现,孩子好像有点“病”了。比如,表现为明显的焦虑紧张,对上学有恐惧感,还伴有睡眠问题,包括头晕、恶心、腹痛、尿频、疲倦、食欲不振等。还有的孩子在返校前几天已经开始出现无精打采、无法进入学习状态。金海燕分析,这是因为过于“放松”的假期生活、网课生活与复课后“紧张”的学习节奏落差太大,这样一紧一松,缺少缓冲与过渡,有的孩子在作息及生物钟上难以适应,心理上也未完全做好投入学习的准备,想立刻收心回到学习上确实有困难,这才导致一些不适症状的出现。“吃不下,睡不着,动不动就恶心、想呕吐甚至失眠,反正就是不舒服,但任何医学检查都查不出原因。”金海燕解释,学生这些明显不适应新学期学习生活的非器质性病态表现,被心理医生们称为“开学综合征”。对此,家长不必太过紧张,但也不能放任不管,要密切关注孩子开学的状态。建议积极向老师了解孩子在校的表现,尤其是学业之外的情绪表现、人际关系等,对部分有“恐惧开学”症状的孩子尤其不能掉以轻心,一定要及时给予引导,或寻求专业帮助。

问 如何帮孩子缓解“开学综合征”?

上海交通大学医学院附属瑞金医院临床心理科主任林国珍:返校复课之初,大部分学生都面临一个从松懈、无序到紧张、有序的转变过程,家长尤其要注意,不能只关注孩子的学习状况,而是要关心孩子的校园生活及所思所想

■本报首席记者 唐闻佳

“开学综合征”不是新事物,每年寒暑假之后,很多孩子都会遇到这种情况。林国珍介绍,一般来说,开学一两周之后,孩子就会逐渐适应学习生活,身心不适的状况会逐渐减轻消失,属于可自愈的过程。不过,考虑到此次疫情可能使“开学综合征”现象有所放大,波及面可能较以往有所扩大,自愈时间可能延长,在此特别提醒家长:首先要对孩子予以充分理解,切莫焦虑,催促孩子强行“入轨”,不妨先给孩子一段自我调整、缓冲的时间,以免引发或加重孩子的抗拒情绪。其次,规律作息非常重要。家长可以引导孩子适当早点入睡,按时起居,保证充足的睡眠时间。好睡眠与好心情、好心态是息息相关的。第三,对年纪尚小的孩子来说,自律有一定难度,家长应多多陪伴,了解孩子的身体和心理状态,引导和帮助孩子尽早过渡到学习状态中。要提醒家长的是,控制孩子电子产品的玩耍时间。林国珍表示,孩子焦虑,很多时候是有原因的。较常见的情况是因学业压力大而导致对学业有畏难情绪,有的孩子可能是对自己要求过高,或家长要求太高,还有少部分孩子可能存在分离焦虑,即与家人分开而导致内心焦虑。找到具体的原因并予以解决,效果立竿见影。

警方多措并举确保返校有序

本报讯(记者何易)昨天,本月初三、高三年级学生迎来返校开学的日子,沉寂数月的校园重新热闹起来,上海公安机关主动对接教育部门,在全市962所首批返校校园周边道路进一步增派警力,从严落实校园安全防范,清除校园周边治安隐患,加强周边道路交通排堵疏导工作,维护校园周边良好治安环境,保障返校开学工作有序开展。昨天,市西中学复学返校学生超过200人,为避免校门口聚集,静安交警和派出所通过“临时安全通道+停车缓冲区域”的方法确保学生快速安全入校园。记者看到,在乌鲁木齐北路上的市西中学校门西南侧,民警设置了一条20到50米长的弹性隔离通道,根据入校学生人流量拉设警戒线,在确保学生安全的同时,尽量减少临时安全通道对往来行人的影响。此外,护校现场还有多名交警、辅警协助引导送学家长将车驶入通道西南一侧的送学临时停车缓冲区。静安分局交警支队一大队大队长陈栋告诉记者,乌鲁木齐北路是双向单车道通行,原本早晚高峰通行压力就很大,通过设置缓冲区域,学生们在下车后直接进入临时安全通道,送学车辆得以迅速驶离现场。建平中学西校门口,浦东交警支队一大队民警戴亮量不断引导家长将车辆停靠在临时设置的停车区域,避免造成路口的拥堵。从4月初开始,交警支队便会同洋泾派出所,主动走访建平中学西校,根据学校分时段上下学的具体安排,针对性地优化周边交通设施,合理开辟家长接送车辆的停放区域,防止发生交通拥堵和人员聚集,并通过增设岗哨、叠加管理、视频巡视等方式实时关注学校周边交通,尽最大可能确保交通平稳有序。此外,还设置了多套预备方案,一旦同一时段人流激增达到阈值,便关闭临时出入口,并建议学生绕行进入学校,避免扎堆聚集。