

开学前夕,针对中小学新生家长的“开学第一课”人气爆棚,吸引40万人次观看 孩子开学在即,家长要“充电”在前

■本报记者 王晨

在孩子成长的道路上,家长始终是一名陪伴者,陪孩子慢慢成长。可不同时期的陪伴,要求各不相同。

“幼升小来了,家长怎么陪伴孩子迈好小学的第一步?”“谈初中的孩子正值青春期,而家长则遇上了更年期,该如何控制好自己的情绪?”“进入高中后,

家长如何帮助孩子一起规划人生?”……

这个秋季新学期,在孩子开学前,不少家长提前进入“学习状态”。上周末,由上海家长学校联合上海教育电视台共同打造的一堂专门针对新生家长的“开学第一课”吸引了40万人次观看。

教育专家指出,随着孩子们升入新的年龄段,踏上新的学习历程,家长们也要“自我充电”,以更好地了解孩子在不同阶段的成长规律,“教子有方”。

小学家长篇

幼小衔接不只是知识衔接

说起幼小衔接,不少家长的第一反应就是学习要衔接,忙着给孩子报“幼小衔接”班。在静安区家庭教育指导中心主任陈小文看来,这是一个必须要纠正的“误区”,因为幼小衔接不只是知识衔接,过度聚焦学习知识,恰恰是这个阶段的“大忌”。

“在幼小衔接阶段,身体素质是第一位的,良好的身体机能才是持续学习的保障。”陈小文继而分析,幼小衔接的内容还包括习惯养成,家长要培养孩子的自理能力;要营造良好的家庭学习氛围,激发孩子的学习兴趣和主动学习意识;要帮助孩子树立规则意识,在共同约定规则的基础上,从细节上督促孩子遵守规则。

“在这个阶段,家长是孩子的榜样。”陈小文给小学新生家长的建议是:家长要在各方面做好榜样、示范,以理性、宽容的方式来引导孩子,多给孩子鼓励与支持,培养孩子的自信心,帮助孩子迈好小学第一步。

初中家长篇

控制负面情绪需要修炼

“有位爸爸在单位是模范员工,脾气很好;但只要回家看到孩子,火气就很大。对孩子大喊大叫后,他又开始后悔,但吼娃的坏习惯总是改不了,对亲子关系影响很大……”这是虹口区教育学院心理教研员王红丽分享的一个案例,针对初中生家长群体,她特别提到,处理好负面情绪是一个需要长期修炼的过程。“孩子是镜子,照见的是家长自己。家长的自身修养、情绪管理都具有榜样示范的作用,对孩子成长的影响是不可忽视的。”

此次的“开学第一课”上,还有家长抛出自己的困惑:如何处理有可能出现的“早恋现象”?上海市建平中学正高级心理教师张晓冬给家长的建议是:如果家长发现“蛛丝马迹”,首先要冷静对待,不要着急。不妨先了解孩子为什么而恋、是怎么恋的,要通过耐心沟通和分析当前的状况,注重引导方法,帮助孩子形成良好的自控能力。

“建议广大家长在对青春期的孩子时,学会尊重、学会放手、学会宽容、学会欣赏、学会共处。”王红丽说。

高中家长篇

给予孩子足够的空间时间

张晓冬曾对全市1200多名大、中、小、幼家长做过一个调研,发现家长最关注的是孩子的“身体健康”和“学业发展”,对孩子的生活、休闲娱乐、人际交往以及职业生这四个方面关注度都极低。

在张晓冬看来,除了帮助孩子全面了解高中生活、知晓孩子的学业情况和学习环境,对于高中生家长,面向未来、帮助孩子制定生涯规划同样重要。“要根据孩子的学业、兴趣、特长和个性等,理性做好选科等和生涯规划相关的决策。同时,应鼓励孩子广泛参与社会实践,注重孩子综合能力的培养,鼓励孩子将个人发展与国家发展相结合。”

对于高中生家长群体,她特别提醒:亲子之间要建立边界意识,家长要给予孩子足够的空间和时间,不要过度介入孩子的学习和生活。同时,家长也要学会进一步建设自己的人生。“要学会营造温馨的家庭氛围,增强家庭凝聚力,携手面对即将成年的孩子,积极迈向人生新征程。”张晓冬说,这也是高中生家长要做的“功课”。

真实案例+情景动画+科学实验

《公共安全教育开学第一课》今18时播出

本报讯(记者何易|周晨)2020年秋季开学在即,由上海市公安局、上海市教育委员会、上海市应急管理局、上海市消防救援总队联合主办的《公共安全教育开学第一课》(第六季)将于今天18时至18时45分在上海教育电视台播出。

本季节目以“揭示看不见的危险”为主题,市公安局治安总队黄奕、交警总队贾杰,市消防救援总队赵锦祯,市教科院普教所王枫4名主讲人分别围绕治安、交通、消防、心理4个板块,面向全市学生传授危险识别方法和风险防范技巧。各板块知识点将采用“真实案例+情景动画+科学实验”形式呈现,进一步丰富学生观看节目的即时体验。

网络诈骗和游戏沉迷作为重点,揭示骗局、揭穿骗术,让青少年学生学会识别身边危险,保护自身安全;在交通板块,重点讲解机动车“内轮差”、行人和非机动车“鬼探头”等安全注意事项,以及正确使用“一盔一带”的方式方法;在消防板块,着力讲解察觉、避免火灾隐患,以及留出“生命通道”的重要意义;在心理板块,引导学生以积极的心态迎接新学期的到来。节目最后,复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏还将为大家普及校园防疫知识要点。

据悉,除上海教育电视台首播外,上海广播电视台纪实频道、法治天地频道,东方明珠移动电视,以及东方网、看看新闻网、哔哩哔哩视频网等媒体平台,也将对节目进行同步转播。



28日上午,长宁区消防救援支队将消防车驶入天山第二小学,开展消防安全教育活动。图为消防员组织学生开展逃生演练。 本报记者 赵立荣摄

上海第一家“全年无休”老年食堂坚持“辛苦做事、实在用料、全心全意为老服务”

这家藏在巷子里的“网红”食堂,每天早上卖出1000个肉包

■本报记者 张晓鸣

“这里的肉馒头老好吃额!价格便宜,肉质劲道,吃得放心!”一位老伯一边吃着手里的包子,一边连声称赞好!

早上6点半,普陀区甘泉路街道章巷老年食堂门口就会排起队。鲜肉大包1.8元、香菇大包1.5元、萝卜丝包1.5元、花卷0.8元、淡馒头0.8元、烧麦1.2元、椒盐饼1.5元……价目表上挂了15种早点,品种丰富,物美价廉。食堂师傅忙得热火朝天,买到早点的居民喜气洋洋!从延长西路门口进小区,还要走200米才能找到老年食堂,尽管如此,人气依然十足,堪称是藏在巷子里的“网红”。

10个肉包、5个花卷、5个馒头,这是冯老伯一早的收获。“一共只要26元,等了不到10分钟买到了!”冯老伯就住在章巷,带着外孙来买早点,“家里平时有5个人。这些点心不仅早上可以吃,也可以当午餐,很方便!”

张阿姨是住在隔壁惠康路上小区的居民,每隔几天她都会走到老年食堂买早餐。当天她买了4个肉包和4个馒头。她为自己设计了一条“一条龙”线路:买完早点,就坐在隔壁房间慢慢吃,然后再去边上社区卫生服务中心配药。

记者走进食堂的“后厨”,只见室内雾气缭绕,白色人影忙碌晃动,香气四溢。点心师傅陈前荣告诉记者,自己和其他几位师傅一般是凌晨2点半到岗。揉面、发面,现拌新鲜的各色馅儿,再手工做各色点。每天第一笼出的是馒头,然后是花卷,第一笼肉包大概在5点半蒸好。

“肉包一天要蒸50笼,一笼20个,就是1000个肉包。菜包和萝卜丝包加



左图:老年食堂工作人员正将刚出炉的包子打包递给顾客。 本报记者 张辰辰摄

起来一天差不多卖400个。牛肉煎包、生煎加在一起,一天也要卖出去400个。

以最受喜爱的肉包为例,一个热气腾腾的肉包子,使用爱森肉做馅子,肉馅有调羹那么大一块,只卖1.8元一个。毛建农介绍,包子肉馅是40到45克,面皮是65克,大小基本保持一致。另外一款人气产品是椒盐饼。椒盐饼一层一层裹着油酥,咬一口直掉渣,吃到嘴里之后能够感受到椒盐饼外酥里软,丝毫不甜腻,口感很好。从今年4月1日起,老年食堂在原先十多种早点的

基础上,又增加了牛肉煎包、生煎馒头和

锅贴等上海传统点心。为此,食堂还举办了新早点品鉴会,邀请社区老人参加。为了让老年食堂的点心吃出上海老味道,还请来了上海一些名特优食品厂和国企食堂的点心老师傅,上门指导,传授经验,保持老味道的特色。逢年过节,点心师傅们还要制作民俗风味的食品,清明节做青团,端午节做粽子,中秋节烤鲜肉月饼,过年蒸八宝饭。

疫情期间,居民要吃早点,老年食堂又推出了电话预订业务,5个一袋起订,方便居民。

随后,协调小组通过“大联动”机制,由针对开门后可能产生的绿化面积变动、消防管理和大家最关心的安全隐患问题再次展开讨论,逐一解决了许多实际问题。

例如,为了严禁各类车辆进出,门内一侧加装了约两米长的隔离栏;为进一步保障居民出入安全,门的顶部加装了雨棚;由于“开门”而损失的一平方米绿化,设法在小区其他地方“补”了回来……一系列实实在在的措施看似细小,却让“利民门”做到了“利民”无死角。

■本报记者 蒋竹云

住在杨浦区五角场街道正文花园小区(二期)的居民最近收获了许多“小确幸”:去附近商圈的路程从20分钟缩短到5分钟、一出门就能置身一片绿色“氧吧”、老人儿童休闲健身有了新场地,就连困扰多年的小区停车难也有望得到缓解……

这一切都源于小区居委会、业委会、物业服务企业“三驾马车”对小区进行的一次“微改造”——在小区北面新开了一扇小门。因为切实感受到这扇门给生活带来的众多“福利”,居民们一起商量,给它起了个特别的名字——“利民门”。

这个直白而亲切的称呼,是小区居民的真情感露,也是他们对社区工作最好的反馈。集众智、策群力,借助“三驾马车”的协同力量和“大联动”等机制,这片居民区在努力打造人人都能有序参与的“社区治理共同体”的同时,也为居民解锁了一扇通往品质生活的“幸福门”。

告别绕路20分钟,“出门买菜心情舒畅不少”

正文花园小区(二期)原本只有一扇大门,位于小区南面的政立路上,居民日常出行只能从此通过。居民们想要买菜、办事都不得不绕路远行。“明明只有一墙之隔,却得走上十几分钟!”

居民的烦恼被正文居民区党总支书记韩军放在了心上,今年春节后,党总支便将此事提上了议程。在社区“三驾马车”的共同努力和“大联动”机制的保障下,7月初居民们期盼已久的“利民门”正式启用。

“有了这扇门,买菜、买早饭再也不用骑车了,去超市走走只要5分钟,方便太多了!”一位阿姨拎着刚买好的菜朝“利民门”走来,住在小区偏北面的她原本每次去三门路商圈都要走许多“冤枉路”,一绕就是20分钟。如今,不仅出门买菜方便了,还能经过一片绿地,“心情都舒畅不少!”

居民们通过“利民门”时会经过一片公共绿地,这里如今已成为小区“后花园”,一开“利民门”便“触手可及”,常有居民带着孩子前来玩耍,傍晚还有老人在这里做“拍打操”锻炼身体。

解决后顾之忧, 细小举措让“利民”无死角

不过,“开门”并非一帆风顺。在这样一个“隐秘的角落”多开一扇门,也有居民提出,小区公共安全如何保障?物业也担心,这将增加管理成本。为此,小区“三驾马车”成立了一个“开设北门”协调小组,并特别组建起一个微信群,鼓励居民发声、广泛听取意见。

经过群策群力,一系列“智能化管理”方案基本确定:采用智能门禁设备,居民刷卡进出,开放时间为每天6点至23点;不开放时则用机械锁锁住;门边增加24小时监控摄像头,纳入小区监控系统。同时,将小区南门一同改造,让居民可以持“一卡通”轻松出入。

随后,协调小组通过“大联动”机制,由针对开门后可能产生的绿化面积变动、消防管理和大家最关心的安全隐患问题再次展开讨论,逐一解决了许多实际问题。例如,为了严禁各类车辆进出,门内一侧加装了约两米长的隔离栏;为进一步保障居民出入安全,门的顶部加装了雨棚;由于“开门”而损失的一平方米绿化,设法在小区其他地方“补”了回来……一系列实实在在的措施看似细小,却让“利民门”做到了“利民”无死角。

“利民”事实未完待续,回应期待解锁更多“幸福门”

新开一扇「利民门」,也打开了通往品质生活的「幸福门」

杨浦区五角场街道居民区集众智策群力开展「微改造」

平均四天生成一个,8月台风已“超标”

“美莎克”预计明后天影响申城

本报讯(见习记者张天地)据上海市气象局预测,今年第9号台风“美莎克”将于周三白天越过上海同纬度,其外围环流将在周二至周三给本市带来风雨影响。

台风“美莎克”过境时,正好“撞”上申城开学季,在其风雨影响之下,早高峰可能会变得更为拥堵。记者从市气象局了解到,“美莎克”对申城的影响将以大风为主。具体来看,根据预测,明天申城降水较弱,风力将逐渐加大到4到5级、阵风6级;而后天起,随着“美莎克”经过上海同纬度,距离上海更近,申城预计在后天迎来本轮台风影响中最猛烈的大风和降雨,早高峰受影响的可能性较大。

从目前的路径看,“美莎克”距离华东沿海还比较远,对上海风雨影响有限。但根据中央气象台预测,“美莎克”的强

度可能比第8号台风“巴威”更大,其后续发展还需密切关注。

根据中央气象台昨天发布,台风“美莎克”已于昨晨加强为台风级,14时位于日本冲绳县那霸市偏南方向约870公里的洋面上,将继续以每小时25公里左右的速度朝偏北方向移动,预计在明天凌晨或早晨移入东海南部海面,强度逐渐加大,最强可达强台风级或超强台风级(15-16级)。

不过,台风也能带来降温福利。根据上海中心气象台预测,今起9天,本市都不会出现35℃以上高温天气。后天台风途经上海时,上海最高气温仅为30℃;之后几天,申城将以北风为主,最高气温维持在30℃刚出头。

经历了罕见的7月“空台”之后,8月台风“额度”已超标。截至目前,西北太平洋及南海8月以来已经生成7个台风(3号台风“森拉克”、4号台风“黑格比”、

5号台风“蔷薇”、6号台风“米克拉”、7号台风“海高斯”、8号台风“巴威”和9号台风“美莎克”),平均四天就有一个台风生成。而气象资料显示,8月常年平均台风生成数为5.73个。

不仅生成台风个数多,登陆我国的台风个数也超过了往年同期。截至目前,8月登陆我国的台风已有3个(“黑格比”“米克拉”“海高斯”),也超过了常年8月平均1.9个台风登陆我国的纪录。

“利民”事实未完待续,回应期待解锁更多“幸福门”

顺利“开门”后,正文居委会并没有闲下来,最近正和“利民门”对面的复旦软件园议错峰停车事宜,打算盘活周边停车资源,进一步缓解小区停车难,让这扇小小“利民门”发挥更大潜力。

正文花园小区(二期)的停车难问题由来已久。据居委会初步登记,小区内已有相关车辆600多辆,而小区总规划停车位仅300个。而“利民门”附近的复旦软件园有100多个停车位。只要对方同意合作,就能协商进行错峰停放。这样一来,居民停车难问题迎刃而解,小区“生命通道”就能打开。被车辆破坏的绿化带也能复原,小区绿化品质将进一步提升……有了开“利民门”的经验,韩军对此颇有信心。“争取下个月可以达成协议,开始筹备征询工作。”“三驾马车”的协同力量和“大联动”机制又将发挥作用,完成更多“利民”实事。