



老师在分发新学期教材。  
新华社 图

# 做足防疫措施 做好心理调适

## 上海中小学、幼儿园开启新学期

从今天开始,上海约165万名中小学生和55万名幼儿将步入校园,开启秋季新学期。时隔近半年,孩子们重返美丽的校园,为了保障师生的安全和健康,各学校都做足疫情防控措施,助力新学期线下教学活动顺利开展。针对学生重返校园后存在的兴奋期待或焦虑担心等情况,不少学校和心理老师也给同学们准备了“开学心理调适指南”。  
青年报记者 刘春霞



老师在书写新学期黑板报。

新华社 图

幕后英雄

### 他们全力以赴 只为“课前到书”

本报讯 记者 郦亮 今天开学了,新课本都收到了吗?记者了解到,在这个特殊的开学季,为实现“课前到书,人手一册”的目标,负责全市教材发行的上海新华传媒连锁有限公司克服重重困难,打赢今年秋季中小学教材分发的攻坚战。

今年教材发行工作紧张,任务重,又逢多年未遇的高温天气,很多书店员工都奋战在一线,确保学生开学有书读。新华传媒长宁教材发行部的陆应强去年做过两次骨髓移植,身体还很虚弱,但为了不耽误教材发行,这些天他仍坚持工作,希望能够为开学出自己的一份力。

新华传媒相关负责人告诉记者,新学期教材发行受到教材改版和疫情影响,时间相当紧迫。上海地区2022年秋季中小学教材共印制757个品种,3708.14万册,截至8月29日21时,已完成进栈册数3617.62万册。按照这个进度,开学前做到“课前到书,人手一册”是有保障的。

在这个过程中,上海教材发行人员接受了巨大的挑战。负责仓储物流的发行人员顶着高温,平均每日完成1500万至1600万码洋,是去年同期的1.5倍。8月25日起,仓库陆续将教材发往各区自提点。据统计,目前累计发往各区教材的总码洋为2100万元。这个过程中也涌现了很多感人事迹。除了带病上岗的陆应强,川沙教材发行部江雪华腰部受过伤无法直立仍坚守岗位。静安教材发行部朱嘉豪因卸货时弄伤了脚也不下火线,虹口教材发行部刘敏七月底刚做完手术……

为迎接新学期,除了教材发行,新华传媒旗下品牌“申学课堂”也为新生适应校园策划节目。据了解,9月2日,第9期申学课堂将来到大同幼儿园举行“开学第一课”。

离开学校半年之久,很多学生重返校园必定会面临一个适应期。如何快速建立孩子对社交的需求、让父母学会“陪伴”,申学课堂“开学第一课”将对话大同幼儿园园长李若茵。活动将在新华传媒上海书城官方微信视频号、新华传媒上海新华书店官方微信视频号、“新华一城书集”官方微信视频号、“新华一城书集”bilibili直播间、“新华传媒上海书城”天猫直播间等平台同步直播。

防疫  
措施



宝山区罗泾中心校组织教师实操演练。

### 引进新技术全面消杀 制定多预案实操演练

为筑牢校园疫情防控防线,开学前,申城各学校教职工都提前到岗,做好校园清洁消杀、防疫物资储备、应急预案完善等各项工作。

在普陀区洵阳路小学,为了给师生营造安全有效的校园环境,学校引进了光量子催化技术,对每一个室内空间进行全面环境治理,特别针对教室、专用室、办公室、洗手间、楼道等人员密集场所进行消毒抑菌镀膜,固化48小时之后能持续起到减少菌落的作用。

中山北路第一小学制定了新的“四案九制”,并将制度细化为指导性强的操作指南,为教职员工提供工作指引。开学前,学校对全体教职员工开展了疫情防控应急演练培训,全力做好学校内部环境的整理和消杀工作,在此基础上,又邀请专业队伍为学校做全面的消杀工作。

根据市教委规定,开学后中小学校和托幼机构师生员工需持24小时内核酸检测阴性报告进校(园),因此师生需要在每日离校前错峰完成1次核酸采样。

为了有序做好这项工作,各学校都做了方案,并在开学前进行了演练。

暑假期间,黄浦区卢湾二中心小学组织全校近50名教师志愿者参加了区常态化核酸采样的线上培训。开学前,学校又组织全校教职员工开展了常态化核酸采样,就采样点位、路线以及过程进行了实际演练。演练中,扫码教师、采样教师换好防护服,按时到达“信息采集区2号点位”,教师们佩戴口罩,间隔两米,排队等候核酸采样。扫码员、采样员轮流上岗,分别为教师们分管、扫码、采样。其间遇到操作问题,大家轻声讨论、解决,确保扫码、采样顺利进行。

宝山区罗泾中心校结合应急情况处置指导文件,根据校园特点,合理规划路线,组织教师实操演练,提高了学校的应急响应能力。学校还与镇卫生院合作开展了核酸检测专题培训,帮助老师熟悉扫码、采样、防护流程,为开学后采样工作的顺利开展做好充足的准备。

心理  
调适

### 调整作息整理心情 明确目标主动沟通

经历了三个月的居家网课和两个月的暑假,重回美丽的校园你是期待已久还是焦虑担心?针对开学后学生们可能会出现的一些心理情绪问题,不少学校都给出了“开学心理调适指南”。

“上学期的网课加上两个月的暑假,同学们的作息可能有些紊乱,逐步按照上学时间调整作息,不仅能帮助身体适应开学节奏,还能增加心里的稳定感。如果入眠有困难,可以采取科学的方法进行助眠,如睡前半小时远离电子屏幕;日常开展适当锻炼,睡前避免剧烈运动;睡前通过泡脚舒缓身体等。”上海市敬业中学心理老师姚项哲惠建议大家,首先要调整作息,提升稳定感。同时,可以积极准备各种防疫用品、学习用品,创建仪式感。

姚项哲惠认为,面对新学期,想要更有动力并且可持续发展,明确的目标尤为重要。因此,同学们可以根据自己的实际情况,制定详细可行的计划,除了学科学习,也可包含个性发展、兴趣特长等内容,让自己拥

有方向感。此外,居家生活期间,同学们对电子产品的使用和依赖可能有所上升,处理好与电子产品的关系,是适应学校生活的重要一步。同学们可以设置“养机场”,从现在开始逐渐减少使用时间,通过自我管理,增强掌控感。

“当发现孩子存在明显的‘开学不适应’时,(家长)不妨试着对自己和孩子多一些允许,允许意味着对孩子的信任,当孩子感受到家长真诚的信任时,也会做出更多符合家长期待的行为。”老师建议说,这之后就是主动与孩子交流,聊聊其状况不好的原因,询问孩子需要家长提供哪些支持。在交流过程中,要注意多听胜于多说、多感受胜于多建议,“只有带着足够的同理心去和孩子交谈,才有可能试着理解一些孩子发生了什么、他所在的处境以及他有什么样的感受,而不是着急下定义、给建议,若是这样,孩子不仅听不进建议,而且会对以后的交谈失去信心。”

### 【变化】劳动课将成为独立课程

新修订的义务教育课程方案和课程标准于2022年秋季学期开始执行。新修订的课程方案整合小学原品德与生活、品德与社会和初中原思想品德为“道德与法治”,进行九年一体化设计;改革艺术课程设置,一至七年级以音乐、美术为主线,融入舞蹈、戏剧、影视等内容,八至九年级分项选择开设;科学、综合实践活动开

设起始年级提前至一年级;劳动、信息科技及其所占课时从综合实践活动课程中独立出来。

按照新课标,劳动课程共设置十个任务群,分为日常生活劳动、生产劳动和服务性劳动三大类。其中,日常生活劳动包括清洁与卫生、整理与收纳、烹饪与营养、家用器具使用与维护四个任务群。  
据新华社电