

# 又要补作业,又要倒“时差”。家长请留意“暑假结束综合征”——给孩子补充“正能量”迎开学

**暑期教育热线**  
52921234 转604124  
9时至11时、13时30分至16时

忙着补齐暑假作业;忙着把“时差”倒过来;忙着收起游戏和玩具,把心思集中到学习上……离新学年开学只剩几天了,常见的“开学综合征”仿佛提前演变成了“暑假结束综合征”。专家表示,如果调整不及时,很可能会影响到新学期的学习生活。

## 不少孩子在赶作业

这几天凡是有中小學生及家長热衷出没的网络论坛,几乎都被“暑假作业”这一关键词所占据。在“第一调查网”上发布的“你们暑假作业多吗”的调查中,虽然有73.2%的家长表示支持学校布置暑假作业,但却有

超过四成的家长又认为孩子的作业“多”和“很多”。而另一则“大家暑假作业写了没”的调查显示,28.5%的孩子说“写了,没写完”,居然还有不到一成的学生说“完全没写”。

魏女士的孩子高一升高二,这几天拼命在赶作业。两个月的暑假,为啥要挤到这几天才抓紧做作业呢?魏女士一点没有责怪孩子的意思,因为除了学校布置的各科作业既多又繁,还因为暑假里孩子报了托福培训班,整个7月份都沉在了英语学习与考试中,根本空不出多少时间做暑假作业。

## 温馨短信迎接开学

也有的家长说,这几天让孩子进入紧张的做作业状态也好,可以让他们提早适应开学的节奏,还可以把前一阵玩到半夜三更、睡到快

吃午饭的“时差”重新调整过来。

许多老师为了帮孩子们摆脱“开学恐惧”的困扰,想出的一个妙招就是给孩子们发一条提示短信,用词特别温馨,口吻特别亲切。比如,闸北区第三中心小学的韦敏老师写道:“亲爱的孩子们,暑假过得好吗?过两天我们就可以见面了,想看看你们的改变:长高了?晒黑了?结实了?很想听听你们暑假的趣闻,分享你们的快乐。孩子们,下周一的早晨让我们相聚五(2)班教室,延续这个大家庭给我们带来的温暖和快乐。”

又如,徐汇区逸夫小学二(6)班的陈玉华老师发的短信是:“暑假过得都很愉快吧?有没有想我呀?呵呵,我可想你们呢!下周就要交暑假作业了,是不是都完成了?希望最后一周大家调整好作息和心情,以最棒的状态和老师们碰面哦。”

## 聊聊新学期新打算

有经验的老师都会提醒家长们,越是临近开学,孩子的情绪可能越不稳定,容易急躁和心神不宁。

闸北三中心的心理教师陈来秀说,她特别欣赏他们学校里程子睿小朋友的妈妈说过的一句话:“家长,就是要给孩子向前冲的勇气和力量!”希望所有的家长在新学期到来之际,能够给到孩子们一些“正能量”。陈老师提醒家长:不要对孩子说“要开学了,你没几天好日子过了,要‘收骨头’了啊”之类的负面暗示语。开学前,父母应多与孩子聊聊假期的收获,聊聊新学期有哪些新的期待,让孩子安心去面对新学期紧张的学习生活。本报记者 王蔚 (暑期教育热线:聚焦新鲜事、有趣事、烦心事)

本报讯 (特约通讯员 焦菁 记者 张炯强)为弘扬人民教师的高尚师德,在全社会营造尊师重教的良好风尚,努力建设一支师德高尚的专业化教师队伍,继去年本市推选产生首批10名上海市教书育人楷模后,今年,市教卫党委、市教委再次开展上海市教书育人楷模推选活动。市教委昨天发布消息:根据公众投票结果,本年度“上海市教书育人楷模”名单确定,共10人,他们是华东师范大学附属卢湾辅读实验学校何金娣、上海外国语大学附属大境中学周菁、长宁区江苏路第五小学的李碧云、复兴高级中学的陈寅、罗星中学朱德宝、奉贤中学张育青、上海信息技术学校黄虹、复旦大学附属中山医院汤钊猷、华东师范大学何积丰、上海中医药大学施杞。

**上海市教书育人楷模评选结果揭晓**

另外,今年本市共1008名中小学教师获得“上海市园丁奖”,296名高校教职工获得“上海市育才奖”。

## 入职门槛提高 本市将开展见习教师规范化培训 教师资格每5年注册一次不再终身制

本报讯 (记者 张炯强 特约通讯员 焦菁)市教委有关负责人昨天透露,从今年开始,基础教育教师资格证考试改省考为国考,上海是第二批试点省市,上海的中小学教师入职门槛提高同时,全国首创的见习教师规范化培训将在全市全面推开,而且,今后在上海,中小学教师不再是终身制。

见习教师的规范化培训,是上海在全国首创——即新任教师拿到

教师资格证后可以到中小学应聘,但应聘成功后不能马上上岗,必须要经过规范的见习教师一年的培训,其间,要求有不低于50%的时间在市级的培训基地进行,另外不到50%是校园进行。这种规范的培养,比原先的师傅带徒弟的培训效果要高得多,是根据规定的学科、学段,到标准的培训基地进行,以导师团队的方式带教。

见习教师的规范化培训原先是

在普陀、长宁、徐汇和奉贤四个区试点,今年将在全市铺开。见习教师在经过规范化培训考核合格以后就可以正式入职,注册成为正式的基础教育教师。

值得一提的是,从今年起,上海教师资格首次注册后不再是终身制,改为定期的每五年注册一次,只有连续注册5次,即任职25年以上,才可以免注册,这对于教师的职业发展是很大的压力。教师不再是

铁饭碗,年轻教师在任职的前25年期间,有可能参加多次培训,如果考核不合格,将退出教师岗位。

为了增加上海中小学教师国际视野,增强对外交流的机会,市教委今年新推出中小学教师的个人访学计划,首批已有不到10人申请成功,可以到国外读学位,或是访问学者,一旦个人联系成功,可一次性每人获得10万元的资助。此外,名师名校海外学习基地也有所拓展,除了美国加州以外,今年新开拓了芬兰的基地,今后还会开拓英国、德国的海外学习基地,将把更多的中小学教师送到国外学习和进修。

## 多发性骨髓瘤 有科普讲座

本报讯 中华医学会血液学分会主委、著名血液学专家、瑞金医院终身教授沈志祥和著名血液学专家李军民教授将于9月6日15:30在瑞金医院科技楼二楼大礼堂,举办多发性骨髓瘤讲座,为患者答疑解惑,并教会自我保健。(王彦艳)

## 在外就餐,切记“六个一” 食品安全专家教你“吃得安全”

本报讯 (首席记者 施捷)为减少添加剂的摄入,“尽量回家吃饭”是食品安全专家马志英教授给出的一个积极建议。“如果实在要在外就餐,点菜时要注意‘六个一’,即菜色浅一点、香味淡一点、口味清一点、素菜多一点、品种杂一点、总量少一点。”

市食品学会食品安全专业委员会主任、市食品研究所技术总监马志英教授与市疾病预防控制中心食品卫生、食源性疾病预防科刘弘主任医师,昨天在嘉定区南翔镇为社区居民主持了一次以“食品安全是健康的根本保障”为主题的健康大讲堂活动。

## 吃得杂可分散风险

关于如何规避不安全食品给日常生活带来的风险,马志英教授首先教大家一种理念:吃得杂,可分散风险。他认为,在现在的环境当中,要求食品零风险,零危害是不可能的。所以在吃或挑选的时候,不要总盯住某一样东西,就可以分散风险。同样,控制在外就餐的频率,不到不规范的小饭馆、餐饮店去吃,就

可以避免因为“偷工减料”而遭遇油和食材的不安全问题。

马教授还强调,挑选食物要尽量防范“艳”“白”,如农产品颜色鲜艳得不自然,你要留个心眼了,它是不是在添加色素上有问题?凡是食品呈不正常不自然的白色,十有八九会有漂白剂、增白剂、面粉处理剂等化学品的危害。经漂白剂处理过的食品都有明显的识别特征,二氧化硫残留量超标的食品闻起来有明显硫磺类物质的刺激气味,甲醛保鲜的食品吃起来口感差、有异味、无鲜味。

## 塑料餐具使用有讲究

刘弘主任医师指出,市民在使用塑料餐具时存在诸多误区,易危害健康。特别值得提出的有:

- 可乐瓶不宜装酒和油;塑料膜、塑料盒不宜包装油脂类食品;塑料膜、内膜进微波炉前要去掉;方便面盒、盒饭盒不宜进微波炉,不能盛强酸、强碱,会有有害物质释出;“透明金属”水壶、奶瓶不宜加热,加热后会释出双酚A等内分泌干扰物,影响小儿智力。

相关链接

## 六招减少蔬菜农药残留

- 选 避开“高危蔬菜”;
- 测 肉眼看不出来的农药残留,最好用专业方法检测(需要有关部门加强监管);
- 洗 先用水冲洗蔬菜表面的污物,然后用清水浸泡15-20分钟;
- 烫 用70℃的开水漂烫,不

但能除去大部分农药残留,还能除去亚硝酸盐等;

- 去 能去皮的蔬菜,如黄瓜、番茄等,最好去皮后再食用;
- 放 耐储藏的蔬菜,如大白菜、冬瓜等,不妨储存一段时间再食用。



## 古动物化石 亮相上海科技馆

昨天开始,一批来自甘肃省的远古动物化石标本,在上海科技馆与市民见面。此次展出的动物化石标本包括维氏大唇犀、萨摩麟和巨鬣狗等物种。600万年前,甘肃省和政地区气候温暖,植被茂盛,是各种古脊椎动物繁衍生息的乐园,如今和政地区被视为“古动物化石之乡”。图为萨摩麟化石,萨摩麟属于古长颈鹿,也有学者推测该物种是“麒麟”的原型

记者 孙中钦 摄影报道

## 食用生鸡肉引发下消化道大出血 上海医院抢救 20多天输血过万毫升

# 日籍员工“大换血”抢回一条命

本报讯 (记者 金恒 特约通讯员 蒲欣)因为食用了一次生鸡肉,差点因下消化道出血丢了性命。49岁的上海某日企员工仓持先生是幸运的,经过浦南医院国际医院部20多天抢救,近日已康复出院。

一个多月前,仓持先生在出差时食用了生鸡肉,继而腹痛腹泻5天,回沪后因病情急剧加重送往浦南医院急救。入院时他已不能行走,外科值班主任医生胡健根据症状,迅速诊断为下消化道出血引发的失血性休克,给予了抗休克治疗。

仓持先生的生命体征终于有所缓解,但便血量持续增多。患者

出血量攀升至近6000毫升。为抢救患者的生命,医院次日召开第一次大会诊,放射科主任检查后,未发现明显血管畸形,没有找到出血点。院长刘卫东果断决定,将会诊及抢救放在手术室。

在夜间手术室里的无影灯下,消化内科主任汪小平发现了似喷泉一样的静脉出血,也就在此刻,普外科的严轶群、王嘉明医生迅速为患者切除了右半结肠,血终于止住了,将患者从鬼门关拉了回来。

住进重症监护病房后,仓持先生的血小板仍不断下降,肾功能出现障碍,为了帮助他尽快度过弥漫

性血管内凝血这道难关,重症病房的孙宝玲、郭梅凤等医护团队一齐上阵,还请来了著名急救专家、长征医院的景炳文教授会诊。经过医护人员20多天的不懈努力,先后给患者输血及各类血制品达到12000毫升,仓持先生终于康复出院。按照人体血液量占人体重量7%到8%来算,输血量已远远超过患者自身血量。

临行前,仓持先生与家人再三向医务人员表示衷心感谢,并深情地说道:“我是一位日本人,但我现在的血管里,已全部流淌着中国人民的血液,这个情我会永生不忘。”