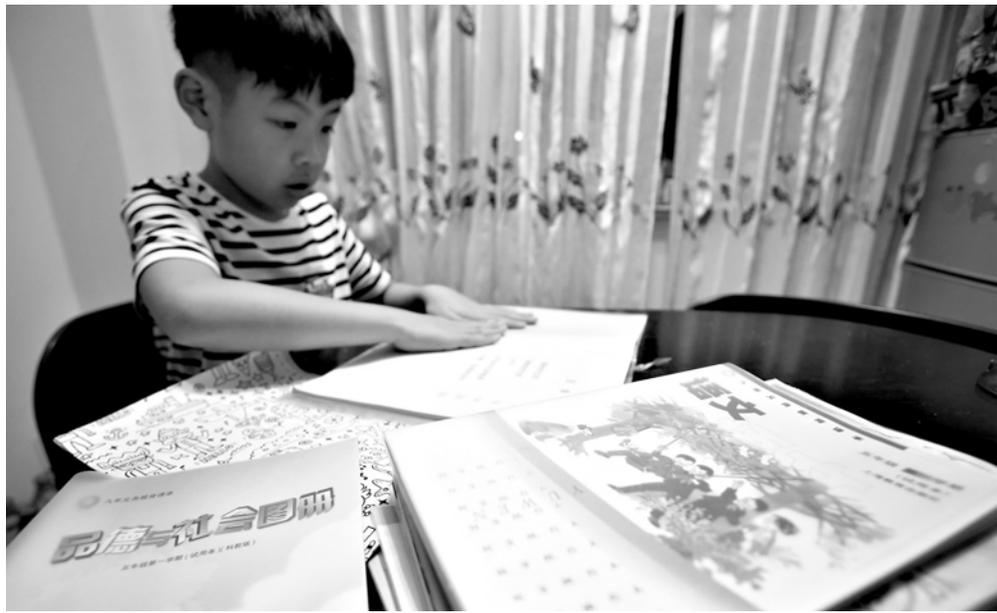


全市中小学今日正式开学啦

# 秋季开学沪新增90所中小幼学校



小学生认真地包书,准备第二天的开学。

青年报记者 吴恺 摄

青年报记者 刘春霞

本报讯 今天,全市中小学2018学年度第一学期正式开学。而随着秋季开学,本市也新增了一批中小学及幼儿园。青年报记者从市教委获悉,新学年全市各区共有90所中小学及幼儿园新开办,可扩充办学规模1940个班级。其中,新开办幼儿园53所,可扩充幼儿园办学规模722个班级,这将为部分幼儿园探索托幼一体化的办园方式,创造更为充足的条件和可能。义务教育阶段中小学新开办学校35所,新增班级260余个,高中新开办学校2所,这将为进一步丰富本市基础教育资源供给奠定基础。

为进一步适应城市人口布局调整,更好地满足城郊和郊区学生的入学需求,今年新增的中小学、幼儿园中,有76所位于城郊接合地区和郊区集镇,占新增学校总量的84.44%,其中包括43所幼儿园、32所义务教育阶段学校和1所高中学校。

近年来,市教委通过学区化集团

化办学、委托管理、合作办学等一系列举措扩大优质教育资源供给。今年新开办学校中,有28所幼儿园、10所小学和9所初中共47所学校为原有学校开办的分校(分园),这些学校通过在区域内部或对学校自身的教育资源进行整合与拓展,实现分校高起点办学。还有11所新开办中小学、幼儿园,通过引进或共享优质教育资源实施办学。此外,部分区通过引进高校教育资源合作办学,如宝山、闵行、嘉定等区分别引进上海大学、华东师范大学、上海师范大学等高校教育资源,合作举办上海大学宝山外国语学校、华东师范大学闵行永德实验幼儿园、上海师范大学附属闵行第三小学、上海师范大学附属嘉定小学和上海师范大学附属南翔高级中学等公办学校(幼儿园)。

此外,市教委还将通过实施百所公办初中强校工程和新一轮“双名工程”、第四轮学前教育三年行动计划,持续推进市实验性示范性高中示范辐射、新优质学校创建等举措,打造更多老百姓“家门口的好学校”。



## 【快评】致新学年:定下目标,出发!

阳光,从金色的树叶上掠过,投向低垂的果实;雏燕,唱响嘹亮自由的歌,飞向广阔的天空。九月,是收获的季节,也是新学年的起始。经过一个夏天的蓬勃生长,汲取了足够的能量,出发,是否已经变得迫不及待?

新起点,总是令人兴奋。抬眼环顾世界,“杂交水稻之父”实现了“滩涂变良田”的“小目标”、马斯克用SpaceX把跑车送上了天。互联网+将生活飞速折叠,就连孩子手头的玩具都可以“人工智能”……你将如何把握转瞬即逝的每一秒?

幼儿园的孩子们,期待你顺利渡过“分离焦虑”。如同刚离开父母羽翼的雏鸟,你的眼神里充满好奇也充满胆怯不安。不妨从忍住离别的泪水开始,学着自己吃饭穿衣、学会讲究卫生认真洗手、学会分享玩具。孩子是天生的学习者,在与小朋友和老师的互动中,每天进步一点点就是成长的意义。

小学生们,不妨多些体育锻炼。“小眼镜”、小胖墩儿日渐增多的今天,健康比什么都重要。生命在于运动,除了认真读书,我更乐意见到操场上、田野间你纵情奔跑的身影、临门一脚的英姿。有了健康,将来跋山

涉水时才会更有后劲儿,梦想的翅膀才会更强劲有力。

中学生们,不妨培养独立思考的能力。亚里士多德说:“人生最终的价值在于觉醒和思考的能力。”当掌握了一定数量的知识,思辨能力就成了拉开差距的关键。对于学到的知识,囫圇吞枣、人云亦云、浅尝辄止只会限制你的思想深度,深入钻研、独立思考才有可能脱颖而出,在关键问题上取得突破。

大学生们,不妨让自己肩头有更多担当。担当是一个成年人应有的品质,它不仅体现在对某一领域有较为深入的认知,更是在社会需要时能独当一面;体现在遇事时以责任心去面对解决,靠得住拿得下;体现在爱与被爱的能力,是否能给身边的人安全感。不推脱、不拖延、不轻易放弃、敢于迎难而上,眼中有远方、心中有阳光、脚下有力量,成功和幸福定会与你如期而遇。

君志所向,一往无前,愈挫愈奋,再接再厉。你的目标里有自己人生的酸甜苦辣,你的目标里也有着国家民族的未来和远方。新学期,无论年龄年少,请定下目标,出发! 据新华社电

## ■提醒

### 新学期正式启航 心理专家支招“开学综合征” 做本“暑假收心小书”调整心态

今日,全市中小學生正式迎来新学期,家长这几天最焦心的就是孩子的“开学综合征”,特别是升学进入全新的环境,或是将要面临中高考压力的孩子,情绪低落、心慌意乱、浑身疲劳、注意力不集中,甚至还有失眠、头痛、胃痛等不适症状。

对此,心理咨询师建议,开学第一周,不要让收心“急刹车”,可以做假期整理回顾,引导激发正面情绪。

青年报记者 周胜洁 实习生 陈嘉音

#### 写出自己对开学的感受

12355青少年服务平台心理咨询师金小燕是中学里专职的心理老师,开学前,她收到一名班主任老师的咨询,之前初三毕业班的一名女生考入高中,怕交不到好朋友,怕学习跟不上,怕融入不进班集体,对新学校的不确定性让她各种“怕”,内心对开学很抵触。

金老师告诉青年报记者,开学综合征中可能最严重、最突出的就是这种因为升学引发的焦虑。因为除了学习压力外,环境的变化、人际关系的变化可能是更大的挑战。

“正因为如此,大多数学校的心理课都放在起始年级,如六年级、高一、大一,用来帮助学生适应开学。就像初中预备班的学生,这个年龄段的孩子还需要面对青春期的变化,需要有一年的时间让他们过渡。”

金老师说,要帮助他们度过开学综合征需要技巧。她就会在开学的心理课上和孩子聊聊他们是如何看待自己从假期到开学的“变化”。

金老师还让每位学生走上讲台,在黑板上写出一个形容词来表达他们面对开学的感受,当时很多学生都写了“害怕、担忧、留恋”。

当所有人都表达了自己的感受后,大家会发现原来“焦虑”的不是自己一个人,那种在新环境下的“孤独”和“害怕”就会缓解很多。

#### 调动“焦虑”里的“兴奋”

很多学生不知道的是,对新环境和开学的“焦虑”中其实还有“兴奋”存在。金老师提到,对于新学期,其实每位学生都会设定一个“新目标”,焦虑的存在其实是怕自己做不到,“怕自己做不到”是因为“希望自己能做好”,所以每一个“怕”的背后其实是一份正向的期待。

这个期待可以帮助孩子先看清楚“愿景”,再制定详实的“计划”。

金老师表示,计划的第一步就是要熟悉环境,这时学生可以先思考,有哪些方法可以让自己快速熟悉新环境,但人各有异,每个人的切入点并不相同,“比如热爱运动的学生可

以从体育活动中找到一起打球的人,有的学生可以从喜欢上一个老师的讲课开始,爱书的学生可以从喜欢上学校图书馆开始。”

金老师的课程中也有很多帮助学生适应新环境的活动,比如绘制班级所在楼层的平面图,去寻找学校的电脑房,找一位自己喜欢的任课老师闲聊几句等。“这些小任务都可以帮助孩子们主动熟悉环境,建立和老师同学的联结,让他们快速从焦虑中走出,调动自己的兴奋,做到对新学校新学期的正向期待。”

#### 做一本“暑假收心小书”

从轻松的假期状态转入相对紧张的学习状态,在生活作息方面,不少学生难免觉得不适应,不少家长最近没少敦促孩子,晚上早点睡觉,保证第二天的精神状态,与手机、综艺为伴的时间也开始被严格控制。

金老师表示,今年暑假时间长,每个人从一个“松”的状态到另一个“紧”的状态,多少都会不适应,这是正常的。

对于孩子的反应,金老师建议,首先家长和孩子要接纳这种状态,不完全是个人问题,每个人反应不一样。所以学校也规定开学的前两周不安排任何形式的测试,其目的就是给孩子们适应缓冲的时间。

她建议可以让学生做一本“暑假收心小书”,先回顾自己的暑假生活,让孩子在暑假和新学期建立一些联结感。

这本小书也是一种仪式感,让孩子明白假期真的过去了,新学期开始了,有些部分需要收心,但同时要想到,还有很多美好的事情可以继续。

“通过自我梳理的过程,让孩子能与假期里的自己告别,知道自己应该从哪部分入手开始自己的新学期,也会对新学期有更多期待。”

此外,金老师也指出,要淡化开学综合征这样的暗示,让孩子们意识到自己面对新学期开始有一些情绪波动是十分正常的。只要愿意主动做些准备和去体验,很快就能适应,不把问题当问题时,问题就迎刃而解了。

#### 【开学一周调整Tips】

- 收心不能“急刹车”,可以试着给好朋友打电话,聊聊新学年的打算。
- 做假期的回顾和整理,有仪式感地和假期告别,开启新学期。
- 和父母一起做开学的准备工作,可以出去买买文具、教辅书等缓解焦虑。
- 调整作息,健康饮食,保证每日的运动量,劳逸结合,让生物钟开启“开学模式”。