

开学前,需帮孩子做好哪些准备?

市教委于8月14日宣布,本市中小学校和托幼机构于9月1日正式开学(园)。上海中小学即将迎来新学期,如何做好新学期的健康防护,用良好的精神面貌完成学业,这里有一份返校复学防疫“攻略”,一起来看看吧。

开学准备

做足功课,做好防疫清单

一次性使用医用口罩,选择合适尺寸,配备2个以上,潮湿、损坏时及时更换。如果身边没有可更换的口罩,可及时向老师提出,请学校支持提供。

75%酒精棉片或消毒湿巾、免洗手消毒剂等消毒用品,不方便洗手时也能保证

手卫生。

纸巾等个人清洁用品,咳嗽喷嚏能及时遮掩,做好个人卫生。

清洁、透气纸袋,以便临时存放摘下的口罩。

其他防护物品,如手套等。

家长和孩子应充分了解学校的防疫要求和流程,积极配合落实各项防疫措施和规定,监测复课前每日健康状况,关注核酸、抗原检测结果,确保复学畅通。

上学途中

采取步行、骑行或乘坐私人交通工具的方式上学,尽量保持两点一线。

路途中全程规范佩戴好口罩,与他人

保持距离,不进食,避免接触公共物品,接触后要及时使用免洗手消毒剂进行擦拭清洁,避免用手直接触摸眼口鼻。到学校后及时洗手。

进入校园

做好健康管理,完成“两测两检”

配合学校日常健康排查,离校前完成一次核酸采样。

密切关注自身和周围人健康状况,出现发烧或身体不适等可疑症状,及时告知老师,在学校安排下进行隔离、健康监测及就医。

保持社交距离,践行个人防护

同学重逢,开心之余仍要保持适当距离,尤其是在校园内的公共区域,保持安

全社交距离,避免聚集性活动。

保持手部清洁,饭前便后、接触公共物品、喷嚏咳嗽后,应按照“七步洗手法”仔细清洁双手。

注意个人卫生,咳嗽喷嚏掩口鼻,用过纸巾不乱丢。

保持环境卫生,教室定时开窗通风,保证空气流通。

放学回家

回家后及时清洗双手,继续做好自我健康监测。

践行科学饮食、适量运动、规律作息、心理平衡等健康生活方式,增强免疫力。

(综合自:上海大调研)

今夏气温之高历史罕见

记者 汪晓

申城8月15日起进入为期10天的“末伏”。依旧是熟悉的酷热,好在8月17日前后气温略微降至36℃左右,稍有喘息,但紧接着气温将再次攀升。提醒市民继续做好防暑降温工作。

今年“超长待机”的20天“中伏”在高温热浪中结束了,其中高温日高达18天,37℃以上日数11天,40℃以上日数3天。最热的是8月11日的40.6℃,最凉快的是7月30日的32.3℃。气温如此之高,历史罕见。申城在40℃的极端高温中开启“末伏”,天空依旧是蓝天白云的美景,空气中还是不变的酷暑热意,好在有微风吹过,不是太闷热,但申城气温依旧持续高调。

上海市气象局首席服务官邬锐说:“进入末伏后,按照传统意义来说,暑气马上就要结束了。但目前来看,还是在高温的笼罩之下,副热带高压比较强盛。”

同时,由于地面温度比较高,能量也比较足,所以午后到夜里很有可能触发不稳定的能量,产生短时强降雨、雷雨大风天气。

气象专家介绍,持续高温,都归咎于副热带高压霸主地位稳固。副高所控制的地区,天空晴朗,几乎无云,以下沉气流为主;一方面,晴朗无云的天空无法阻挡热情的太阳光,地面接收到了更多的短波辐射,另一方面,空气下沉增温,也导致这些地区空气变干变暖。

烈日下,林秀梅带着熟悉的笑容走进黄道婆纪念馆,跟每个人热情地打着招呼,豆大的汗水从额头上滴下来。

林秀梅是乌泥泾手工棉纺织技艺的区级传承人,尽管退休多年,仍然每天到纪念馆“上下班”。“我在纪念馆,可以给观众现场展示三锭棉纺织技艺,还能把技艺教给其他人。”

兴趣是最好的老师

“我6岁的时候,觉得外婆纺纱很好玩,外婆一去忙,我就拿起棉花、踩上纺车‘玩起来’,时间一长,我也会纺了!”说起儿时的经历,林秀梅津津乐道。后来就跟妈妈学习织棉带子,还学会了染纱、紧纱和织布等工序,又跟爸爸学会了如何将自己织出的布做成衣服、床单之类的纺织品。兴趣是最好的老师,因为喜欢,林秀梅快速开启了乌泥泾手工棉纺织技艺学习的启蒙之路。

传承是重要的使命

手工技艺的无穷魅力和前所未有的成就感,使得林秀梅在棉纺织技艺的学习中坚持不懈、不断探索。长大后,只要有空闲

上个月,上海市精神卫生中心联合徐汇艺术馆推出“600号艺术药丸”表情包,自发布至今已有近5万人下载,共30余万次使用量。日前,双方再度携手推出备受瞩目的联名艺术文创——两位艺术家继续化身“艺术小药丸”,陪伴市民,治愈所有不开心。

作为时尚弄潮儿,万般色彩穿在身上都不足为怪,鲜艳亮丽或是简约素雅,每一种都彰显着不同的魅力。徐汇艺术馆特别设计了两款色系,适用不同风格、不同环境。平日里,面对高压工作的医生、护士和行政人员,他们习惯保持正经风格。但这一次,穿上“600号艺术药丸”T恤,大家都觉得,腰不酸了、腿不疼了,工作学习都更有劲了。他们决定,带大家穿行于梵高与弗里达的艺术世界,遇见最美的初秋。希望通过推进一系列艺术文创唤起大家对心理健康的关注,一起感受画家藏在油画里的秘密。

中心负责人介绍,从月饼、画廊再到如今的表情包、T恤,“600号”正在“破圈”。其实,这并非偶然,它源于三重转变:一是社会在变。随着经济水平提升和各种压力增多,人们对心理健康的需求越来越大,并日渐客观看待精神与心理健康。二是理念在变。如今,“以疾病为中心”的理念已逐步转

愿传统技艺更亲近年轻人

徐汇这位非遗传承人在退休后仍每天“上下班”

徐宗河

时间,她便拿起棉花或者棉线努力提高自身的棉纺织技艺。

“一次偶然的的机会,我跟曾经的国家级传承人康妈妈一起参加纺纱活动,那时我才知道,华泾原来是元代棉纺织革新家黄道婆的故乡。”自那时起,林秀梅渐渐明白,她从小喜欢做的事情,不仅是在传承一门手艺,也是在传播一种文化,一种勇于革新、甘于奉献的精神,这让林秀梅有了使命感和成就感。

奉献是珍贵的经历

“我在纪念馆的这几年,越发感受到我们的年轻人还是很喜欢传统技艺的,他们在传统技艺中品味文化,在潜移默化中感受黄道婆的精神。”

有一天,林秀梅照常在黄道婆纪念馆“上班”,一位妈妈带着读四年级的女儿来

参观。小女孩看林秀梅纺纱看得入神,于是,林秀梅把孩子带到后院的棉花地里,教她认识棉花、棉籽,告诉她把棉花纺成线之前要把棉籽去掉。小女孩费了好大劲才剥掉一颗棉籽,林秀梅顺势说道:“以前剥棉籽是很费劲的,黄道婆改良创新的轧棉机大大提高了效率!”

小女孩兴趣更浓了,请求林秀梅双休日教她纺纱。尽管林秀梅一周要到纪念馆“上五天班”,可是为了这么积极好学的孩子,她硬是在每周末挤出一天来教孩子。兴趣是最好的老师,学了几周,小女孩已经能熟练地纺出一根纱。林秀梅说:“把我的手艺传授给她,我认为这是很有价值的事情。”

正是带着这份热情和干劲,林秀梅教过的学生分布于各个年龄段,有刚刚启蒙的幼儿,有纺织领域的学生,也有退休的社区居民。

“600号”又上新

“艺术药丸”T恤带你游玩于梵高的艺术世界



向“以健康为中心”,在全社会通过科研、临床、科普的灵活转化,营造“心理健康命运共同体”的良好生态。三是服务在变。作为有近90年历史的精神专科医疗机构,医院顺应需求和理念的转变,正加快创新与变革的步伐,更围绕已成“形象符号”的门牌号,塑造

健康促进品牌,科普不断深入人心。三重转变,带来三大促进。一是促进了市民心理健康素养提升,二是促进了专业服务质量和覆盖面提升,三是促进了健康文化与城市文化的深度融合。

(综合自:上观新闻 黄杨子)