

学生小举动掀起学校环保热潮

——三新学校开展环保活动纪事

校园巡礼

“收集垃圾是很有讲究的,比如塑料瓶子,在放进垃圾袋之前可以先压扁,这样体积会变小,少占用空间。”“解决白色污染,我觉得最根本的还是要通过技术创新来实现,比如将塑料变成聚酯纤维,然后高温拉丝成型,做成衣服或者包,变废为宝”……说起环保话题,今年9岁的吕静农侃侃而谈,从捡垃圾的小窍门到解决塑料污染的方法,讲得头头是道。他是三新学校四年级(3)班的一名学生,也是学校里的环保小达人。最近,因为他的一个举动,三新学校师生中掀起了保护环境的热潮。

小举动背后的大心愿

一个星期五,学校四年级学生体能测试后,每人领了一瓶矿泉水带回到教室。一放学,喝完水的矿泉水瓶就成了学生们“花样表演”的新道具。善于观察的吕静农发现,有的小伙伴把矿泉水瓶当足球,有的往瓶子上扎个小洞用来喷水,各种花样。他想起了老师讲的:一个塑料瓶埋在土里要400年才能降解。如果掉进江河湖海被大鱼吃掉,会给鱼类造成伤害,同时也会透过生物链和复集效应被人类进食到体内。

这么多矿泉水瓶如果乱丢,一定会对环境造成污染。再一算,四年级一共300多人,每人一个塑料瓶,就是300多个塑料瓶。他觉得真是太

本报讯 上海学生舞蹈联盟成立4周年精品展演活动日前在上海国际舞蹈中心举行,区青少年活动中心、民乐学校、中山二小的舞蹈精灵们精彩亮相。

通过导演组的遴选,我区青少年活动中心的《梁祝》《顶呱呱》,民乐学校的《梦的海洋》,中山二小的《出征》等4个原创舞蹈作品参加了演出。区青少年活动中心芭蕾舞团作品《梁祝》以“化蝶”为背景,以美为主线,风停雨霁,彩虹高悬,一群少女化为蝴蝶在人间翩跹飞舞,表现了少女们对美好事物的向往与追求。《梁祝》曾参加去年9月“我和我的祖国”——上海市教育系统校外教育单位庆祝新中国成立70周年文艺展演舞蹈专场,并荣获二等奖。民舞团作品《顶呱呱》描述了森林里一群可爱的小青蛙,它们游泳、捉虫、蹦蹦跳跳、开心生活,剧情从出现的“胖青蛙”开始发展,“胖青蛙”经过骄傲、失落,最终在伙伴们的帮助下重拾信心学会捉虫的本领。《顶呱呱》采用跳跃动作表现了青蛙热爱运动、掌握本领顶呱呱的动物形象。

民乐学校作品《梦的海洋》透过孩子们的特色装扮和灵动舞姿,诠释各种海洋动物的特征;通过小舞者朝气蓬勃、充满活力的舞蹈,展现海洋神奇的生命力;以孩子们在舞台上的精彩演绎,传达大海所拥有的包容、博爱与生生不息的精神。

中山二小男生舞团作品《出征》展现的是一颗颗保家卫国的种子正在萌芽,一个个英勇无畏的“小勇士”已蓄势待发,象征中山二小“羽羿”男

可怕了,于是做了一个决定:要把塑料瓶都收集起来。

说干就干,吕静农先是请同班的小伙伴们把喝完的空矿泉水瓶给他,然后又拿着垃圾袋,跑到哥哥的班级,向大家说明自己的想法,得到了响应,大家纷纷把喝完水的瓶子都交给他。一个小伙伴还主动提出要和他一起收集塑料瓶,经过交谈,吕静农了解到这个同学也是一名爱护环境的“小卫士”。有了这位“小卫士”的帮忙,不一会儿两人就把两个班级的空塑料瓶收集了起来,投入了垃圾箱。

吕静农还联想到,疫情期间点外卖的人很多,一个不起眼的外卖盒背后却能带来白色污染问题。于是,他又主动探究,查阅资料,在家长指导下,制作了一个12分钟的短视频,通过生动的案例和详细的数据资料,讲述白色垃圾产生的原因、危害、解决方案,呼吁大家从日常生活做起,关注环保。

校园掀起环保热潮

后来,吕静农把这件小事写到了日记里,并向同学们发出倡议:“虽然一个人的力量微不足道,但只要我们动起手来,就能让我们的环境越来越好。”老师郭微娟看到后,被孩子的这份“用心”触动。郭微娟表示,吕静农经常跟着父母参加社区垃圾分类等活动,环保意识强,环保知识也远超同龄人,是当之无愧的“环保小达人”,对于孩子的这种举动,我们应该肯定和鼓励。这件事还传到了校长张爱国的耳朵里,他对学校

教师们说:“新冠肺炎疫情总会有结束的时候,作为学校,我们应该要思考这场疫情给孩子们带来什么,我们要把疫情当成一本教科书,当成孩子们成长道路中的一笔宝贵财富。这个孩子就环保中的塑料制品污染问题进行探究,我们是否能够以此为契机,引导更多孩子关注环保,化危为机,给孩子们带来积极的人生体验。”同伴教育是最直接的教育,往往也是最有效的,学校老师们决定因势利导,在学校开展环保系列活动。

紧接着,多个班级开展了《拒绝白色污染,营造绿色地球》为主题的班会课。课堂上,吕静农制作的关于白色污染的短视频引发了同学们的热烈讨论。当看到视频中讲到“食品中微塑料的存在可能会危害人类健康,根据CNN调查,人类平均每周摄入5克塑胶,相当于一张信用卡的重量”时,不少同学露出惊讶的表情。老师提问:“拒绝白色污染我们应该怎么做?”学生们争先恐后举手回答:“我们应尽量不使用一次性塑料餐具和纸质餐具。”“环保做起来有时并不轻松。我们的包里要常备一个环保购物袋,每天要把垃圾分类。只有把环保变成一种习惯,环保才不会变成一种麻烦。”

除了班会课后,美术教师则在美术课堂上以塑料瓶为主题,带领孩子们开展变废为宝活动,学生们巧妙构思,将一个不起眼的塑料瓶制作成了火箭、汽车、卡通玩具、水杯等各种装饰物品。据了解,学校环保宣传系列教育活动将持续进行下去。

松江舞蹈精灵“跳到”上海国际舞蹈中心



民乐学校舞蹈团的演员们正在表演《梦的海洋》。

民乐学校供图

生舞蹈团在征途中茁壮成长。

这些作品题材多样,形式丰富,松江小舞者用轻盈优美的舞姿生动地塑造了古代经典故事人物,展现现代青少年的理想有抱负的音乐形象。

据了解,上海学生舞蹈联盟成立于2016年,至今联盟成员已达180多个,联盟以“赏、学、讲、

演、赛”的模式达到舞蹈普及目的。目前,区青少年活动中心、民乐学校、中山小学等10所学校加入了上海市学生舞蹈联盟,18所学校加入了区级舞蹈联盟。此次展演,我区是推送作品最多、参演作品最多的区,体现了松江各校少年宫、学生社团的艺术活动开展得有声有色。

如何培养孩子的自律能力

——区未成年人心理健康辅导中心教师贾培丽支招(一)

阳光驿站

很多父母日常生活中总是不停地提醒孩子应该去做什么了,最常见的就是孩子早上赖床、写作业磨磨蹭蹭、拿着手机不撒手……父母一遍遍地催促、提醒,但很多时候,催促、唠叨没有用,有的会吼孩子、指责甚至打骂,实在忍受不了的爸妈,就会包办代替。这样一来,父母心力交瘁,孩子也烦不胜烦。每当遇到这样的情境,很多父母都会想:如果孩子能够自觉地完成自己的事情该有多好。

区未成年人心理健康辅导中心教师贾培丽表示,这种能力,其实就是自律,就是在没有人监督的情况下,以一定的标准和行为规范指导自己的言行,自己约束自己,自己要求自己。如孩子能够先静下心来完成学习后再去玩,这属于自律的表现。这个能力其实不止求学时需要,其实也是人生一辈子的功课,如果缺乏自律能力,做事就常像虎头蛇尾,以失败告终。

自律作为一种能力,需要耐心地培养。家长可以想一想,自己是从什么时候开始关注孩子的自律的?通常是发现自己管不了孩子了,孩子听不进去了,也就是他律出现困难的时候。这时,如果突然要求孩子自律,那孩子肯定是做不到的。如果家长没有着重培养过孩子的这个能力,那就

不要去责怪孩子。

自律不是一件非常容易的事情。自律能力其实跟我们大脑的发育水平有关,与我们大脑前额叶的功能有关,人的额叶占整个大脑半球面积的25%。它是人最复杂的心理活动的生理基础,负责计划、调节和控制人的心理活动,对的高级、目的性行为有重要作用。根据相关研究,额叶的功能要到25岁左右才能发育成熟,所以,如果家长对孩子的要求超过他的生理发展水平的,那肯定是没有办法达到的。自律和他律一直是共同起作用的。有人用飞机“双螺旋桨”比喻他律和自律的关系,只有两个都起作用,飞机才能更好地工作。

自律是自我激励,还是自我压抑?自律其实是“我要控制自己”,那么,是自己的哪部分控制哪部分呢?家长希望孩子的上进心的部分能够控制想要玩的部分,但这样控制久了,会发生严重内耗,让孩子没有动力去做事情。就像跷跷板的两端,总是一方占优势的话,肯定是没有办法玩的。贾培丽说,她曾见过一个初三的孩子,对自己要求很高,要求自己一定要把全部的精力放在学习上,如果上课走神了或是玩一会儿游戏了,就产生极大的罪恶感和内疚感,但慢慢地失去了学习动力。该学生说:我很想好好学,可就是懒。这就是严重的内耗,自我压抑的时间太长了。

那么对抗内耗的方法是什么呢?就是要让自律部分和放松部分两端势均力敌,跷跷板才能

动起来。这样的自律才能起到激励的作用,而不是压抑。有的家长会问:我一看到孩子玩就心烦,就忍不住想要唠叨,想要让她去干正事。所以,贾培丽提醒广大家长,要时刻牢记,孩子首先是一个人,学生只是他目前的一个身份。学习固然可以锻炼孩子心智、品格等的一个重要载体,但并不是培养孩子的唯一目的。

贾培丽还提醒家长,一个正常发展的孩子应该有三类需求:生理类、心理类和社会类。生理类如衣食住行、舒服、安全、乐趣、放松。大多数的家长都能够满足孩子的这类需求。心理类如亲密、自由、被支持、被需要、被喜欢、被信任。如果一个孩子不能从家人那里得到这些满足,就可能会出现很多心理问题。社会类如归属感、被尊重感、价值感和意义感。比如,如果孩子不上学、在学校被欺负、没有朋友会很难过,这是由于归属感没有得到满足;如果孩子当个小干部,或因特长之类被同学崇拜,孩子会很开心,这是被尊重感。关于价值感和意义感,家长不要觉得它离孩子很远,事实上,很多初中生都开始考虑这点,他们会发问:我活着是为了什么?考试吗?做作业吗?我活着的意义在哪里?家长也可以考虑一下,如果孩子这样问你,你会怎么回答?以上三类是一个健康的孩子应该有的需求,所以,家长不要总觉得孩子“不把注意力放在学习上,整体作天作地,老是想一些有用的或没用的……”,其实这都是非常正常的。(未完待续)

努力让祖国的花朵精彩绽放

——佘山外国语实验学校校长李燕华访谈

对话校长

佘山外国语实验学校校长李燕华日前做客《直播松江——校长来了》系列访谈节目,畅谈学校办学特色和成果。

该校是一所九年一贯制学校,成立于2018年9月。学校奉行“崇尚科学、弘扬人文、发展个性、追求卓越”的办学理念,践行“厚德、慎独、创新”的校训,关注学生全面发展,注重学生个性的发挥与自我价值的实现,努力实现“让每一个生命都绽放精彩”的育人目标。

学校如何发挥周边资源优势,开展国防教育?

李燕华介绍,学校与国防大学政治学院为邻,一开办就与该院共建“国防教育实践基地”,从提升办学内涵出发,运用与共建单位资源,以“大讲堂+小课堂”形式,设计与时代合拍、与社会同步、与学生符合的课程,开设“中国军种”“国家安全”“历史战争”“宪法学习”“大国外交”等国防大讲堂系列课程,请学院的军人来授课;同时共同打造行走中的思政课程和文化味的思政课程。近期还准备将马克思主义哲学引进课堂,依据学生的年龄特点,开设“马哲故事会”。

学校通过国防教育,为孩子从小厚植一颗“中国心”“爱国心”,继承革命传统,弘扬民族精神,培养公民意识。逐渐将时代英雄形象植入学生心田,使爱国情怀在他们心中生根发芽,形成强烈的国防意识、国家意识和民族意识。

为开阔学生国际视野,更好地实现跨文化交际,学校与上海政法学院国际交流学院建

立“留学生实践基地”。请来自“一带一路”沿线国家的留学生开讲“丝路讲堂”,带领孩子们学习当地的风土人情、中外经贸合作等知识。定期举办“英语主题月”“外语文化节”等活动,将外语渗透其中,潜移默化提升学生的知识储备与表达能力。

学校如何发挥周边资源优势,开展国防教育?

李燕华介绍,学校与国防大学政治学院为邻,一开办就与该院共建“国防教育实践基地”,从提升办学内涵出发,运用与共建单位资源,以“大讲堂+小课堂”形式,设计与时代合拍、与社会同步、与学生符合的课程,开设“中国军种”“国家安全”“历史战争”“宪法学习”“大国外交”等国防大讲堂系列课程,请学院的军人来授课;同时共同打造行走中的思政课程和文化味的思政课程。近期还准备将马克思主义哲学引进课堂,依据学生的年龄特点,开设“马哲故事会”。

学校通过国防教育,为孩子从小厚植一颗“中国心”“爱国心”,继承革命传统,弘扬民族精神,培养公民意识。逐渐将时代英雄形象植入学生心田,使爱国情怀在他们心中生根发芽,形成强烈的国防意识、国家意识和民族意识。

想要让孩子内心豁达那就教会他说这句话

□沈菁菁

家有儿女

儿子上幼儿园中班时,有一天愤愤不平地对笔者说:“最近,李浩(化名)变得聪明了,老师经常表扬他!”笔者顿时闻到了一股酸溜溜的味道,同时感受到他内心的嫉妒。

儿子在班里的表现一直不错,经常受到老师表扬,最近可能老师表扬其他同学比较多,令他感到被忽视了,于是把这种不满归咎于李浩。

孩子羡慕比他更优秀、更受老师喜欢的同学是正常的,但决不能嫉妒,因为嫉妒不仅会让自己处于怨恨和痛苦中,而且也非常不利于建立良好的人际关系,更为重要的是,嫉妒会关闭自己的心门,看不到他人值得自己学习的优点,不利于自我完善和自我提升,极易产生不良的心理问题。

为了让儿子学会以开放的心态面对周围的人和事,笔者决定“干涉”一下。

“我知道你现在有点不高兴,因为最近老师表扬你少了。能不能告诉我,李浩最近做了什么好事?”儿子想了想说:“他会帮老师收拾玩具,早操做得比以前好多了,所以老师表扬了他。”

“你帮老师收拾玩具了吗?”儿子摇了摇头说:“我玩了玩具后就和小朋友出去玩,没想到要收拾玩具。”

“李浩能帮老师做事,是不是值得表扬啊?”儿子想了想,然后点点头。

“还有,李浩做操有进步,是不是值得表扬?如果你能取得进步,老师也会表扬你啊。”笔者接着说:“小朋友进步

了,你应该感到高兴。因为你可以向他学习,自己也会越来越进步。你明天遇到李浩,可以对他说:你最近好棒,我为你高兴!他一定会很高兴的,也会乐意帮你取得进步的。”

第二天放学,我去幼儿园接儿子的时候,他迫不及待地告诉我:“我今天对李浩说了:我为你感到高兴!他特别高兴,愿意和我做最好的朋友。我和他今天都帮老师收拾玩具了,我也受到老师表扬了!”

看着儿子兴奋的样子,笔者特别欣慰。今天的经历是他的一堂重要人生课,明白了敞开心扉与人交往的重要性,明白了和更优秀的人做朋友的必要性,明白了内心豁达是获得快乐的秘诀,嫉妒和仇恨只会令自己远离进步和快乐,最终陷入困境。

以后的十多年里,儿子每取得进步,笔者会及时对他说:“我为你感到高兴!”他看到同学和朋友取得进步,也会真诚地对他们说:“我为你感到高兴!”然后认真学习他们的优点和闪光点,及时发现自己的不足,使自己不断取得进步。

出国留学后,他始终以开放真诚的心态与同学及朋友交往,发自内心地欣赏他们的优点和长处,从不吝啬肯定和赞扬他们,然后总结自己的长处和短处,努力提升自己。所以他始终以一种豁达的心态,积极快乐地学习和生活,进步巨大。

我为他感到高兴!这是一句简短的话,但充满神奇的力量。你一旦教会孩子说这句话,他的人格魅力和人生格局就会变大,内心就会变得豁达,一个充满阳光和正能量的世界立刻展现在他面前。