

每月遊览

第四期

2021年6月



目录

理论学习

- 1、培根铸魂 启智润心
 - ——上海市长桥中学党支部党史教育专题活动之"党员上党课"
- 2、和美橙光(第三期)

二、校务信息

1、每周工作安排(第15周-第18周)

三、德育天地

- 1、学习时代楷模,走进插花艺术
 - ——长桥中学"家长进校园"暨学习时代楷模活动
- 2、青春无毒 共绘未来
 - ——记徐汇区中小学生"长桥杯"禁毒动漫大赛颁奖典礼

四、敦学研修

- 1、阳光体育促成长 凝心聚力闪橙光
 - ——暨上海市长桥中学 2020 学年第二学期阳光体育周活动
- 2、魅力社团,点亮青春
 - ——长桥中学"乐团耀美"社团课程成果展
- 3、关注复习讲策略 提升素养强发展
 - ——"长桥-园南"第四次联合教研



培根铸魂 启智润心

-上海市长桥中学党支部党史教育专题活动之"党员上党



本学期,在教育工作党委的指导部署下,长桥中学党支部始终坚持把开展党史学习教育作为引领学校支部工作、开展全校师生政治思想教育的重要任务,以"学党史、悟思想、办实事、开新局"为主线,做到"学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行",不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力,奋进新时代,开启"卓越教育"新征程,为长桥中学新发展注入坚实的思想力力。



为更好地落实学习计划,党支部制定了《上海市长桥中学党史教育学习指导建议》,以党小组为单位,集中开展"新民主主义革命时期历史,社会主义革命和建设时期历史,改革开放新时期历史,党的十八大以来历史"等四个专题的学习,每一位党员均领到学习任务,细分每一个专题的相关历史阶段,通过读原著、思内涵、明感悟,完成导学文案,在支部共享交流。



学以致用, 党课实践

在认真学习的基础上,党支部坚持把党史学习教育融入立德树人工作,与学校思想政治教育、师德师风建设等工作相结合。于 2021 年 5 月底起,开展全校"党员上党课"活动,这项活动分三个层面,全校层面由校党支部书记张勇对全体师生进行专题党课授讲,学生层面由 18 位党员在班会课期间为六七八年级各班开设专题党课,党员层面由毕业班党员进行集中交流。校党支部书记张勇对此次党员上党课活动高度重视,支部委员对每一位党员的课件与内容都做了审核。





5月28日,在支部的精心布置下,学校六七八年级18个班级内,党员教师们精心准备,内容涵盖建党100年各个时期的内容,包括"五四运动"、"红军长征"、"抗日战争"、"延安整风"、"解放战争"、"改革开放"、"防疫抗疫"等体现党的精神的各个专题,党员们讲课形式多样、叙述生动,让同学们在党史新中国史中,领悟共产党人的初心和使命、责任担当,感受革命先辈的坚定信仰与革命精神。

通过本次"党员上党课"活动,长桥中学党支部全体党员在学习党史与宣讲育人的过程中,更加坚定地以党的辉煌历史和光辉未来筑牢精神支柱、引领前进方向,践行习近平新时代中国特色社会主义思想重要阵地,为巩固我们党长期执政的政治基础贡献力量。



和美橙光

(第三期)

年级都不知道。

人的照顾。

2021年6月 第3期(总第3期)

美人之美,成人之美



睡眠

学生健康成长的障碍

-直以来, "闻鸡起舞""挑灯夜读"的古训使不少学子忘我 的奋斗,但往往忽略睡眠的作用。其实,睡眠是人生存、生活的一 个重要环节,对学生健康的成长、高效的学习起到至关重要的作用。

睡眠可以消除疲劳,恢复体力,睡眠是消除身体疲劳的主要方 式。因在睡眠期间胃肠道功能及其有关脏器,合成并制造人体的能 量物质,以供活动时用。如果睡眠不足,人体就缺乏必要的能量。 那怎样能学好习呢?

另外,由于体温、心率、血压下降,呼吸及部分内分泌减少, 使基础代谢率降低,从而使体力得以恢复。爱因斯坦、邱吉尔这些 伟人工作累了,都会闭上眼睛,小睡一下,目的就是让体力补充上

睡眠可以保护大脑, 恢复精力。睡眠不足者, 表现为烦躁、激 动或精神萎靡,注意力涣散,记忆力减退等;长期缺少睡眠则会导 **效幻觉**。而睡眠充足者、精力充沛、思维倾排、办事效率高、这是 由于大脑在睡眠状态下耗氧量大大减少,有利于脑细胞能量贮

对于很多父母来说,他们常常面临这一个问题: 事业成功和教育 孩子,到底事处教室? 有人说,陪伴是最好的教育,给孩子金山银山,不如给他完整的

每人起。没有钱,拿什么去教育孩子,去稳定家庭,去维持案情? 有人起,没有钱,拿什么去教育孩子,去稳定家庭,去维持案情? 可他们忘了,孩子的成长只有一次,教育孩子的机会也只有一次,

错过了就是终生遗憾。 花有重开日,人无再少年。 每个孩子的教育,都是一场无法撤回的直播,一辈子只有一次机

肖读过一位作家的感悟:父母和食物一样,都是有"有效期"的,很短,只有十年。

致家长: 在教育子女上,你只有一次机会

存。因此,睡眠有利于保护大脑,提高脑力。那些 "头悬梁,锥 刘殷"只适合某些特定意志或特定时间、地点的人,绝不可能让 学生任何时候都这样。

睡眠可以增强免疫力,康复机体。人体在正常情况下,能对 侵入的各种抗原物质产生抗体,并通过免疫反应而将其清除,保 护人体健康。睡眠能增强机体产生抗体的能力,从而增强机体的 抵抗力,同时,睡眠还可以使各组织器官自我康复加快,现代医学 常把睡眠做为一种治疗手段,用来帮助患者度过最痛苦的时期, 以利于疾病的康复.

睡眠可以促进生长发育。学生正处于儿童少年期,是发育的 高峰期,身体外形剧烈变化,骨骼、肌肉、脂肪迅速增长,各器官组织、神经系统日起完善。而睡眠与儿童少年生长发育密切相 关。因为睡眠期血浆生长激素可以连续数小时维持在较高水平, 儿童的生长在睡眠 状态下速度增快,所以应保证儿童充足的睡 眠,以保证其生长发育。

睡眠可以保护学生心理健康。 睡眠对于保护人的心理健康与 维护人的正常心理活动是很重要的。因为短时间的睡眠不佳,就 会出现注意力涣散,而长时间者则可造成不合理的思考等异常情

从上可知,睡眠确实好像人体内的血液一样,对学生的健康 成长、学习发展重如千斤!

长大后,他离我们越来越远。那是因为,父母的保质期已经过了, 教育不再委效。

的抚养权争夺得不可开交。 马国良本以为自己为家庭付出了这么多,孩子归自己天经地义, 却连孩子上几年级都不知道。最终,孩子无视父亲的百般拉拢,选择

他就是最存款有价效的明确。他们现代明以为成为那的,现立正明以依靠 的。这就是最存款有价效的明确。 一旦到了背少年,父母的"有效期"就到期限了。像不好好路件 教育孩子,就失去了教育孩子的权利,甚至被孩子说说。 当年前相名因为吸毒峻斯。成龙梅不当的,遗憾自己没有好好教

在房祖名最需要教育的时候,他只顾着自己的事业,连孩子上几

e--。 在孩子还小的时候,他们眼中的父母是万能的,是完全可以依靠

再奏效。 《中国式关系》中,马国良与刘俐俐打算离婚,为了孩子

3

房祖名曾对成龙说:"我的记忆里没有你的身影,连背影都没有。"

孩子是上天给我们的礼物,若你不珍惜,上天就会把这份甜蜜的

然而,很多父母都无视这个有效期。在他们眼中,赚钱比孩子重

事业比教育重要。有了钱,有了事业,何愁教不好孩子?

前几年, 执播综艺《寒形记》就是很好的证明, 那些白小牛活在伴越

环境中的孩子,衣来伸手,饭来张口,不会自理,还理所当然接受他

-位智者曾说:人生的一切得失祸福,只不过是生命能量根据能量守恒原理进行转换的一种现象。 要想維持能量,就要关注我们给了多少,而不是关注我们获得了多少。

过孩子败家一年!"

母的奋力托举。

个人不帮助别人的时候,就会堕落。在生命中谁的爱越多、谁的智慧就越多,谁的能量就越多

能量的秘密: 你和谁在一起,真的很重要



不要和负能量的人深交

每个人身上都是等存健的。 挂地、积级、系型的人等有证能量、和证书人交往他 请准能借他他的作。今晚晚餐馆和特化员上的意思、让你就要 1 活起是一种他居下 能容能。那有他的等别。 思想、体器、他型的人树鲜和底、有的人身上会发进一种 是然的温斯。想一或的口术,积其的上的气氛。未不言致的意念。在任何地方他们态度 成为大家的中心和他点。 人。就来「飞越走力」。观太明快彩、和过祥主他服务人女 任。你没看到口证点不好心的特殊人是是他好中时一个小场地。没什么大不了的。 未来是是从明炀。等的的,生活就有他来一人人都很喜欢地震都也变在,有人被或有 成功的第二条件。 并且没有什么概念也能打的。 同样,有的人们要看不足。对本来也想觉到。一回原守很大一边抽出生活。 不 他交变、认为完全占有定不知或在,尽管现在也图槽框。这种会能量的传递。影响心

除非你有足够的意志力,否则不要和负能量的人交朋友。

人体的能量场 人的意念力來自人体的能量场。但人的这一世期与企體有百天不新产生的改習而減 品。減分應20。 核特心态的平距。 於假非認則加這一世節於,可以進榜各人來最重 時實裏,人做查查學一,力重地最大,只是否之近,這時性對於,這時中越等的成 功。而世年影後,代章維新的人學學學學學一生又是一个相談技界。如果不久 所述的社談部樣,必然可以在一個一個一個的人為經濟。在一個

欲、清净淡泊的情况下能量场是最强的,抵御外来侵害的能量也最强的

3、《日本《中区》等一段末年或其前,《中厅本院等》题末至或其前。 人的意识是生产和无用的需要。特别意力,这种能量过去的意识变量在 空间之中,形规程度不同的能量波。它可以影响和交变等的的存在形态和发展方 向。也可以直接的事物学生改变,只不过滤镜器的大步队以高滑的。意力压 的人,可以改变物体的存在方式。可以影响别人的意识,控制别人的思想。

辐射积极的能量

而且,他们往往顾指气使,目无尊长,稍有不顺心就发脾

董卿曾这样提醒父母: "你辛苦挣一辈子的钱,可能敌不

孩子的成长不可逆,等他攒够了失望对你失去信任时,你

从来没有什么横空出世,每一个优秀的孩子,背后都是父

气,看不出半分家教。这就说明了,即使有再

多的钱, 缺少了对孩子的陪伴, 教育也是失败的。

再想插手他的教育, 喋喋不休地说教, 他只会想: 我需要你陪伴的时候,你一直说工作忙要赚钱,等我长大

了, 你再来指手画脚, 凭什么呢?

态度乐观、积极、片止的人、光测色心、希望与信念。这样的人资像 一个正能最越场成一种气氛。可补充成改造四周收弱的负能量越场。正 是正能吸引并增强小的正能量级,在型到较强的负能量过,往往接起 和的作用。 使之消极的影响力消退。以来则身被心人者时决是逃离者 害的氛围,智慧使他们能够预感员能量的强度,掌握处事时的幽默感和

要相信他尚未开发的潜能,创造一种适合成长和生长机会的环境



欢迎来稿

如果您想与大家分享您的作品、展现您的 才华。欢迎师生们前来投稿,文体不限!

設稿地址:长桥中学三楼 307 室校务办公室 投稿邮箱:287613658@qq.com

上海市长桥中学 Shanghai Chang Oiao Middle Schoo



苔龙桕米小,也学牡丹开



你,让我难以怠怀 八(1) 班 王欣宇

赞一回, 流转了千百年。你改变了或

月光如水, 几时的我坐在爸爸的腿上听

讲家乡的故事。就好像远游的你伫立于窗 前, 乡愁不禁溢满心头, 提笔写下"举头望 明月, 低头思故乡。" 年少时,总想着去游山玩水,但奈何有学业在身。你伸出手,

指向远方。"明月出天山、苍茫云海间。"回首东望、似乎看到一 轮明月从天山冉冉升起,驾于云海之上,美丽而壮观。你用文字之 韵带我览山川之美。 不论是山水之间亦成是楼宇之间,皎洁的月亮永远挂在天上领

听着人们的领诉。看着窗外城市的高楼灰暗清冷,我放下手中无法 安心写字的笔,想着早已出门的父母,有些颓废地撑着脑袋。"举 杯邀明月,对影成三人。"你着一袭白衣,邀明月与影子与你同醉。 "我歌月徘徊,我舞影常乱"你是那么的孤独,却又如此豁达、自 得其乐。我多希望此刻也能与你共赏这轮皓月, 伴明月清影, 趁这 良辰美景饮酒作诗。我开始爱上诗作,爱上你的浪漫。

你畅饮一樽酒,笑道:"人生得意须尽欢,莫使金樽空对月。 天生我材必有用,千金散尽还复来。"人生得意之时应当纵情欢乐, 别让这金樽无酒空对明月。每个人都有自己的价值,不必为一时的 无助而沮丧。这句话激励着我,不能碌碌无为, 阴时也鼓励着我, 要找到属于自己的价值。

受挫须闪之时,翻看书卷上你的话语,总能让我安心。你告诉我:"长风破浪会有时,直挂云帆济沧海。"大浪翻滚,在风大作, 人生的风风雨雨自是免不了的,但美丽的彩虹总是出现在风雨之后 我更加坚定的走在属于自己的路上。 努力总会有回报。我的文采得到了老师和同学的替常。你在我

耳边留下了"大鹏一日问风起,扶摇直上九万里。"我坚信,有 天我也能同大鹏一般,在属于自己的天空翱翔。

遥望历史的长河,你坚定的背影荡涤了我的心。让我彻底爱上 了文学。我喜欢你的豪迈,你给了我莫大的信心,让我难以忘怀。 梦仍在延续,我仍在成长……

指导老师 陈颖杰

当梦想照进现实

六(2)班 钱林雯

青春, 转瞬即逝, 或惊鸿一瞥, 或云淡风轻。而这些岁月, 最好的见证者, 便是我们经常握在手中的"笔"。

我是一支笔,一支不太受欢迎的黑"笔"。自从入学以来, 我便常常陪伴在主人左右, 可主人却经常把我摔到地上, 将我身 体肢解,又或者将我转来转去,弄得我晕头转向。我,伤心极了。 为什么主人不喜欢我? 为什么她不爱学习?

一天下午,天空,阴沉沉的。主人正在忙着补作业。突然、 不知为何,她哭了起来,不停地揉捏着面前的试卷,哭的撕心裂 肺。嘴里还绝怨着: "怎么这么难,怎么我都做不了,我不想学 …"。我躺在桌上,望着主人,不知所措。我不知该如何去 安抚我那可怜的小主人。

那天夜晚、我走进了她的梦里。在梦中、主人幻想着自己某 突然变得很聪明,做起难题来,游刃有余。不仅成绩了得, 也有了很多能讲知心话的好朋友。她, 终于成为了大家口中, 令 人羡慕和令人仰望的"别人家的孩子"。我,知道该怎么做了。 第二天一早,我为主人准备了一个小小的惊喜。在书桌上,

我留下了一张字条, 上面写道: 如果耐不住寂寞, 你就看不到繁 华。勇敢向前,路,一直都在。 看到字条,主人沉默了许久。忽然,她起身抓起笔盒就向学

校跑去。往后的日子里,主人像是变了一个人,上课举手提问的 次数变多了, 试卷上的小勾勾变多了, 她脸上的笑容也变多了。

工整的笔记,骄人的成绩,让我倍感欣慰。与此同时,我也 有了一位新搭档、新伙伴—笔记本,我们共同呵护着主人的梦想。 主人,更像是着了魔一样,深深地爱上了写作。最近,她又新添 了一篇佳作《当梦想照进现实》, 有兴趣的朋友, 快去看看吧! 生活很丰富,青春也很精彩,为了你的梦想。加油吧!





温暖就在身边

七 (6) 班 汪楠

"爷爷,爷爷!你就给我辫个地瓜吃吃嘛,求求你了!" 故事随着一阵:恳求拉开序幕。 盛夏的午间,爷爷总会推着卖着地瓜的小车,他很注重形 靠:发型核桿很精气神,穿着一件很舒适的布衣,很随意也很

"我很忙,但请你多等上几分钟或就来招呼您了!"他总

"我很忙,但请您多等上几分钟我捉来招呼您?!"他总 是用着这份中的与客人交谈,这些那些客人总是满雨故家地等 身。"我走机。我干试!"您参与面核总是进来总弹地叫 喊意。"我赶在根检……"他一面认真蜱黄地瓜一面回答上前 来的人们。"该宝、你咋来了,我现在忙,等会再给你玩吃!" "爷爷,爷爷!你想给成得个地瓜吃吃嘛,求求你了!" 如开头所谓。这句话挺了。"妹、号者,再每次会。"爷爷 似乎忙前面一阵更忙了,小孩子瞧,还不会都好人意。"如 你我自己此之了,咱也吃,"说诶……!"他想她留住我, 却因为眼前的忙活而真不开。我没打在爷身走上,这不得不吸 引起的水龙、那一刻,我将下止来观察爷爷,爷爷的小车没比 吃太多少,整体看上去超同脑的 但这一切都抬不停等那么 锭的实家。他会像客飞地将将好的她总是他客人,这也总是会 按到一句。"再中说"的"特发"。"我中使"身小啊"的"自 就看一个地位到下午,直至卖定。"我即使喝牛奶啊饱了 也很不他他的每次来,爷爷跟你喝的意。我也必

如如人。本本本, 化池油等: 我們以可以可以了 也抵不住地底的美味, 爷爷温暖的诗意。—长大后可, 我也总 是会在爷爷前背叫喊, 我会参解人意地小声点叫她, 我也发现 了他的小车上总会被着一两瓶牛奶不售卖, 总把最后一个地瓜 轉給我吃,随后就收摊回家。太阳西落, 我们回家。日复一日,

世间的纯朴与温暖把我的眼界扩开,它们驱除了恶魔, 爷存留了我的童真。你的温暖就在你身边。这样的人让我感到

指导老师 蔡一鸣

只果还在

九 (4) 班 丁戬

望巷,人来人往,熙熙攘攘。 "卖冰糖葫芦咯,香甜可口的冰糖葫芦咯。还有糖油粑粑——沾着 会拔丝的糖浆更好吃噢

卷口,有一位穿着简朴的叔叔,推着满载的小排儿,用干净的嗓音 叫卖者

越是太人觉得不干净的食物,越是吸引小孩子的目光。孩子们被飘 来的香气和叫卖声吸引,用稚嫩的小手,拉着父母陈旧的衣角,是来是

在孩子的拥挤中,难免有个调皮的男孩,拿和朋友出去玩的借口, 向父母讨未几块钱,跑去巷口,拥入甜蜜里,享受着短暂又长久的幸福

缓缓深入,巷子的安静悠然得以彰显,尽管望不见巷子的尽头,但 巷子处处有精彩,

在深林里。有位数数无闻的老人、经营着只有基中人才知道的秘密。

怒哀乐, 但也懵懵懂懂地, 用天真端起美味, 给予他们幸福。 小巷中的记忆一直都在。

小巷中的记忆一盘难恋。 后来, 过了对处, 小谷子卅久没旧去这巷子, 却不知, 这基功变了。 深巷三载, 翻天魔地, 由一条石板街变成三条大街。平滑举调的水 泥匙板代餐了一块块尺钟是万的存石板放, 街边铸造组组的助局, 别上 了棉涂, 接来了罗月的城里, 签号罗南南, 幽深等、 变挥奏机 龙 直, 一眼捉住到了巷子尽头的墙, 墙上的花, 太阳, 动物, 重真变出来

的魔法都消失了。 试想, 那斑驳的石砖, 那精美的墙雕, 那绿色的青苔, 静静地躺在 以思、那組成的石榜, 那精更的瑜珈、那定也的有意, 特幹此時在 那里、先声的话感到中色的草席、最后小巷的晨卷长头、年节的场梯 烟花, 千索里的络丧嫁娶, 成长中的人来人住, 小巷的滤转岁月都镌刻 在了香东板上, 跟距着安全展风霜的侵蚀。 但这并非是物是人非, 巷子里还是人来人任, 巷口还飘着糖葫芦的 青气, 溪巷也使用是幸福的家乡。 一切好似都宜了, 又好似都没爱。 □ 四日。 如此

只要儿时的记忆还在、小巷就还在。



编辑: 刘尧婕 图片: 教师、学生 文字: 网络、学生 审核: 吴萌



核為信息



每周工作安排

(第15周-第18周)

二0二0学年度第二学期 上海市长桥中学第15周工作安排

上海市长桥中学第 15 周工作安排					
本周工作要点	日期	星期	上午	下午	
1. 党支部、校长室 1. 深化巩固文剪域区创建自查滩检 2. 程势计划或处理 2. 程势计划或处理 2. 程势计划或处理 2. 市公人年级学生体检 2. 大小年级学生体检 3. 历史语法级德上报 4. 阶段统习教师分析 6. 学科康的第二次解研时会 6. 教研组长场。第四次周南长桥联 6. 故明张为《中等 2. 本心上发生生生。 3. 政教处、团队 1. 整理学师光德育儿子 2. "法治济",少数误规据决定 4. 制度、企业、企业、企业、企业、企业、企业、企业、企业、企业、企业、企业、企业、企业、	5月31日	星期一	1) 9:30-10:00 升旗仪式:"重心向爱 共庆六一"长桥中学庆六一活动 (大操场) ★	1)13:00-16:30"学科课程领导力管 理工具手册"书稿的第二次磨稿 研讨会、货编等处注 2)14:50-15:35 评优评是小组会议 (311会议室) 3)16:30 简 各学科教师上代阶级练 对(初三三級)教师分析至FTP 制定文件失	
	6月1日	星期二	1) 8:10-8:40 食堂例会 (311室) 2) 10:05-11:00 教研组长例会 (311 室)	1) 13:00-16:30 招聘实习生面试工作(312室)	
	6月2日	星期三	1)9:30-10:00 校合唱队训练(音乐 教室)	1) 13:10-14:00 数学组教研活动主 應:市网络教研集中学习研讨及 近期工作安排(311 室) 2) 16:30 前 六年级地科道、七年 级进历、八年级道生化交别末考 试定稿	
	6月3日	星期四	1)9:30-10:00 校合唱队训练(音乐 教室)	1)12:00-12:30 "庆大一,送清凉" 少数民族座读会(312 室)★ ▲ 2) 13:10-13:50 语文组教研活动主 题: 八年级视号听课反领、区强 校工程头验校八年级语文教研 活动反馈与小结等 (311 室) 3)16:30 前 六七年级语数类、八年 级道法交票来考试卷初稿	
4. 人事 1)教师、职工和实习生招聘工作 2)2020年度财政债券数据上报 3)整理人事档案 5. 工会 1)就由动员工作 2)完成投股发明组宝公示、完成参加 按正教育工会文明组宝评选材料 上报 3)教职工体粒工作 4)完成费取工红歌合唱活动参与奖奖 高发股	6月4日	星期五	1) 8:50-9:30 七年級学生体检 (舞蹈 房) 2) 9:30-10:00 校合唱队训练 (音乐 被室) 3) 10:05-10:45 八年级学生体检 (舞蹈房) 10:10-11:30 行政扩大会 (312 室)	1)12:20-13:50 六年級学生体権(舞蹈房) 2) 13:00-14:00 校务扩大会 (312室) 3) 14:00-14:40 "对同学業等程等 夢重六年級 心理財庫(小礼堂) ★▲ 14:00-14:40 主持人复享賽崩消 河(312室) 5) 15:00-16:30 校合唱队训练(音乐教室) 6) 15:10-16:30 枚工大会(小礼堂) ★	
 完成采购端午节节日慰问品 总务处 自驾例会 線化养护 	6月5日	星期六	周末休息 1) 8:00-11:30 八年级作业义务辅导 班 (410室)	周末休息 1) 13:00-16:00 八年級作业义务辅导班 (410 室)	
	6月6日	星期日	周末休息	周末休息	

备注:★摄影 ▲报道 ※摄像 &转播

二0二0学年度第二学期

本周工作要点	日期	星期	上午	下午
1、党支部、校长室 1)深化巩固文明城区创建迎检 2)程梦计划实工作 3) セス州美工作 5) 功漫杯要相关工作 2、教导处 1)期末考试相关准备工作(命题、考试支排、补考等) 2)期末考试相关准备工作(命题、考试支排、补考等) 3)初三中考相关工作(考多、送考等) 1、地理、科学、信息科技学业水平 考试 20) 6) 完成似上考多期试	6月14日	星期一	灣午休息 (值班人员: 高松) 1)8:00-11:30 八年級志愿者活动 (410 室)	端午休息 (值班人员: 高松) 1) 13:00-16:00 八年级志愿者活动 (410 室)
	6月15日	星期二	1) 8:30-9:30 校务会 (311室) 2) 9:30-10:00 升旗仪式 期末考 试动员 (大操场) ★ 3) 10:05-10:45 教研组长例会 (311室)	1)17:15-18:00 "装扮我们的教室" 班级建设活动★(暫定)
	6月16日	星期三	1) 9:30-10:00 校合唱队排练(音 乐教室)	1) 13:00-14:00 七年级科学学业水平 考试《各遊教室》 2) 14:30-15:30 七年级纯理学业水平 考试《各班教室》 3) 16:30 期末考试命题终申稿交教导 处。 4) 16:30-17:10 九年级年级大会(小礼室) 5) 15:00 前 完成中考考务测试
2. 政教处、团队) "秦扬我们的教室" 班级建设活)) 检查各班级学生品他评语)) "家孙我们的教室" 班级建设活)) "家长进校园" 运动)) "家长进校园" 运动) "家长进校园" 运动) "家从进行工作 (1) 大才租房补贴工作 (2) 见习期教师转正工作 (1) 教职工聘用合同续签工作 (2) 见习期教师转正工作 (1) 教职工聘用合同续签工作 (2) 完成选准、教职工 2021 年度体检 报名。6月送清凉、4到6月生日 和满窗 9岁的工作 (2) 完成实明租室申报工作 (2) 完成实明租室申报工作 (2) 完成新进休教师租灾准备工作 (3. 总务处 (4) 学校绿化养护 (5) 学校绿化养护	6月17日	星期四	1)8:00-10:40 六年级 1 班、2 班、 3 班信息科技学业水平考试 (电 脏房) 2)9:30-10:00 校合唱队排练 (音 乐教室)	1) 13:00-15:40 六年級 4班、5班、 6班信息科技学业水平考试(电脑 房)
	6月18日	星期五	乐教室)	1) 12:20-13:00 "家长进校园" 括 功一八 1 (走进 30 打印世界) 赵钰 核家长(被家)★ 2) 14:00 "44:40" 家长进校园 活动 承长(被家)★ 3) 14:40 前,上左 2020 学年第二学 期年级组长、 班主任小结 4) 15:00-16:30 校合唱队排练、音乐 被室) ★ 5) 16:30-17:30 中考监考考务会 (312 室) 7) 17:00-17:30 中考当务后勤保障检查
	6月19日	星期六	周末休息 1) 中考考点 2) 9:00-10:40 语文(教院附中)	周末休息 1) 中考考点 2) 14:00-16:00 綜合測试笔试(教院附中)
	6月20日	星期日		周末休息 1) 中考考点 2) 14:00-15:40 数学 (教院附中)
	6月21日	星期一	1) 中考考点 2) 9:00-9:40 道法(教院附中)	1) 中考考点 2) 14:00-14:40 历史(教院附中)

备注:★摄影 ▲报道 ※摄像 &转播

二 0 二 0 学年度第二学期 上海市长桥中学第 16 周工作安排

本周工作要点	日期	星期	上午	下午
1. 党支部、校长室 1) 深化巩固文明域区创建自查理检 2) 相参计划设施 3) 避曆导即访工作 4) "五项管理" 迎检工作 5) 动潜体释组决工作 6) 校庆相关工作 7) 招生相关工作	6月7日	星期一	 9:30-10:00 升辦仪式,走进红色 经典——七年级组"黄河项"展演 活动(大操场)★ 	1) 12:00 前 穴、七、八年級相长 交 (2020 学年第二学期"家长法 校园"安排表》 2) 12:00-13:00 初三毕业照(综 楼门口) 3) 13:00-14:00 禁毒杯賽頭奖具 研讨会议 (312 室) 3)16:30 前 长桥[园南联合教研 pp 发 FIP 指定文件夹
2、數导处 1) 初三年业照 2) 八年級社团成果是 3) 別末考试命题 3) 別末考试命题 5)部分学科则求考试 6)部分学科则求考试 6)部分学科则求考试 6) 证的学科则求考试 6) 证的学科则求考试 6) 证的学科则求考试 6) 证的学生,是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是	6月8日	星期二	1)8:00-12:00 督导回访(312 室) ★	1) 13:00-16:30 初中跨學科学习3 例研究交流会(延安初级中学) 2)13:10-13:50 六年级地理考试(2 旅教室) 3)15:45-16:25 八年级道法考试(2 旅教室)
	6月9日	星期三	1) 9:30-10:00 校合唱队训练(音乐 教室)	1) 13:10-13:50 六七年級道法考 (本班教室) 2) 14:00-14:40 八年級化学拓展 试 (本班教室)
	6月10日	星期四	1)9:30-10:00 校合唱队训练(音乐 教室)	1) 12: 10-13: 00 八年級社团成 展 (小礼堂) ★▲ 2)13:10-13:50 六年级科学考试(: 班教室) 3) 13:30-16:30 课程计划研修工 坊活动 (市教委教研室) 4) 16:30 前班主任上交学生品德 语
	6月11日	星期五	1) 8:50-9:30 七年級历史考试(本 班教室) 2) 9:30-10:00 校合唱队训练(音乐 教室) 3) 10:05-10:45 八年級生料考试(本 政教室) 4) 12:20-13:00 八年級年級大会(小 礼堂)	1)14:00-14:40 主持人大賽決赛(礼意) ★▲ 2) 14:00-14:40 班主任指导学(生 成《学生成长手册》填写 3) 15:00-16:30 校合唱队训练(; 东敦空) 16:30 "长桥-园南" 联 获研:▲ 10:30-16:30 "长桥-园南" 联 经研末人
	6月12日	星期六	周末休息	周末休息
	6月13日	星期日	周末休息	周末休息

各注:★摄影 ▲报道 ※摄像 &转播

2020学年第二学期第18周工作安排

周次	1 3	时间	工作内容	地点	负责人(部门)	
		9:00-14:40	中考考点		校长室	
	6月21日	15:30-16:00	期末考试考务会	312	教导处	
	星期一	16:10-16:30	政教、教导联合会议	312	政教、教导	
			职称评审进档名单和见习教师转正材料上报	局人才中心	张培敏	
		8:00-9:30	六、七年级语文期末考 八年级物理期末考		教导处	
		10:00=11:00	发放2020学年第二学期第18周工作安排	和美长中群	吴 萌	
	6月22日 星期二	14:00-15:40	八年級语文期末考		教导处	
		16:30	六、七、八年级放学			
			完成教师公租房工作		工会	
			制定2021年学生暑期工作计划(初稿)	政教处	政教处	
		8:00-9:30	六、七年级英语期末考 八年级数学期末考		教导处	
		10:00=11:30	六、七年级数学期末考 八年级英语期末考		教导处	
		12:00	六、七年级放学			
		12:00-12:30	区级禁毒杯赛志愿者工作会议	312	吴森、黄丽莎	
	6月23日	12:15-14:00	校合唱队训练	音乐教室	章凌芸、王丹	
	星期三	12:20-16:30	六、七、八年级小学科补考	410	教导处	
第18周	8	14:00-16:30	区级禁毒杯赛颁奖典礼学生彩排 (第一次)	体育馆	黄丽莎、章凌芸、王州 朱冬美	
		16:30	八年級放学			
			完成《学生成长手册》的全部填写	各班級	政教处、年级组	
	6月24日 星期四	7:30-16:30	六、七、八年级上课		教导处	
		8:00-11:00	七年级学生完成师德问卷	电脑房	政教处、教导处	
		9:30-10:00	校合唱队训练	音乐教室	章凌芸、王丹	
		10:00-11:00	暑期社区工作会议	312	政教处	
		10:00	上报六、七、八年级组评选奋进个人和奋进集体名单及材料	各班级	政教处、年级组	
		12:30-15:00	区级禁毒杯賽頭奖典礼学生彩排(区禁毒办领导参加)	体育馆	黄丽莎、章凌芸、王丹 朱冬美	
		14:50-15:40	七年级家长进校园	小礼堂, 教室	政教处	
		16:30前	完成《学生成长手册》的全部填写	各班级	政教处、年级组	
		16:30之前	资产清查1	全校	高松、杨文军、范彩	
		16:30	六、七、八年级放学		教导处	
		7:30-14:40	六、七、八年级上课		教导处	
	W 100	8:00-11:00	七年级学生完成师德问卷	电脑房	政教处、教导处	
		9:00-9:30	位育体校学生来校	312	教导处	
		9:30-10:00	校合唱队训练	音乐教室	章凌芸、王丹	
		10:10-11:30	行政会	312	校长家	
	á	12:00-13:00	八年级学生完成师德问卷	电脑房	政教处、教导处	
	6月25日	12:20-12:40	献血人员动员会	311	工会	
	星期五	14:40	六、七、八年级放学		-1-24	
		14:45-16:30	校合唱队训练	音乐教室	章凌芸、王丹	
		15:00-15:45	教工大会	小礼堂	校长室	
		15:00	学业水平考试补考(七地、七科、六信、九社)	410	教导处	
		15:50-16:50	高中学业水平考试 考务会	312%	教导处	
		10100 10100	完成教职员工聘用合同的续签工作	016.6	人事办公室	
			完成高中学业水平考试考务后勤保障工作		总务处	
	6月26日 星期六	6:30-12:00	2021年徐江区中小学"长桥杯"禁毒动漫大赛順奖典礼	美罗城放映厅	行政、志愿者	
	6月27日					
星期日	星期日					



德育為地

学习时代楷模, 走进插花艺术

-长桥中学"家长进校园"暨学习时代楷模活动



长桥中学开学以来,以献礼建党百年系列活动为抓手,按照主题教育活动进课程、进活动、进场馆的要求,通过"走出去,请进来"的形式,让青少年学生走近时代楷模,从他们身上学习高尚的品格,从而不断增进爱党爱国的情感以及奋斗的情怀。





首先,市城建(园林)学校蔡老师简单介绍了学校概况、所设专业和陆多佳老师的事迹。随后陆老师以插花历史、传统插花特点讲述中国传统插花技巧,并通过插花作品照片展示、与现场学生互动提问、分享金牌选手比赛中的励志小故事等环节,巧妙地将中国传统插花和现代插花的特点、操作手法技巧传授给在座的学生。

第二个环节是动手操作,同学们在陆老师和校花艺志愿者的指导下动手修 剪花材,有的同学迫不及待地把小叶油加利铺满了,准备把龙口花插在花泥中; 有的同学积极举手向老师询问建议,同学们不骄不躁地设计花的排版,平心静 气地努力钻研花中的真韵,用刚刚学到的插花技巧,按照各自对美的理解,制 作完成了一个个体现意境的小花篮作品。

最后,陆老师从中评选出了10个优秀作品进行点评,学生们还获得了市城建(园林)学校卡通吉祥物"诚诚"的周边小纪念品,并与老师们合影留念。

本次活动学生们积极参与其中,全程兴趣盎然,热情投入,不仅通过插花熏陶了艺术审美,还体验到了不同职业的魅力,更是与"时代楷模" 零距离接触,感受他们的人格魅力。





青書无書 共绘未来

一记徐汇区中小学生"长桥林"禁毒动漫大赛颁奖典礼

在"6.26 国际禁毒日"之际,在美罗城五楼的上海影城放映厅,隆重举行了"青春无毒 共绘未来"2021 徐汇区青少年禁毒志愿者招募仪式暨徐汇区中小学生"长桥杯"禁毒动漫大赛颁奖典礼,本次活动由徐汇区禁毒办、徐汇区教育局主办,徐汇区长桥街道、徐汇区妇女联合会、徐汇区青少年活动中心、上海市长桥中学承办,现场还邀请了区禁毒委各成员单位的领导和各街道(镇)的禁毒专职干部,还有荣获得了一、二等奖的中小学生以及家长代表们。

本次禁毒动漫大赛主要有手绘漫画、漫绘环保袋、电脑海报设计三种形式, 共有 163 名学生获奖。颁奖典礼之前,长桥中学将本次所有的获奖作品进行了展出,并制作了画册和冰箱贴,更好地宣传了青少年禁毒工作。

在本次的颁奖典礼上,上海市信息管理学校、上海市位育中学、上海市零陵中学、上海市长桥中学四所学校被授予"徐汇区禁毒志愿服务单位"荣誉称号。随后,有8名荣获

一等奖的获奖学生代表上台领奖,长桥中学钱家 界同学代表全体获奖学生发言,并向同龄人发出"争做禁毒·卫士"的倡议。



ENGEROT Sanja Compression char

春无毒

作品集



之后进行了精彩的演出,长桥中学自编的校园禁事情景剧《无益之友》、音乐学院的歌曲《共赴》、向阳小学的歌曲《Dream a little dream》和武术及非洲鼓的表演,展现了青春的活力,健康的兴趣爱好,形成朝气蓬勃的人生态度,共同创建无毒的美好生活。





数学研修

阳光体育促成长 凝心聚力闪槽光

-暨上海市长桥中学 2020 学年第二学期阳光体育周活动

为了激励师生积极参加阳光体育锻炼,养成良好的运动习惯,提高体质健康水平,增强身心健康发展。长桥中学开展了主题为"橙光闪耀 快乐成长"

■ 阳光体育周活动。

富計消害

本次比赛前,体育组的老师们积极准备,根据学生情况设计了"迎面接力"、"拔河比赛"、"师生足球交流赛"三大板块,并利用课堂和体育大课间对学生进行指导练习。同时,各班班主任老师和老师们积极配合体育组的训练。用自身的表现为学生做榜样,带领学生积极参加阳光体育周活动。

当集合音乐响起时, 孩子们迅速走出教室排队集合, 有序来到操场列队, 在体育老师的指挥下, 整齐划一的步伐声和嘹亮的口号声响彻校园上空。

迎面接力此實

第一部分为迎面接力比赛,各个年级根据班级人数情况选定合适参赛人数进行角

逐。同学们在班主任老师指挥下进行练习备战,大家拉伸自己的身体,为接下来的运动做好热身准备。正式比赛顺利进行,最终八1班、八2班、八6班分别荣获八年级组前三名。七4班、七1

班、七2班分别荣获七年级组前三名。六1班、六4班、六3班分别荣获六年级组前三名。

按何此實

第二部分为拔河比赛,各年级组利用活动课时间进行了预赛,从抽签分组到正式比赛,同学们摩拳擦掌、精神抖擞,为自己的班级大声加油呐喊。整个操场热闹非凡,最终经过比赛八3班荣获八年级组冠军,七1班荣获七年级组冠军,六1班荣获六年级组冠军。学生们张弛有力的动作、阳光灿烂的笑容彰显着无限活力。

师生足球交流客

第三部分是师生足球交流赛,也是本次体育周压轴项目,八年级男子足球队和教师代表队伍进行了一场 切磋。在学校领导和各部门的支持与配合下,从队服的选定、装备的准备、比赛的流程、仪式的排练都并 然有序的开展。老师和学生们是那么认真,脚步雄赳赳,动作气昂昂,浑身上下洋溢着蓬勃的朝气和活力。 比赛中,孩子们活力的身姿,运动之花在此刻绽放,在阳光下散发夺目的光彩。在全体师生的观战加油、大声呐喊中,最终学生队 2: 1 喜胜教师队。

体育周活动精彩纷呈,但老师们和同学们收获更多的是友谊与团结。体育使校园充满活力,校园因体育勃发生机,阳光体育活动的开展,锻炼了孩子们的身体,增强了团队意识,在阳光体育精神的感染下,孩子们用快乐和健康传递着阳光少年的积极向上,彰显着当代少年昂扬奋进的精神面貌,为校园增添了一道亮丽的风景。



魅力社团, 点亮青春

一长桥中学"乐团耀美"社团课程成果展

基于"和美长中"的理念,学校希望学生"美人之美",在各种平台中发挥自己的优势和特长。学校借助各种平台"成人之美",满足初中学生渴望被同伴认可、尊重、实现自我价值的深层需求。八年级推行的"乐团耀美"学生社团课程应运而生。

这次社团从社团发起人遴选,到社团主题的选定、活动时间、地点安排、内容计划、成果展示等都经过教导处与社长多次协商研究而定。社团涉及书法、动漫、特摄、手账、魔术、音乐、话剧、象棋、软陶、舞台剧、阅读等。







在教学楼四楼大厅,共有6个社团参与展板布置和展示。分别是动漫社、"星罗棋布"象棋社、"积海"手帐社、"笔香墨趣"书画社、书香会友社、软陶社。社长和社员认真布置了版面,进行展示。

6月10日周四中午,在小礼堂进行了八年级社团成果汇演展示,5个社团准备了精彩的节目。汇演展示活动也邀请到了八年级组的老师们一同欣赏。

汇演一开场,音乐社带来了精彩的《音乐串烧》,八(1)班顾紫晨以电子琴独奏《大枪卡》惊艳亮相,随后八(3)班朱敏萱和八(6)班赵立雯的歌曲演唱《晚安》带动了全场的氛围,来自八(5)班的王

海诺作为音乐社社长,给大家带来的吉他独奏《无题》更是让在场师生沉浸在音乐的美妙世界中。





第二个节目是话剧社带来的话剧《红岩魂》,同学们用自己精湛的演技呈现出了一幕幕革命历史,诉说着五星红旗的由来,表演真挚感人。同学们在欣赏表演的过程中,也逐步认识到了历史过往的不易,让大家对共产党产生了更为由衷的敬意。

第三个节目是由魔术社社长,来自八 (6)班的王雨杰同学带来的魔术表演,他 先表演了精彩的吸管魔术,让在场的同学叹为惊止。第二个魔术邀请了八年级数学孙 建国老师共同参与,表演了难度更高的纸牌魔术,成功后获得了全场的掌声。

随后,由特摄社社长为同学们科普了"特摄"这个摄影种类,并分享了他们制作的 "长中风光"小电影,为我们呈现了长中的美丽校园,令人感到意犹未尽。

最后展示的是压轴演出,来自 Wow 英语舞台剧社的《Wanders every five miles (孔雀东南飞)》,开场同学们就以流利的英语深深吸引了所有观众的注意,每位同学的口语表达都十分清晰,并且表演得极富有张力,再配上搞笑的道具,整场演出令台下的同学们不断捧腹大笑! 当然,捧腹之余,在场师生也深深感受到了封建礼教的残酷无情,他们是多么想追求自由和幸福生活啊!生活在大好时代的我们,更要珍惜今天民主、自由的生活。



天注复习讲策略 提升素秀强发展

──"长桥-园南"第四次联合教研



为更好应对新中考改革,发挥园南中学优质资源的辐射作用,增进两校学科教师交流,共同研讨改进教学的策略与方法。6月11日下午15:30,长桥中学和园南中学进行了第四次联合研修活动。经过商议,确定围绕"如何提高复习课有效性"这一主题进行研讨。两校教师在前期做了精心准备,



期末复习阶段是学生们查款补漏,巩固基础,促成质变的关键时期,而期末阶段的时间较短,因此提升复习的有效性是至关重要的。本次联合教研活动注重提升教师能力,并为教师发展搭建平台。在未来的教学活动中,两校将继续开展各项教学研讨活动,从而提升两校的教师教学素养和学生学业质量水平,实现强校工程目标。