

# 复学后孩子仍热衷上网怎么办

## 专家支招:心理疏导需“三精”

### 复学心理援助

今天一早,本市小学一、二、三年级孩子返校。至此,所有中小学生们都已全部复学。然而,一个新的问题摆在了教师和家长面前——上了那么长时间的网课,习惯了用电子产品学习、交流和写作业,恢复了课堂学习后反而不适应了,怎么办?日前,上海家长学校在线课堂以“复学后,家长如何引导孩子合理使用电子产品”为题,邀请上海体育学院副教授陈珊,为大家解答这个带有普遍性的问题。

通过在线平台,上海家长学校在课前做了调查。之前上网课期间,孩子使用电子产品的主要目的,一是为了上课学习,二是为了看视频类的学习资料,三是用来玩游戏。现在复学了,但却有相当一部分孩子养成了电子产品不离手的习惯。调查发现,复学后孩子每天使用电子产品的时间,

30分钟以内的占17%,在30分钟至1小时的占30%,在1至2小时的占21%,在2小时以上的占32%。

“学校相继复学了,家长与孩子还要不要使用电子产品的问题上的矛盾与冲突时有发生,需要引起学校和家庭的重视。”陈珊说,冲突的背后其实是反映了家长对孩子玩电子产品的态度。许多家长总认为“最好不要玩”,但这真能阻止孩子不接触电子产品吗?据这次网调,赞成孩子使用电子产品的家长仅占9%,反对的占27%;中立的占64%。而所谓“中立”,无非就是连家长自身都没搞清楚,电子产品究竟“是学习助手、是娱乐伙伴,还是洪水猛兽”。家长的担忧无非还是“老三样”:一是怕孩子迷上网游后会疏离父母,不再愿意与家长多沟通;二是怕孩子使用电子产品影响正常的生活,比如,有的孩子会边走路边打游戏、边吃饭边玩手机;三是怕孩子熬夜玩游戏损伤视力,自控力也变得越来越差。

对于如何引导孩子正确使用电子产品,陈珊提出要“三精”,即精细观察、精准施策、精心养育。精细观察就是不要轻易批评孩子在网上看什么、玩什么,不妨也可以跟孩子一起上网,甚至一起玩游戏,并请教孩子一些有关电子产品的技术问题。待弄清了孩子在使用电子产品上的“好”与“不好”后才精准施策,从而找到解决问题的办法。所谓精心养育,是指要让孩子知道并乐意接受“家庭才是最好的归属”的观念,而不是网络空间;真正在情感上接纳他们的是自己的父母,而不是虚拟世界。“每一位家长要做好麦田的守望者。当孩子跑向悬崖的时候,要及时地拦住他们。在网络时代,有三句话要送给家长分享:一、绝对禁止孩子使用电子产品是不可能的;二、只有理智、科学地对待和使用电子产品,才能建立良好的亲子关系;三、要积极培养孩子良好的网络素养,让孩子拥有更美好的网络环境。”她说。

首席记者 王蔚

## 培养孩子“悦读起步走”

### “家庭亲子阅读体验基地”在浦东图书馆挂牌

本报讯(记者 宋宁华)在淡淡书香中,为孩子扣好人生第一粒扣子;在安静阅读中,从小培养良好的亲子关系。昨天下午,“全国家庭亲子阅读体验基地”挂牌仪式暨“好书童享 为爱悦读”庆六一一读书活动在浦东图书馆举行。

浦东图书馆是浦东人熟悉的“大书柜”,尤其是在图书馆二楼设立的儿童与青少年阅读中心(原少儿馆),每年新增图书2万余册,可谓是孩子们的“阅读天堂”。

当天的活动上,浦东图书馆和浦东新区妇联签订了“悦读起步走”项目合作协议。记者了解到,浦东图书馆一直致力于阅读推广活动,特别是在亲子阅读推进方面独具特色;浦东新区妇联也携手浦东图书馆,开展了一系

列书香四溢的活动,包括“阅读齐起步走”社区阅读指导计划,“0-3岁婴幼儿家庭阅读指导包”项目、“非常家长慧”家庭教育论坛、上海儿童文学基地建设等。

“阅读体验基地”挂牌后,双方将继续共享资源,深化探索亲子阅读社区推广,开展“悦读起步走——0-3岁婴幼儿家庭阅读社区推广服务”,努力打造“资源+服务+社群”的特色模式,提升全区家庭亲子阅读的服务水平和服务能力。

记者了解到,浦东还首创推出“上海儿童文学基地”项目,与上海作协儿童文学委员会合作,系统地搜集、典藏上海儿童文学资料,汇集一批对儿童文学有兴趣、专长的团队,对作家分组研究、制定项目收集计划,展开调研。



### 新民随笔

用设备,终于证实香蕉皮的摩擦系数确实比滑雪溜冰时脚下的摩擦力还小。实际上,人的关节比香蕉皮滑多了,这才可以经久耐用。你看,马渊教授其实没有不务正业。

在美国麻省理工学院,主攻蛋白质结构研究的马库斯·米勒教授为新冠病毒谱了一首长曲,旋律全长1小时50分钟。冠状病毒因其蛋白外壳形似皇冠而得名。这些学

## 出发吧,少年

董纯蕾

名叫“刺突”的蛋白是病毒与人体细胞结合的关键位点,若能厘清其结构特征,无疑能为药物研发带来曙光。事情显然没有那么简单。由20种氨基酸组成的蛋白质长链,会形成螺旋或折叠的二级结构,后者在三维空间又可构造出更复杂的三级结构。如此层层递进的“积木迷宫”,有多少种排列组合的可能性,有多少深藏不露的奥

秘,如何才能破解?马库斯相信,音乐或许是答案。一首曲子的音高、音域与节奏,类似于蛋白质的螺旋、折叠和三维构象。于是,便有了长长的“新冠病毒之曲”。这份天马行空,没准能收获意外的惊喜,未尝可知。

今天是申城小学一二三年级与幼儿园小朋友返校复课的第一天。终于,2020年的“寒假”画上了

句号。终于,所有的校园里又飞扬起了天真和烂漫。大概,还不适合以拥抱来表达你对小伙伴的想念。或许,还没想好这个短暂的“学期”会有什么小目标。但是,有一点是定下来的:我们又出发了,那些天马行空的脑洞与灵感随时可以出发。比开学更重要的,是这些年轻的好奇心与想象力的打开。

“我依然看到那些少年,站在九月新学期操场,仰望着天空清澈的眼神,向着无限的未来。”出发吧,少年,带着你的天马行空。

地上的香蕉皮究竟有多滑?当真有科学家正儿八经地查过文献、做过实验、当一个课题系统地展开过研究。

从事关节软骨的润滑机理和人工关节研究的日本北里大学医疗卫生学部教授马渊清资,有句口头禅:“这家伙转起来跟踩到香蕉皮差不多滑。”直到有一天,他意识到,香蕉皮到底有多滑,他从未掌握真正准确的答案。于是,他开始探寻“香蕉皮的科学密码”,甚至用上了测定人工关节润滑程度的专

已经年过花甲的中国工程院院士丁健,每天还忙碌在中国科学院上海药物研究所的实验室里,不仅为新药研发的每一个环节把关,还关心着每一项科研成果的转化落地。

自1992年从日本留学归来,丁健一直在潜心研制具有自主知识产权的抗肿瘤新药。他的愿望从没有变过:“做老百姓用得起的好药。”28年过去了,岁月染白了他的黑发,也见证着他不变的初心和不懈的努力。

日前,在“庆祝全国科技工作者日暨全国创新争先大会”上,丁健被授予第二届全国创新争先奖章。

新药研发从来不会是一条坦途,“上海药物所做药人的‘基因’就是创新,哪怕再难也要坚持原创。”丁健坚定地说。在丁健从事的抗肿瘤药物领域,有很多进口药物。不过,由于人种、环境、生活习惯不同,肿瘤的类型也有不同。例如我国高发的肝癌、食道癌和鼻咽癌,并不是国外制药公司所重点关注的。“我们中国人中高发的肿瘤,就必须由中国的科学家自己来研发药物。”丁健说。

一粒进口抗肿瘤药物,动辄数百元甚至上千元人民币。这对很多患者家庭来说,几乎是不可承受之

全国创新争先奖章获得者丁健的愿望:

## 做老百姓用得起的好药

重。“如果有100个患者,却只有两三个人负担得起这种药,那这项研究的应用价值就大打折扣。”丁健说,“我们要做药效好,并且让老百姓用得起的好药。”

2015年,丁健作为首席科学家牵头的中国科学院战略先导A类科技专项“个性化药物——基于疾病分子分型的普惠新药研发”正式启动,目标是对病人开展精准治疗。

丁健表示,团队2012年就提出了要做个性化药物的想法。为此,他带领药物创新团队搭建了符合国际规范和水平的覆盖分子水平、细胞水平和整体动物水平的系统化三级抗肿瘤药物评价平台;建设了“抗肿瘤药物研发、敏感标志物探究、耐药机制探明,以及联合用药方案制定”四位一体的药物转化研发平台;布局了蛋白激酶、表观遗传、肿瘤代谢、肿瘤免疫微环境四大研究领域,储备了一条具有国际竞争力的抗肿瘤药物研究管线。

“我们现在通过生物标志物来做药,目前有5个原创新药在欧美开展了临床试验。”丁健透露,“例如ERK抑制剂、EZH2抑制剂、c-Met抑制剂等,近日PI3K $\alpha$ 抑制剂CYH33又获得美国FDA的临床试验默示许可,拟用于治疗晚期实体肿瘤。” 本报记者 邵阳



作为花博会倒计时一周年系列活动之一,“迎花博·展花梦”2020上海(崇明)国际新优花卉展近日在崇明区港沿镇上海崇明智慧生态花卉园开幕,全国各地优秀花卉企业积极参与新优花卉展活动。

本次展示会期间,还将举办“源怡杯”花境设计大赛、上海市

## 花海静待

花坛花境植物质量评比大赛、地景艺术节、上海源怡第十届新品种展示会、花卉评选活动、新优品种讲座、花境师培训及花境公益大讲堂等精彩纷呈的活动。

即日起至7月2日举办的上

海源怡第十届新品种展示会主题为“花开崇明岛,助力花博会”,将展出100多种不同系列和颜色品种的各类花卉共1000多个,包含一二年生、多年生、盆栽类、垂吊类、切花类、家庭室内外应用的植物产品2000余盆,十多个品种,50多个系列颜色的新品同时首发。

本报记者 徐程 摄影报道