



明天新学期开学

收收心 找回学习状态

儿童医院专家提醒家长别过度唠叨

本报讯(记者 左妍)明天就要开学了,如何快乐“收心”,元气满满地迎接新学期?上海市儿童医院儿童保健医学部精神心理科朱大倩副主任医师分享了一些实用的建议,帮助学生们摆脱这一困扰,以饱满的精神状态迎接新学期。

朱大倩医生指出,“假期综合征”是常见的心理现象,尤其在长假结束后更为明显。它会导致人们紧张、厌倦,甚至对上学或上班产生抵触情绪。朱医生通过多年的观察和研究,总结出了“假期综合征”的几个特点:它最喜欢“没有规律、随心所欲”的生活状态,当人们处于这种状态时,它会变得更加强大;它最自信的

时候是人们感到疲劳、心情低落或孤单时,因为这时人们更容易接受它的负面影响;它最害怕的是学校和单位里的友谊,当人们感受到友谊的温暖时,它会逐渐消失。

为了帮助学生和家长更好地应对“假期综合征”,她提出了以下几点建议:

规律生活 给“假期综合征”断根,尽量保持规律的作息,包括固定的吃饭、睡觉时间,并加入规律的运动、学习和娱乐活动。

调整状态 保证充足的睡眠和营养摄入,增强体质,减少受到“假期综合征”影响的可能性。

与朋友互动 与学校的朋友们一起

做一些开心的事情,如聊天、听音乐、打球等,增强友谊的温暖感,让“假期综合征”逐渐远离。

做好准备 准备一些开学的小礼物或卡片,或者为开学做一些仪式性的活动,如准备校服、新文具等。

朱医生还特别为家长们提供了一些小贴士。她提醒家长,提醒孩子开学的方式要因因人而异,避免过度唠叨或批评。对于性格开朗的孩子,适当的提醒可以帮助他们逐步调整状态;而对于容易焦虑的孩子,家长应从接纳感受、激励赋能的角度出发,帮助孩子回顾过去的成功经历,增强他们的自信心。

保护好 学会识破陷阱

《公共安全教育开学第一课》今晚播出

本报讯(记者 陆梓华 特约通讯员 焦菁)明天申城中小学生将迎来新学期。由上海市教育委员会、喀什地区行政公署、上海市对口支援新疆工作前方指挥部、上海市公安局、上海市应急管理局、上海市消防救援局联合主办,中共上海市教育卫生工作委员会新闻中心(上海教育电视台)携手打造的《公共安全教育开学第一课》(第十五季)将于今天18:00在上海教育电视台播出。今年是上海对口支援喀什地区的第十五个年头,开学第一课上,两地同学将

携手带来丰富实用的公共安全知识和应急避险技巧。

本季节目内容包括:网络安全、突发事件应对和灾害天气应对三大板块。各板块内容丰富翔实,不仅有场景游戏、情境演绎,还有AI实验以及漫画故事等多种形式,让学生们切实掌握各类安全技能,培养安全习惯,保护自己,保护他人。

在网络安全板块,来自上海音乐学院实验学校陈逸杰老师来到喀什市第三十五中学,通过AI实验让同学们识破网络陷阱,并提醒同学们在网上过程中一

定要保护好个人信息,防范网络诈骗。

在灾害天气应对板块中,喀什地区气象台预报员希热娜依和上海市金山区教育学院附属小学的孟晓丽老师将分别为同学们讲授当遇到沙尘暴及台风等灾害天气时的应对知识。

据悉,上海广播电视台法治天地频道,东方明珠移动电视,以及上海发布视频号、上观新闻App、上海教育视频号、上海教育电视台视频号、上海家长学校视频号、东方网、看看新闻网、百视TV等媒体平台,也将对节目进行同步转播。

新学期新面貌

今天一早,上海市金山初级中学的学生们纷纷踏入久违的校园,注册报到,上安全第一课,领取新书,以崭新面貌迎接新学期。

图为六(2)班的同学在出黑板报
本报记者 陶磊 摄影报道



守护师生“舌尖上的安全”

市市场监管局发布校园食品安全提示

本报讯(记者 裘颖琼)新学期开学在即,上海市市场监管局发布校园食品安全有关事项提示,预防食品安全事件发生,保障广大师生饮食安全。

做好设备检修维护。对食品加工、贮存等设施设备进行全面维护保养,校验冷冻冷藏、保温设施,确保正常运转,加强病媒生物防控,开展硬件设施隐患排查,确保设施齐全、无漏洞。

全面开展清洁消毒;加强从业人员管理;做好食品原料整理,对上学期留存的食品原料进行全面清理,及时清除、销毁超过保质期或感官异常(如腐败变质等)的食品原料;落实食品安全主体责任;严格从业人员健康管理;加强食材进货查验;严控加工过程风险;规范餐饮具清洗消毒,鼓励采取快速检测或第三方

检测等方式验证餐饮具清洗消毒效果。推进智慧化管理。鼓励有条件的学校及承包企业使用视频监控方式开展线上巡查。鼓励建设自动化晨检、库房传感器监控、智能识别留样、有害生物AI识别和防制、人员数字场景培训、学校食材数字化追溯管理等功能的食品安全智能管理食堂。

完善食品安全投诉处置机制,学校应明确专门机构和人员处理师生食品安全诉求,畅通师生沟通交流渠道,及时了解师生诉求;提倡文明用餐。根据在校

师生需求,科学合理设置菜单,开展制止餐饮浪费宣传和食品安全科普宣传教育,引导学生按需用餐,践行“光盘行动”理念。

校园食品安全无小事,各学校、校外供餐单位、承包经营企业、大宗食材供应商要以最高标准、最严要求落实食品安全措施,共同守护广大师生“舌尖上的安全”。社会公众如发现涉及校园的食品安全违法行为,可通过12315热线等形式反映,符合本市食品安全举报奖励条件的,将予以奖励。

奋勇争先实干家



胡丽丽在检视连续熔激光钎玻璃

采访对象供图

胡丽丽挺爱笑,说起话来轻声细语,聊起自己熟悉的领域,眉眼会漾着盈盈笑意。

采访那天,是中国科学院上海光学精密机械研究所乙巳蛇年正式开工的日子。其实,学会副主任胡丽丽研究员等多支团队,春节期间基本没停下脚步歇歇——大尺寸激光钎玻璃供货生产任务紧迫,推进科研项目容不得稍懈。

胡丽丽长期致力于激光玻璃、激光光纤的基础研究及其制备技术研发,已逾三十载;并在我国大功率激光聚变装置大尺寸钎玻璃核心材料研发与大功率激光光纤国产化方面,作出了重要贡献。

由胡丽丽引进的实验室副主任邓路说,胡老师最令自己钦佩的,就是“敢啃硬骨头,办法总比困难多”。旁人眼里,胡老师是个低调的人,总说自己只是“做了些应做的工作”,可她带领团队做的,一点儿也不“低调”!

钎玻璃是激光惯性约束聚变装置的核心元件,能实现激光能量的放大,相当于大功率激光装置的“心脏”。进入21世纪,我国激光聚变装置的研究对大尺寸高性能激光钎玻璃的批量生产技术提出了迫切需求。然而,要将娇气又活泼的钎玻璃打磨成“完美玻璃”,并不是件容易的事——成品要同时满足28个技术指标,包括重、大、超纯、均匀等等,“大尺寸激光钎玻璃制备挑战了光学玻璃制造极限。”

十数年磨一剑,胡丽丽团队逐项攻克了大尺寸激光钎玻璃批量制造涵盖的连续熔炼、精密退火、包边、检测四大关键核心技术,取得了以连续熔炼为核心的大尺寸激光钎玻璃批量制造关键技术的突破。团队研制的大尺寸激光钎玻璃已经成功应用在“大国重器”上,为基础科学研究助力。

有人觉得她把自己熬成了“苦行僧”,但胡丽丽却说:“如果喜欢做一件事,就不能说是苦行。”如今,她把目光瞄向了高端石英玻璃,“这是半导体、激光、航天等领域的重要基础材料,但严重依赖进口。”求人不如求己。胡丽丽带领团队,借助已有激光光纤的研发平台和积累,在不到一年时间里,在国内率先研制出低损耗掺铒高磷石英基光纤,实现了国内该领域0到1的技术突破;团队还成功研发新型大功率掺铒石英光纤,入选了2023中国光学十大进展。

随着AI的发展,如何实现AI赋能的玻璃新材料快速开发成为了当下热点。“我们正在筹划建立一个集高通量制备、AI辅助建模、结构表征验证的特种玻璃材料构效关系平台,创新特种玻璃研发范式。”她说。

她是全国三八红旗手,也是上海“最美科技工作者”。去年,在国际玻璃协会年会上,胡丽丽获得国际非晶态材料领域著名奖项——N. F. Mott奖,成为该奖项自设立以来首位中国获奖者,被国际玻璃领域公认为杰出且令人敬佩的女科学家。

除了卸下大功率激光单元技术实验室主任的职务,让年轻人挑起担子,胡丽丽依然是个不折不扣的“工作狂”,常常“泡”在实验室,在技术细节、文件调研、方向把控上出谋划策,帮助中坚力量快速成长。这支平均年龄不到40岁的团队,总是干劲十足。在“领头羊”胡丽丽身上,大家明白了什么是“耐得住寂寞,顶得住诱惑,有承担工作的决心”,也更有信心攀登一座座“玻璃高峰”。

本报记者 郜阳 实习生 郑乐曦

上海光机所学术委员会副主任胡丽丽带队逐项攻克核心技术难关
低调女科学家做出『不低调』钎玻璃