

# 数据精准导航 上海学前教育资源和服务更加优质

■本报记者 张鹏

“早上好！体温36.9℃，今天应该多喝水呀。”每天早晨，静安区安庆幼儿园的小朋友都会与晨检机器人互动一番，成为校门口一道亮丽的风景线。

表面上看，原本依赖保健医生经验进行的晨检活动，在机器人的数据支撑下变得更加高效、科学，还增添了幼儿晨检的乐趣。在更深层次，推进本市幼儿园100%应用智能考勘，实现市、区相关平台数据的互联互通，能及时掌握全市在园幼儿出勤动态、病事假情况、传染病筛查动态及早离园原因等，科学实现幼儿手足口、腮腺炎等传染病预警，为幼儿健康成长精准护航。

落实“幼儿优先发展”理念，上海学前教育系统正以“数字化转型”为催化剂，重点建设“幼儿入园智能管理”“幼儿入园招生全程网办”“幼儿健康常态监测”“幼儿在园户外运动监测”“科学育儿指导精准服务”“托育机构全流程管理”等应用场景，促进学前教育资源和服务更加优质。

## 发现数据的“秘密”，促进幼儿实现运动自我管理

“我的汗巾都湿了，卡路里上面的数字肯定爆掉了！”“我只有39卡，连汗都没有出”“你看看我头上的汗，我有100多卡呢！”“为什么我也有100多卡了，可是一点感觉没有呢……”日前，在静安区安庆幼儿园，因因们在运动后把小脑袋凑到一起，对着运动手环上显示的卡路里数据，唧唧喳喳地分享道。

“原来数字和我们每天的运动是有关系的呢！多动动，消耗的卡路里就越多；多走走，步数就会变多；心跳太快的时候，就像看到红灯啦！要停一停，休息一下！”一名小朋友开心地说。

园长温剑青说，通过这些数据的记录，孩子们能逐渐发现运动时的心跳速度、出汗程度与消耗掉的卡路里之间的关系。

让手环上的数据“会说话”，引导幼儿通过发现数据的“秘密”，形成运动自我管理意识，教师也在读懂数据后迭代教学技巧，这是上海学前教育数字化转型发展的一个缩影。

## 数据“说话”，实现更精准儿童健康干预策略

孩子是否喜欢每天的运动内容，哪些运动器材是孩子最感兴趣的，运动量是否适宜……在杨浦区翔殷幼稚园，大数据能



作为园所“光盘行动”食育的一次创新体验，普陀区万里城实验幼儿园的幼儿们走进了厨房。  
静安区安庆幼儿园的小朋友与晨检机器人互动，晨检活动在机器人的数据支持下变得更高效、科学。  
制图：李洁

给出答案。园长孙映丽介绍，幼儿园曾经让五名体育教师同上一堂体育课，课后幼儿们的手环数据显示，有一个班级幼儿的运动量不达标。可见，教师对体育课的组织与活动实施，将直接影响幼儿运动的质量和强度。

“幼儿园每天有俩小时的户外活动时间，每年也有定期的幼儿体质监测，但是户外运动究竟落实得怎样，体质数据又有哪些变化，以往并没有客观的数据来支撑。”上海市教委信息中心学前教育信息部副主任茅红美介绍，未来，这些幼儿身上的数据都将成为“幼有善育”的重要支撑。

比如，上海将运用智能鞋环、徽章、臂环等穿戴式多功能设备及其监测分析系统，记录幼儿的步数、运动距离、卡路里、运动时间（计步传感器）、室外时间（光度传感器）等数据，对幼儿智能化运动轨迹进行监控，并对儿童视力、肥胖、身体活动量、身高等数据进行个性化分析，观察幼儿每天户外活动中小时运动时间的达成情况及其体质健康

状况，更有针对性的干预方案也将据此得出、推进。

## 营养膳食，为了幼儿健康成长的初心和温度

孩子们茁壮成长不仅仅需要“在阳光下奔跑”，“吃”这件事也很重要！哪些家庭的孩子性格好？其中一个指标竟是“父母一周能和与孩子吃三顿以上晚餐的家庭”。所以，有老师说得直接：食育并非“吃饱”这样简单。

一段时间来，普陀区万里城实验幼儿园小五班的陈老师发现，每天午餐的蔬菜都是“最不受欢迎”的。如何引导幼儿吃蔬菜？陈老师先发了调查表，在家长的配合下了解幼儿们吃蔬菜的情况，调查数据显示，芹菜、菌菇和萝卜是孩子最不喜欢的蔬菜。

进一步调查后老师们发现，孩子们对这些蔬菜的“本来面貌”很陌生。陈老师就鼓励幼儿和家长一起去菜市场买菜，主动寻找发现这些平时自己不喜欢吃的蔬菜，重新认识它们。渐渐地，陈老师发现，不吃蔬菜的幼

儿越来越少了。

为了准备孩子们的午餐，厨师叔叔阿姨又做了哪些准备呢？日前，在园长妈妈的邀请下，万里城幼儿园的幼儿们走进了厨房间。点点说：“厨师叔叔切黄瓜，要切很多很多，很累的。”吕邑说：“蒸饭格很大很重，需要两个人来帮忙。”诺诺说：“蒸米饭的蒸箱很烫，厨师阿姨的工作有点危险，但她还是做得很熟练。”这是园所“光盘行动”食育的一次创新体验。此外，幼儿园还邀请家长一起参与幼儿早餐设计比赛。园长叶冠鸿说，为幼儿提供全天候的营养膳食绝不仅是食物本身的营养均衡，还包括幼儿对饮食味觉、健康生活习惯与态度的养成。

如今，幼儿园里“小胖墩”的比例明显下降，家长和幼儿也因为一起去超市选材、制定菜单等活动增进了亲子关系。为家庭带养人提供全天候营养膳食指导，是本市学龄前儿童“幼有善育”民心工程“丰富家庭科学育儿指导”中重要的项目，培养孩子建立“健康饮食”习惯，这份儿童时期形成的饮食态度有望呵护他们的一生。

# 禁播「美容贷」广告 不为「先美丽后买单」的谎言背书

孙欣欣

电视剧《扫黑风暴》产生的社会影响依然在发酵。近日，国家广播电视总局发布通知，要求各广播电视和网络视听机构、平台一律停止播出“美容贷”及类似广告。

在剧中，调查记者深入非法整形机构，揭开了“美丽贷”的真实面目。而在现实生活中，此类套路尚属冰山一角，深受受害者日益增多。

爱美之心，人皆有之。不法分子正是利用这种大众心理，刻意制造、散布容貌焦虑，以此诱导超前消费、超前消费，同时又瞄准许多年轻消费者经济能力尚欠的特征，打着“先美丽，后买单”“0利息0首付变美丽”的幌子，实则发放突破红线的高利贷。更有犯罪分子以“高薪招聘”为名义，编织成企业、整形机构、金融机构的三方诈骗网络，将消费者一步步拖入精心设计的陷阱。如此一来，消费者求美不成，反而负债累累，不仅钱财两空，更蒙受信用损失，白白断送大好前程。

在医美行业高速发展的背景下，我们应当注意到，隐藏在角落落落的“孙兴”们正将黑手伸向越来越多的年轻人。正因此，清理“美容贷”刻不容缓。

但是打击违法犯罪，不能光靠“林浩”们一脚把门踢开，将不法分子果断擒拿，而更需要卫生、工商、金融、公安、广电等多部门协同发力、周密部署，打出一套稳准狠的组合拳。从这个意义上讲，广电总局打响了清理行动的第一枪。禁播相关广告，就是依法打击虚假宣传和、欺骗消费者的行为，坚决与“美容贷”划清界限，且不留模糊地带，取消监管盲区。与此同时，各广播电视和网络视听机构、平台还应主动作为，积极宣传非法“美容贷”的恶劣影响及防范提示，倡导年轻观众在健康的审美观念指引下理性消费。

下一步，监管行动也将从“台前”走向“幕后”，从明处深入暗处，由被动抵制转为主动出击，摸清“美容贷”团伙的组织架构、经营场所，既要涉案人员捉拿归案，也要及时查封冻结非法资金，尽最大可能挽回各类经济损失。非法“美容贷”与其他“套路贷”的本质相同，都是披着糖衣的金融诈骗和高利贷。只有切断资金链，才能击中犯罪团伙的七寸，也只有兜住资金的底线，才能切实维护受害者的正当权益。

近年来，“颜值经济”催生出井喷的医美机构，但同样孵化出套路繁多的行业乱象，它们如暗礁一般时时侵蚀着原本健康的皮肤，又或多或少地反映人体的内分泌失调。整顿“美容贷”，就是清理医美暗礁，还行业一片调和的生态，还青年一张自信的面孔。

## 让互联网成为自我提升“敲门砖” 上海网络平台青少年模式设置指南上线

■本报记者 占悦

“60岁花甲老太太，凌晨三点还在网游里‘厮杀’？”自《关于进一步严格管理 切实防止未成年人沉迷网络游戏的通知》下发后，仍有不少未成年人利用长辈身份信息沉迷网络游戏。这也引发了一连串讨论与质疑：现阶段的青少年模式如何彻底解决网络沉迷问题？

日前，在上海，相关部门邀请正能量博主走进学校、社区，让中小学师生、家长走进互联网企业等，增进相互了解，合力共同参与未成年人网络保护。家长与学生“组团”走进小红书，现场聆听正能量博主分享未成年人网络保护经验知识，共同筑建健康“冲浪圈”。

伴随相关《通知》出台，网络游戏企业仅可在周五、周六、周日和法定节假日每日向未成年人提供1小时服务。然而，现实中，网络小说、漫画、短视频、直播等仍有吸引青少年沉迷的潜在“危机”。

小红书人文出行类博主“Kyle 脚步不停”在分享中抛出这样的观点：如何利用互联网为个人成长与生活服务，这是大部分家长与青少年需要面对的首要难题。“只有最大程度让互联网成为良性使用工具，才能推动青少年发展，缓和家庭关系与亲子沟通。”心理医生王怡蕊则认为，应该鼓励青少年主动利用网络获取技能和展示创意，如上网学绘画、编程、摄影、剪辑、混音，成为网络世界的创造者，而不是他人内容的消费者。

搭建健康的网络环境只是第一步，更重要的是推动未成年人的自我约束与健康成长。王怡蕊表示，要从根本上解决网络沉迷问题，必须全社会参与，家校共同监督，学校通过体育锻炼、兴趣培养来正向引导。“让未成年人主动规范行为，将互联网变成自我提升的‘敲门砖’，实现健康快乐的成长”。

分享现场，也有教师反映：互联网平台上的“青少年模式”设置起来过于繁琐，许多家长使用起来感觉“不够友好”。相关调查显示：目前许多网络平台“青少年模式”存在覆盖不够广、身份识别不精准、应用效果不佳等问题，使得“约束”事倍功半。

《上海网络平台青少年模式设置指南（试行版）》日前亮相，并在哔哩哔哩（B站）、小红书、喜马拉雅、阅文集团等18家广受青少年欢迎的网络平台推广试行，为未成年人织密“保护网”。《指南》制定的20条规定，让网络平台有了衡量对错的“标尺”。比如，为从源头上减少不良App对未成年人的影响，《指南》要求属地应用商店督促App提供者发布符合青少年身心健康的信息，设置“青少年模式”或防沉迷系统。

以小红书为例，平台开启“青少年模式”后，晚上10点至早上6点无法使用，每天使用时长累计不超过40分钟，且无法轻易延长使用时间。而在“青少年模式”下的首页，展示经过筛选的教育知识类笔记，这些内容适合学龄前、小学、初中、高中等不同年龄段，并定期更新、丰富青少年用户体验需求。

据悉，上海将聚焦网络治理重点领域和环节，总结“青少年模式”试点推广的经验，形成有特色的“上海模式”。

## 复旦大学心理学系师生构建首家提供心理支持的青少年成长中心

# “舒屋”嵌入社区，治愈“少年的你”

■本报记者 刘力源 王宛艺

杨浦区延吉四村第一睦邻中心开出了一间“舒屋”，进出的都是十来岁少年，他们在这里聊天、看书、做作业，甚至蹲在楼梯角“暗中观察”或干脆放空……徐奶奶觉得这屋子有“魔法”——在这里待了一个星期，以往说三句要吵两句的小孙女说话声音轻了，人也温柔了起来……

让小孙女起变化的不是“魔法”，而是复旦大学心理学系副教授李晓茹执师的大学生志愿者团队。他们也一手撑起了这个全市首家专注于朋辈心理支持的社区青少年成长中心——“舒屋”。“舒屋”聚焦的并非解决具体心理问题，而是注重培养青少年的“心理弹性”，通过在家与学校间建立一个“过渡空间”，让青少年生活学业之外有个调适的“驿站”，帮助小小少年们提升抗压能力。

## 刻意回避“心理”二字，志愿者们都姓“舒”

不到30平方米的空间，被暖色灯光渲染得柔和宁静，空气里飘着恬淡香气，莫扎特的旋律平穩舒畅，各色软垫、懒人沙发铺了一地……“人什么时候最容易卸下防备？身体首先要放松。”李晓茹说，从五感出发营造放松环境，是“舒屋”起作用的第一步。这些布设的背后都有学问：射灯，有种拨开迷雾的感觉——从心理学角度，青春

期的孩子需要朋友间支持迈向远方；精油试图还原大自然味道，这套芳香疗法由复旦大学附属儿科医院支持，背后有临床数据支撑；旋律也有说法——莫扎特的音乐节拍与音高同胎儿心跳频率最为相近。

“舒”字拆开是“舍”和“予”，舍去一些执念，学会给予爱。李晓茹希望这能帮助孩子们打开五感，体味美好。从事心理研究多年，她发现青少年之所以受心理问题所困，很大程度上因为他们生活经历少，眼睛往往只盯着一个“点”，将其放大成生命的全部，“希望他们能看到大千世界的多样性，从而为自己找到‘出口’，增长纾解压力的能力”。

“舒屋”刻意回避“心理”二字，不想在无形中增加孩子们的压力。孩子走进门就做两件事：换鞋、放下手机。志愿者只比孩子们大五六岁，不称“老师”，都是“舒姐姐”。一个“舒姐姐”通常与两个孩子形成一个陪同小组，既方便聊天，也能与其他小组开展活动。三五人，就聊聊天，分享学校趣事；人再多一些，他们会召集孩子们一起练习冥想、缓解焦虑。

“舒姐姐”们牢记陪同准则：每个生命都是美好的，每个个体都有优势。“只有充分的尊重与关注、共情与同理，才能和孩子们交朋友，才有机会触及他们内心深处”。

李晓茹说：“青少年正处于一个要在家长、老师、同学、社会大众面前形成‘完整的我’的时期——这意味着他们需要倾诉，同时摆脱童年时期对父母的依恋，因而很难与家长亲密交流，但又迫切需要倾听者。”

共情做得好，孩子们就会感受到他们是被理解的，就愿意敞开心扉。

## “原来，孙女一直都体谅着我的辛苦”

徐奶奶曾在“舒屋”门口哭得像个孩子：“原来，孙女一直都体谅着我的辛苦。”她有个12岁的“问题孙女”，“淘气叛逆，不懂奶奶每天买汰烧有多累”。上了“舒屋”夏令营后，“孩子学会了礼貌，回家不大大叫了。”徐奶奶欣慰之余，好奇追问志愿者秘诀。志愿者们会心一笑：孙女其实觉得奶奶很伟大，但小女孩还没学会如何表达感恩，“奶奶每天给她一个大大的拥抱，她就会越来越好。”

小小“舒屋”是一个多元社交空间。有孩子刚来时，用口罩把脸捂得严严实实，害怕对视、不愿交流。变化在不知不觉中发生。没过多久，“舒姐姐”们收到了孩子的一张纸条——他愿意表达想法了；再后来，他终于开口说话，和大家玩成了一片。

有的孩子受注意力缺陷影响，忍不住时常插嘴。“舒姐姐”给他一只解压小鸡玩偶：“每次想要插话，就捏一下小鸡。”现在，他学会了在课堂上控制自己。

关于手机沉迷，“舒姐姐”和孩子们讨论的是，“手机对自己到底意味着什么”。大家各自分享着控制不住看手机的困事：“为什么1分钟拖到了5分钟，5分钟又拖到了10分钟。”“孩子们分析的过程，也是学习自我控制的过程。”李晓茹说，当孩子们有意识地分享自我

约束小妙招时，手机沉迷难题迎刃而解。运营以来，“舒屋”累计提供志愿服务475人次。

## 学会与压力为伴，远比学习减压更有价值

面对来做作业的孩子，“舒屋”也提供心理支撑。“我们更看重的是，面对难题，孩子们怎样去调整心态。这种能力是可以迁移的——遇到一道难题和遇到挫折，遇到不喜欢的作业和遇到不喜欢的人，有很多相通的地方。能不能这个时候让自己冷静下来，给自己一些积极的暗示去尝试分析，培养这种能力，才是目的。”李晓茹说，在压力中学习并创造有意义的生活，远比学习减压更有价值。

“建立关系，通过乐趣来组建团队”“引导认知方式，学会多角度看待问题”“学会与压力为伴，让生活变得有价值”，正是“舒屋”培养青少年心理韧性的实践步骤。李晓茹认为，很多道理是前辈们读万卷书行万里路的生活经验，但对于缺乏生活阅历的青少年，只靠道理输出，心结还是解不了，“所以要增加他们的体验，邀请不同的人来分享人生故事，最终让他们相信，未来具有无限可能”。

随着功能逐步完善，“舒屋”将继续向社区伸展，向更多的孩子间间伸展。记者了解到，针对家长的心理咨询室“棒棒堂”将在不久后开放；结合美丽家园建设，取名为“18号树屋”的花园正在打造，将用于组织开展诵读、心理情景剧等活动，引导青少年回归自然，放松身心。

## 科普场馆里感受“上天入海”蓬勃动力

### 与“活化石”亲密接触，了解以“中华”为名的珍稀物种

你知道哪些水生生物的名字含有“中国”和“中华”吗？国庆长假，上海海洋水族馆正在举办国庆特展，展示中国鲎、中华鲟、中国大鲵、中华鳖、中华鲟等

众多我国特有的水生生物。特展现场还设有互动活动，观众可以聆听中华白海豚、扬子鳄、中国大鲵的叫声，摸一摸各种仿生生物模型。

此次特展的主角之一，是在海洋中生活4亿多年的“活化石”——中国鲎。身为国家二级重点保护野生动物，这个诞生于古生代泥盆纪的动物与大名鼎鼎的三叶虫“同辈”，

在漫长的历史中延续至今，且形态与4亿多年前没有大的改变，着实令人惊奇。

中国是世界上生物多样性最丰富的国家之一，如今也面临着诸多考验。研究表明，近代物种的丧失速度比自然灭绝速度快1000倍，生物种的形成速度快100万倍。这意味着那些历经漫长岁月进化至今的物种，正在我们眼前慢慢消失，其中不乏我国特有生物。馆方希望通过国庆特展，让人们了解珍稀水生生物，进一步树立保护野生动物的意识。

（上接第一版）为回应市民热情，上海天文馆在做好防疫工作的前提下，积极推出特色展示、科普活动、展教课程等多项内容，让游客不虚此行。

探月、奔火、星际穿越……关于星辰大海的未来探索之旅，离不开中国人的身影，身处其中的市民游客，无不为此自豪。

正如中国科学院院士叶叔华所说，天文馆存在意义在于把科学知识传递给所有人，激发人们探索未知的好奇心。