



校园巡礼

线上提前订餐,线下刷脸取餐,上师大附中推出“智慧食堂”—— 学生在校“吃什么”自己说了算



学生在校想吃什么可自己说了算?通过手机App可提前预订一日三餐?在食堂刷脸就能取餐?最近,上海师范大学附属外国语中学推出“智慧食堂”,让这些成为现实。日前一个中午11时20分,记者在食堂里看到,取餐窗口分别贴有A套餐、B套餐、C套餐,学生们在各窗口黄线外有序排队,依次对准屏幕刷脸,确认个人信息无误后,从窗口直接取餐(见上图),再从队伍侧面有序离开,整个过程只需三五秒钟,十分便捷。这也是全区首个实现“线上提前订餐,线下刷脸取餐”的中小学食堂信息化管理系统。

可在家提前订餐

“智慧食堂”把学生在校“吃什么”的选择权交给学生和家,每周末,学生和家

长在家

长在家

通过手机上的“智慧食堂”App查看下周套餐,每日三餐分别提供A、B、C三种不同的可选套餐,每个套餐荤素搭配。学生和家

长在家

减少了餐食浪费

该校校长宋桂华表示,“智慧食堂”App上线后改变了传统的学生用餐方式,原来是食堂先备餐,学生到了食堂才能选择饭菜,现在是在学生提前完成订餐,吃自己喜欢的菜,能够最

大限度减少“舌尖上的浪费”。应用App后,食堂统计发现,以午餐为例,一周下来剩菜剩饭减少了共约250公斤。

节省了取餐时间

“智慧食堂”减少了学生取餐所需等待时间,每个窗口处只有对应套餐的菜品,食堂窗口工作人员盛菜速度更快,也不必再计算菜品总金额。据统计,一个年级近500名学生,约10分钟就可以全部取餐完毕,时间比原来节省了一半。“智慧食堂”App上线后,受到了学生们的热烈欢迎。高二学生沈一天、王旭立即跟家注册了App。她们告诉记者:“现在我们每周末就能在家里和家商量好吃什么菜,在学校吃得更符合胃口,很容易做到光盘,减少浪费。原来用饭卡付钱,有时到了食堂才发现没有带饭卡,还要跑回教室拿,现在没有这个烦恼了。以前我们要到食堂看到菜品后再考虑吃什么,窗口阿姨现场打饭,计算好金额后我们再刷卡取餐,比较浪费时间,有‘智慧食堂’之后,大大节省了取餐时间。”

具有可追溯功能

万一有学生忘记预订了哪个套餐怎么办?针对这种情况,学校将每个班级订餐情况统计打印出来,交给有关老师,可供学生查看。还有的学生可能因为种种原因未提前订餐,则可在“未订餐”窗口刷脸成功后,领取指定的套餐。

据介绍,“智慧食堂”App还有可追溯功能,准确记录每个学生每天的用餐信息,家也也十分认可。学生家长张文慧表示,“智慧食堂”让家长能够参与到学校食堂用餐管理中,在提前订餐过程中,家也会考虑到营养搭配的问题,更加有利于孩子健康成长。校园食品安全问题一直是家最为关注的,“智慧食堂”可以全程追溯,确保孩子在学校期间的每口饭菜都可以有据可查,保障了食品安全,让家更放心。

上外松外师生玩起帽子“戏法”



传承大学优秀文化 打开学生知识之门

——上海对外经贸大学附属松江实验学校校长陈伟平访谈



对话校长

上海对外经贸大学附属松江实验学校校长陈伟平日前做客《直播松江——校长来啦》访谈节目。

该校是一所由上海对外经贸大学和松江区人民政府于2016年联合创办的九年一贯制公办学校。陈伟平表示,开办之初,大学领导就希望将学校建成一所上海基础教育领域的特色品牌学校。上海对外经贸大学有毕业生录取分数高、就业率高、毕业生薪酬高的“三高”特点,是全国前20强的财经类大学;大学的校训精神是“诚信、宽容、博学、务实”。为了帮助附校更好地传承大学优秀文化基因,2017年6月,附校新校建设完成后,上海对外经贸大学捐赠给附校一座“知识门”雕塑,寄托大学对附校的厚望和期待。附校校园每一幢楼每一条路都沿用了大学的路名、楼名。

“把知识门代表的大学精神,通过创新科技的建设来推动文化传承,学校在课程开发中还积极对接长三角一体化发展国家战略和长三角

G60科创走廊建设。”陈伟平介绍,2017年,学校引入两名信息科技研究生,跟学校的老师一起合作,组建了学校的创智课程开发团队,每个老师认领一个项目,分年级、体系化构建科技课程体系。通过几年努力,学校已形成智能机器人、机器手臂、计算机编程、3D打印、人工智能、智慧城市等不同项目涵盖各年级的学生。值得一提的是,学生们在老师引导下,学以致用,通过所学到的计算机编程知识,自己测量“知识门”数据,进行计算机建模,设计程序,最终用3D打印技术制作出3D“知识门”模型。

坚持高起点办学,努力培养具有广博学识、高雅品行的附校学生,积极打造一所高品质、有特色的品牌学校是附校的办学愿景。学校诚聘天下英才,主动出击,到全国各地重点示范大学招聘优秀教师,提高了教师入门槛,提升教师专业化水平,优秀的师资队伍为学校发展奠定了基础。学校还为教师搭建学科组、校级、区级、市级四级成长平台,每年开展博雅教师评比等。每个教师入职第一天都要交一份课程开发实施设想表,发挥教师们的能动性,打造优秀师资队伍。

学校还依托大学优质资源,立足区域特色文化,发挥教师专业特长,积极推进博雅课程建设,努力形成品美人文社会、创美科学技术、健美体育健康、尚美艺术审美、育美生活实践的“五美”系列课程,受到了学生和家的欢迎。博雅“五美”课程包括国家课程校本化实施,根据区域文化特色和大学资源,教师特长开发的校本课程以及生活实践课程,培养孩子自主规划、选择、评价、调整的能力,让每个孩子都有出彩的机会。

学校与上海对外经贸大学的各个院校建立深度合作关系,拓宽学生国际视野,为学生全面发展搭建平台。如学校依托外语学院开发了中外文化课程,积极参加大学举办的各种国际文化交流活动,与来自各国的留学生进行交流,品尝各国美食,每年暑假开展中外学生文化交流活动,请留学生到家中做客,运用所学的英语知识,向留学生介绍中国文化,与留学生建立友谊,提升跨文化交流能力,受到了学生和家们的支持。学校自主开发的棒球课程、手风琴课程也深受学生们的欢迎,并逐渐成为学校的品牌课程,频频获得各级各类奖项。

辨五谷知节粮 爱劳动促成长

本报讯 水稻是如何从一粒种子变成香喷喷的米饭的?现代农业是什么样子的?日前,松江第三实验小学开展“辨五谷知节粮,爱劳动促成长”主题教育活动,三(3)班萤火虫中队的队员们走进泖港镇腰泾村,在田间了解水稻种植知识,挥锄体验农业劳动。

在“全国十佳农民”家庭农场主李春风的带领下,学生们来到田间地头,近距离了解水稻的生长过程,体会“谁知盘中餐,粒粒皆辛苦”,认识到节约粮食的重要意义。

接着,队员们一路欢声笑语,徒步来到上海汇民农业专业合作社。家庭农场主范慧峰带大家参观了储藏大米的冷库,介绍了大米加工的过程。在农耕文化园

里,传统农具与现代化农机形成了强烈对比,学生们对现代化农机产生了很大的兴趣,范慧峰一一作了介绍。当一部部拖拉机、播种机、收割机等展现在大家面前时,大家不禁感慨现代化农机的了不起。

随后,学生们体验各种农活。拔草的过程不亦乐乎,挥锄间感受着劳作的不易,满怀期待播撒花籽。蓝天白云,微风习习,金色的稻浪,学生们不禁歌唱起了《我和我的祖国》,美妙的歌声在田野间飘荡。

最后,老师倡议队员们弘扬中华节约传统美德,传递正能量,争做学校、班级的光盘榜样。大家一一写下了“珍惜粮食,从我做起”的约定,表示将以实际行动珍惜粮食。



家有儿女

孩子不是堕落,而是病了

□沈苇馨

“早上一直起不来,没时间吃早饭。妈妈总是抱怨我变懒了。但是,她不知道的是,我晚上一直睡不着,直到凌晨三四时才勉强入睡,但6时就要起床,我真的起不来。”

“我一直不觉得肚子饿,吃不下东西,每天吃饭时,所有人都批评我挑食和矫情,但他们根本不明白我是真的吃不下。”

“不知什么时候起,我上课开始走神,怎么也集中不起思想听课,所以作业质量一直下滑,成绩也下滑,父母总觉得是我不够努力,越来越不爱学习。他们开始用更为严苛的方式逼迫我做作业,逼迫我去补课。我真的很想好好学习,却怎么也控制不了自己的思想不走神。”

“我的记忆力越来越衰退,总也记不住知识点,读了无数遍都背不出来,但是老师总认为我不认真,不停地让我罚抄。父母也非常生气,越来越不喜欢我。”

“我经常头疼,身体不舒服,不想上学。但是医生说我没有病。父母都认为我是在装病以逃避学习,说我越来越堕落了。”

“我喜欢上了吃东西,吃得太多,却停不下来。父母总觉得我贪吃,太馋,但我真的已经不知道什么是饱,什么是饿。”

以上是许多孩子对笔者的倾诉。笔者很同情他们,因为他们一直被老师、父母和朋友误解,总觉得他们不是好孩子,他们是在堕落。其实,他们是病了。

据统计,中国抑郁症患者已近1亿,患病率为6.1%,而其中患病最多的就是少年和青年,抑郁症占15-34岁人群死亡原因的第一位。

近年来,一直有中、小学生和大学生自杀,其实最主要原因就是抑郁症。由于许多家长和家甚至是医生都缺乏对抑郁症的了解,一直误以为孩子在堕落,直到孩子病到自杀都不清楚孩子究竟是怎么了。还有些家已经感觉到孩子可能精神方面出现了问题,但他们却因为“病耻感”而一直逃避,一直自欺欺人地否定,以至于耽误了孩子的治疗。这真是不该发生的。

“抑郁症”是一种心理疾病,主要病因尚不清楚,可能与大脑神经递质不平衡有关。神经递

质不平衡会导致神经调节不稳定,进而引起情绪调节功能下降或出现紊乱。抑郁症主要表现为情绪低落、自卑,产生无助感、无用感和无价值感,严重者有自杀倾向。

最近知名华裔科学家张首晟骤然辞世,年仅55岁,也是由于抑郁症。

抑郁症不仅令人感到肉体痛苦(诸如头疼、胸闷、胃痛、肩颈痛、耳鸣、心慌等),而且还会产生思维障碍、阅读障碍、语言障碍。

目前青少年得病的主要诱因:不当的家庭教育和长期在紧张和高压下学习生活。现在的应试教育体制,不仅令孩子承受巨大的课业压力,而且也剥夺了孩子大量的自由时间和空间,让他们时刻处于极度紧张和高压状态。同时,家不断催逼、苛责孩子,用错误的方式养育孩子,孩子就极易患上抑郁症。更为可怕的是,家还认为孩子在堕落,用更为严苛和极端的手段来“惩罚”孩子,以为这样能“改造”孩子,让孩子“变好”,那就是雪上加霜,把孩子往死路上赶。

每个孩子都想努力成为好孩子,不可能天生愿意堕落。如果孩子出现身体不适,行为怪异,成绩直线下滑,父母就要引起注意了,但千万不要第一时间把孩子往坏处想,要格外温和地询问孩子,了解孩子的真实想法。父母如果感到自己无法解决孩子的问题,要及时求助于精神科专家,千万不要有“病耻感”。其实精神疾病和生理疾病是一样的,都是疾病,没有“高低贵贱”之分。轻度的抑郁症比较容易治愈,所以父母能及时带孩子就诊非常重要。重度抑郁症的治疗就比较花时间和精力了,但还是有望治愈的,只要不放弃努力。

今天的话题也许有点沉重,因为笔者看到许多孩子都有抑郁倾向,或者已经得了抑郁症却未能引起父母的高度关注,父母还在以“为你好”的名义逼迫孩子,致使孩子的病情越来越严重,就忍不住写下了自己的一些想法和观点,希望能让更多的父母了解抑郁症,知道该如何及时拯救“堕落”的孩子。

本版除署名者外,文字、图片均由记者陈燕提供