

# “双减”新学期，轻松新童年

今日女报 / 凤网记者 章清清

新学期开始了，备受关注的“双减”政策将会怎样落地？开学前夕，长沙不少中小学已进行了研讨和部署，课后辅导“自助餐”、作业分层布置、丰富课后服务内容等新措施积极推出。这些新变化，会让孩子们的校园生活更快乐吗？近日，记者也采访了部分小学校长和老师，一探究竟。

## 芙蓉区东风小学 提供课后辅导“自助餐”

“课堂是‘双减’政策落地的主阵地，教师是‘双减’政策落地的关键。”长沙芙蓉区东风小学校长彭艳如表示，落实“双减”政策，针对课堂，他们将更注重因材施教，针对不同学生学习能力的差异化表现，进行分层设计提问、分层设计讨论、分层布置作业等方式，让每个孩子获得不一样的发展。



长沙博才云时代小学老师迎接新学期。

## 芙蓉区燕山小学 分层布置作业，丰富课外活动

燕山小学对于如何将“双减”工作落地，在组织老师进行深度研讨后已做了一系列部署。校长唐冬梅表示，从这学期开始，将增设学生喜闻乐见的课外活动，如“职业体验式课程”“小小演说家”“科技制作”等校内主题活动，还有如清明祭扫、社区慰问等校外实践活动。



同时，学校将分层作业设计纳入校本教研，保证分层布置作业的质量；打破传统作业形式，学生可根据自己的学习能力和实际情况认领相关作业并完成；增加实践作业内容，让孩子们从书本、作业中走出来，和大自然和社会多接触；推行“七色雏燕章”学生综合素质智慧评价体系，引领孩子全面发展。

## 岳麓区周南梅溪湖小学 绘本阅读引入一年级课堂

周南梅溪湖小学根据教育部的要求大胆探索入学适应性教育。开学前，通过绘本“空中课堂”，让绘本课提前与孩子们“见面”，受到了家长的广泛好评。从本学期开始，学校将绘本式阅读引入一年级课堂，将以习惯养成、心理情感、童真童趣、学科融合、科技创新、思辨审美等六个维度，在语文、数学、音乐、体育、美术等学科中进行有

效推进。不仅语文老师上绘本课，其他学科教师也进行大胆探索和实践。

副校长王迎春介绍说：“小一新生入学是社会热点问题，而且根据教育部最新的要求，小学一、二年级不得布置纸质作业。我们将绘本引入一年级课堂，对于幼小衔接、新生入学适应会起到积极的作用，同时也为课堂带来了缤纷的色彩。”



专家 >>

## 做好“双减”落地 需社会共同努力

记者了解到，针对“双减”政策的落实，长沙各学校都在积极部署研究落实。麓山国际实验学校将以作业分层布置为突破口，减轻学生作业负担。据悉，该校将按照“双减”具体要求，先选定初中数学、物理、化学等科目的作业按难度分为A、B、C三个等级，由学生自主选择完成，形成作业分层布置，并逐步向其他科目推广。长沙博才云时代小学组织老师进行“双减”政策知识抢答，再分组研讨学科特色改革的行动方略。长沙市雨花区长塘里教育集团的老师们集体签订了《长塘里教育集团贯彻落实“双减”政策教师承诺书》，承诺书包括杜绝人为提高考查难度、考试排名等情况，控制作业时间，杜绝机械无效作业……

此前，包括北京、沈阳、广州、成都在内的多个城市已在雷厉风行地行动着，力求将“双减”政策落到实处，根治教育顽疾。有专家表示，要做好“双减”工作，必须形成全社会的合力，规范校外教育培训机构，也需要疏堵结合，才能做到标本兼治。学校教育和社区要更多履行教育职责。家长要转变家庭教育理念，尊重孩子成长规律。

## 亲子宝典

### 家长须知的小儿急性脊髓炎

文 / 廖高洁 (湖南省儿童医院骨科)

小儿急性横贯性脊髓炎，即急性脊髓炎。基本上小朋友发生的脊髓炎，都是横贯性的，因受累平面比较广泛，所以叫横贯性脊髓炎。一般会反复出现双下肢乏力的症状，家长需及时带患儿到医院就诊，勿耽误治疗。小儿脊髓炎治疗分为两个时期：急性期和康复期。急性期使用大剂量激素、丙种球蛋白等药物消除脊髓水肿，还可以用一些改善循环和营养神经的药。康复期则采用针灸、按摩等康复措施促进患儿功能恢复。一般而言，脊髓炎的治疗时间根据患儿症状的轻重，不同而定，因此，家长和患儿需有信心，做好长期准备。日常生活中，家长们要积极防治各种感染性疾病，防治呼吸道和消化道的病毒感染性疾病，尤其是病毒感染性疾病。

### 小儿拇指有三节该如何治疗

文 / 张婧 (湖南省儿童医院骨科)

正常的拇指只有两节，而拇指三节是指正常拇指呈三节指骨或部分三节指骨。多数三节指骨拇指畸形保守治疗无效，需要手术治疗。手术治疗的目的是短缩拇指长度，矫正尺偏畸形，改善对掌功能和松解指间关节挛缩。矫正三节指骨畸形的术式有很多，常见的手术方

式有切除多余指骨、指间关节重建、指间关节切除融合等。手术多于侧弯拇指凸侧做纵行切口，切开指间关节囊，切除多余指骨或行截骨融合，松解对侧挛缩的关节囊，纠正拇指尺偏。还可以采用“十字星”状切口治疗，完全切开凸侧，可很好地显露多余指骨、指间关节及关节囊，利于指骨切除及截骨，更容易松解对侧挛缩的关节囊，缝合后拇指外观恢复良好。

### 了解小儿过敏性紫癜的诱因

文 / 吴优珍 (湖南省儿童医院血液内科)

过敏性紫癜是儿童比较多发的疾病之一，患病之后会对孩子的身心健康有极大危害。所以家长们一定要了解过敏性紫癜的诱因，才能做好预防。第一，食物诱因。容易致敏的食物直接吃进肚子里，主要有富含高蛋白的鸡肉、鱼、虾、蟹、奶、海鲜等。第二，感染诱因。一般情况下导致过敏性紫癜出现的早期原因就是细菌、病毒或者寄生虫感染。孩子一旦感染之后又很容易出现呼吸道炎症，实际上这也是过敏性紫癜的早期症状之一。第三，药物诱因。一些激素类、常用的抗生素、解热镇痛药、镇静剂等。第四，其它诱因。包括小儿自身身体体质差，或寒冷、花粉、昆虫叮咬等外部因素也可能

引起。还有一些则是心理、精神因素引起，如过度惊吓、体内激素水平变化等。

### 孩子突然休克怎么急救

文 / 贺杰 (湖南省儿童医院ICU1科)

小儿休克严重危害着孩子的身心健康，日常生活中小儿如果突然发生休克，家长该怎么办？对于休克小儿搬运越轻越少越好，尽可能就地抢救。首先将孩子平卧，下肢应略抬高，并解开孩子衣服、领扣、裤腰带，以利于静脉血回流。如有呼吸困难可将头部和躯干适当抬高，以利于呼吸。其次要保持呼吸道通畅，尤其是休克伴昏迷者。方法是将小儿颈部垫高，下颌抬起，使头部后仰，同时偏向一侧，以防呕吐物和分泌物误吸入呼吸道。如果孩子脸色苍白，卧时应把孩子头部放低，并且服一些温热的糖开水或盐水。家长可针刺或用指甲压嘴唇正中穴（人中穴）使患儿苏醒，并刻不容缓地将孩子送到医院急救。

### 孩子偏头痛该怎么应对

文 / 龙佳铃 (湖南省儿童医院神经内科)

对于偏头痛，已经不只是大人的疾病了，很多孩子也开始出现偏头痛，特别是处于青春期的孩子，

那么孩子偏头痛该怎么办呢？首先清除诱因。气候变化、异味及某些食物和药物有可能诱发偏头痛，同时要避免情绪紧张，学会减压，营造安静的环境，规律运动。其次要有充分的休息。很多时候孩子之所以会出现偏头痛，和睡眠不足有非常密切的关系，尤其是在学习比较紧张的时间段更容易出现，因此，家长应该注意让孩子保证充足的睡眠，让孩子早点入睡，好好地休息。最后，可以按揉太阳穴。孩子的偏头疼可能和神经有一定的关系，因此家长可以对孩子的太阳穴进行按揉，在按揉的时候力度不要过于大，通过按揉太阳穴能让孩子头部的血液循环加快，可在一定程度上减轻头痛。

### 新生儿为什么会有脓毒症

文 / 苏文乐 (湖南省儿童医院重症医学二科)

新生儿脓毒症是一种感染性疾病，病情凶险，需及时治疗。很多家长不知道宝宝为什么会患该病，现在了解一下吧！新生儿之所以会容易得脓毒症，主要是和脓毒症的发病机制有关。因为新生儿刚出生，免疫功能比较差，免疫系统发育没有完善，很容易被病原体侵袭，比如肠道细菌等，从而引发免疫功能紊乱，出现各种炎症反应，严重时

引发多器官功能受损，在大量的炎症介质释放下，全身各个系统器官都会被损伤，包括心肺功能，以及肝脏、肾脏功能。新生儿的免疫力比较低，身边有很多感染因素，这些都是导致这种疾病的原因。所以，家长们一定要了解清楚孩子患有疾病的真正病因，才能进行有效的预防。

### 小儿肛裂出血怎么办

文 / 向强兴 (湖南省儿童医院普外科)

肛裂出血在小儿疾病中比较常见，多数原因是由于小儿饮食不规律，且好动，在正常排便时间没有规律排便，所以大便较干，排便时过度用力导致肛门撕裂。如果是肛裂出血该怎么办？首先要通畅大便。解决孩子肛裂最重要的方法就是排除大便干燥的问题，要让宝宝养成排便的习惯，多让孩子运动，能帮助润滑大便，可以预防肛裂。其次要科学的喂养。比如说膳食纤维要保障，蔬菜、水果、蛋白质都需要摄取。而且孩子生长发育期间要补充的碳水化合物和纤维素的比例是有规定的，合理的饮食可以减少小孩子肛裂出血问题。最后要注意卫生。孩子有肛裂的话，家长们要注意保持孩子肛门周围的卫生，经常清洗，勤换内裤，让孩子肛门保持干燥，以免出现感染的风险。