

编者按

党的二十大报告提出：“健全学校家庭社会育人机制”“加强家庭家教家风建设”。家校社协同育人、家庭教育的重要性再次彰显。那么，怎么认识和加强家校社协同育人、加强家庭家教家风建设呢？为此，今日女报/凤网推出大型全媒体系列报道——《校长妈妈说家教》，邀请知名的、优秀的校长们，以校长、妈妈双重视角来畅聊家庭教育，以她们独有的体验、经验为家长们支上一招。

校长妈妈说家教⑧：

给孩子择校：不要看名气，要看这两点

今日女报/凤网首席记者 章清清



校长妈妈：刘军辉
雨花区砂子塘小学校长
中小学高级教师
长沙市国培先进个人
家有读初三的乖巧男孩

校长说：
孩子沉迷玩手机，和这两个因素相关

孩子喜欢玩手机，我觉得很正常。大人也喜欢，对吧，现在哪个成年人能离开手机。我觉得关键是如何引导孩子正确地使用这些电子产品。像我儿子也喜欢玩手机，但我从没有限制过他，只是给他规定了使用时间，周一到周五不能玩，周末可以玩大半天。我觉得只要不上瘾，适当玩手机是没问题的。而且，对于爱玩手机的孩子来说，可能越禁，效果越坏。而且，不是说你禁止，他就能从此不碰手机。现在，几乎人人都有手机，孩子们也都有零花钱，他想获取手

机并不难。我觉得，只要孩子能做到他想玩的时候找你要，就是最好的了。现在，孩子的功课很重，周末的时候适当玩一玩，也是一种解压和放松。沉迷手机游戏的孩子，我觉得和他的性格有关，也和家庭教育方式有关。相对来说，性格比较内向、和父母的沟通比较少，以及家庭氛围压抑，缺乏陪伴的孩子，容易沉迷手机。一个家庭环境民主温暖，和父母亲子关系融洽的孩子，是不会沉迷手机游戏的。

故事：我“放养”的儿子超级自律

“我儿子读初三了，他最让我自豪的地方，就是特别自律！”校长妈妈刘军辉聊起自己的育儿故事，对儿子的自律赞不绝口。她说，现在她儿子的学习生活都是自己安排，完全不用家长操心，成绩也不错。当然这份自律，也是他们刻意培养的结果，提及有何秘诀，刘军辉笑着说，其实就一句话：“要想自由就得自律。”我们从小就给他充分的信任和自主的权利，他可以自由支配自己的时间，但前提是要为自己的承诺负责。”

不过，刘军辉也说，毕竟是孩子，一开始，她儿子也做不到那么好。比如，她回忆，在儿子读一年级的時候，平时都能在学校提前完成作业，不用带书包回家。唯独有一次，

他因为贪玩，没有提前完成作业，回到家天都已经黑了，书包也丢在了学校。

“我们没有妥协，让他自己承担责任，摸黑也要他去学校把书包带回来。”刘军辉说，这次以后，儿子再也没发生过因为贪玩不完成作业的事。

刘军辉说，他们家最大的教育特点就是“民主”。从小学到初中，虽然自己身为老师，可她几乎从不检查孩子的作业，甚至语文的听写作业也是随儿子自己去完成。如果儿子选择照抄也是可以，只要第二天他能在课堂上拿到听写的满分，她就默认孩子可以以自己喜欢的方式学习。而且，儿子从小到大，家长几乎什么事都让他自己做主，大到兴趣班的选择，小到作业的完成，唯一的条件就是，他要为自己的选

择负责。也正因此，“自律即自由”的信念深入了孩子的内心。

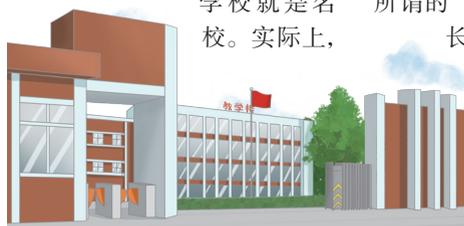
“我儿子今年15岁了，到目前为止都没有叛逆期，什么事都能跟我们分享。他们班主任还连续两年给我颁发过‘最民主家长’的奖状。”刘军辉笑着说。

不过，刘军辉也认为，这种“放养”的教育方式是否适合其他孩子，也要因人而异。“的确有的孩子一放就收不回来了，这跟孩子的个性特征也有关系。因为我儿子性格比较乖巧，而且，从小，我们就跟他建立起了相互信任的亲子关系，并且，虽然看似‘放养’，但在关键节点上，我们还是进行了引导和把握，比如阅读习惯、体育习惯等，所以，我的孩子能够较好地适应这种教育方式并健康成长。”

为孩子择校，不一定学校名气越大越好

现在家长都希望孩子能“赢在起跑线上”，为孩子择校喜欢挑名校就读，这种心情是可以理解的，但我觉得择校最关键的是“方便”。因为一旦孩子进入一所学校，就不是一天两天，而是好几年，就近是最方便的。第二，家长认为的名校，可能觉得名气大的学校就是名校。实际上，

一所好学校主要看这两个方面，一是看管理，二是看师资。如果一所学校虽然新建不久，但学校的老师都很优秀，管理也很优秀，它就是“名校”，只是它的口碑暂时还没出去。现在学校建设都提倡“各美其美，美美与共”“一校一品”，每个学校都有各自的特色。反观一些所谓的“名校”，因为建校时间长，校园小教学楼残旧，管理也不到位，只是名声在外。所以，家长们不要盲目追求所谓的“名校”。



亲子宝典

新生儿心脏卵圆孔未闭严重吗

文/杨宇帆(湖南省儿童医院重症医学科)

新生儿心脏卵圆孔未闭的情况多数不是很严重，因为很多新生儿在出生以后都会出现心脏卵圆孔未闭的情况，随着新生儿月龄的增长，多数情况下卵圆孔未闭会自行闭合。但是有少数新生儿随着年龄的增长，有的到了3岁以上还是没有闭合，就可以确诊卵圆孔未闭了。这时候要进行随访，要间隔一段时间进行心脏彩超的检查。如果心脏彩超检查仍然没有闭合，伴随着相关症状，比如经常出现感冒、发热、肺炎，就要采取相应的干预措施。通常外科要进行修补术，现在的手术已经比较先进，通过显微镜手术也可以有效治疗心脏卵圆孔未闭的情况。通常患儿3岁以内不需要进行干预治疗，如果3岁以上仍然没有闭合，要进行干预治疗。

新生儿结肠炎严重吗

文/周蕾(湖南省儿童医院麻醉手术科)

新生儿结肠炎通常发生于新生儿早期，也就是在出生后的1-2天。新生儿结肠炎通常比较严重，所以要密切观察。如果发现新生儿出现明显的厌食，或者是明显的吐奶，伴有体温的异常，同时出现呼吸不好、心动过缓、精神不好，明显的腹胀、呕吐、排血样大便，这时候要警惕新生儿出现了结肠炎。如果出现了血性大便，说明新生儿的结肠炎比较严重，要及时进行治疗。如果出现出血比较严重，要采取禁食、胃肠减压、合理静脉补液，避免造成严重的脱水以及电解质紊乱。通过以上保守治疗，通常新生儿结肠炎可以得到明显治愈，如果出现了明显的肠坏死、肠穿孔，要及时进行外科手术治疗，可以明显改善新生儿的病情。

骨折康复要注意什么

文/瞿丹丹(长沙市中心医院康复科)

1. 避免患肢负重。在骨折恢复期间，因骨折断端处不稳定，所以避免患肢过于负重，但可适当进行活动。2. 注意增强营养。多吃富含高蛋白、高钙的食物，通过补充钙质促进骨骼新生。同时，为了避免骨折处出现肿胀、疼痛等不适症状，要远离辛辣刺激食品。3. 加强功能锻炼。患者在康复期间内，要注意加强骨折上下端关节的活动和锻炼，这样不仅可以减少肌肉萎缩和关节粘连的发生几率，还能帮助关节功能更快恢复。4. 定期医院复查。通常骨折后，每隔一个月就需要去医院拍摄X线，通过X线检查结果，来观察骨折部位康复程度和康复情况是否良好。如果发现骨折有延迟康复，或者康复不良的情况，就需加强药物治疗。情况严重者，需采取切开固定术来帮助骨折康复。

帕金森病怎样治疗

文/陈丽娟(长沙市中心医院神经外科)

1. 药物治疗。帕金森病患者应当长期用药来进行治疗。患有抑郁症的帕金森患者也应当服用抗抑郁的药物来进行治疗。只有长期坚持服用药物，再配合其它的护理，才能够缓解帕金森病。2. 按摩治疗。帕金森病患者的肌肉往往会出现僵硬与痉挛，患者应当每天进行按摩，以防止出现肌肉僵硬粘连以及肌肉痉挛等症。3. 康复治疗。多做一些力所能及的运动，加强训练。4. 调整心态。患者也要调整好自己的心态，不要出现抑郁、焦虑、烦躁等情绪，这些不良情绪的出现会使帕金森病加重，平日应当调整好自己的心态，控制好情绪。5. 经常翻身。病情较重的帕金森患者会长期卧床，患者的家属应当经常给患者翻身，然后做一些轻微的运动，以防止出现关节固定褥疮等疾病。