



## 金台区硤石镇九年制学校 校园艺术节助力乡村娃成长



近日,金台区硤石镇九年制学校举行了2023年校园艺术节活动,师生以25个文艺节目,200多件绘画、书法、剪纸和手工作品,以及精湛的篮球、足球技能等,全方位展示了教育教学成果,受到了学生家长的高度称赞。

学校党总支书记张奋明介绍说,在“双减”政策落地之际,他们依托学校建成了镇乡村少年宫,常年开设书法、绘画、体育、电子琴、计算机等兴趣小组,培养乡村少年儿童的兴趣爱好,助力乡村娃全面健康成长。

## 供暖季

# 孩子如何预防“暖气病”?

### 医生建议:室内勤通风,户外多锻炼

本报记者 温瑶瑶

11月15日,我市正式进入供暖季,窗外寒风凛冽,室内暖意融融。然而,不少孩子在享受温暖的同时,也会出现口干鼻燥,甚至皮肤干、头晕等症状。另外,由于室内外温差较大,孩子很容易患上呼吸道疾病。为此,医生建议孩子要加强锻炼,室内要勤通风。

### 呼吸道感染进入高发期

随着冷空气的到来,流感、肺炎支原体感染、细菌感染等多种类型的呼吸道疾病患者有所增加。日前,记者走访了我市部分医院了解到,近期就诊的患者中孩子居多,并且多为呼吸道疾病。

“前几天孩子有些咳嗽、发低烧,以为是感冒,想着在家吃点药就没在意,没想到发烧一直反反复复,今天突然发

高烧,来医院一检查竟是肺炎支原体感染。”童童妈妈告诉记者,来医院后才发现,最近好多看医生的孩子都是支原体感染。悦悦的家长告诉记者,孩子最近总是说口渴、嗓子干,担心孩子病情加重,就来医院给孩子做个检查。记者走访市妇幼保健院(儿童医院)、市人民医院以及市中医医院发现,儿科门诊出现“扎堆”看病的现象。

市中医医院儿科主治医师凌子恒分析,近期呼吸道感染孩子较多的原因是,冬季本身就容易诱发呼吸道疾病,加上供暖期室内十分温暖,许多家长担心冷空气侵入,就将门窗紧闭,室内空气相对比较干燥,干燥的环境容易让孩子的呼吸系统抵抗力降低,从而引发或者加重呼吸道疾病。“儿

童的免疫系统尚不完善,更易感染呼吸道疾病,加上室内外温差大,过大的温差对孩子毛孔开合影响较大,容易让孩子受风寒。”市妇幼保健院(儿童医院)儿童呼吸科主任任晓红说,供暖后也给病菌的滋生和传播提供了“温床”,这也加速了呼吸道感染疾病发生。

### 室内勤通风 户外多锻炼

供暖季孩子如何预防“暖气病”呢?“孩子的活动量大,容易出汗,回到暖气房,不要立马把厚衣服脱掉。外出时,更要注意增添衣服保暖。”凌子恒说,儿童的神经调节功能还比较弱,忽冷忽热的环境容易引起感冒。另外,家长要定时开窗通风,可以选择中午气温较高时开窗,或不同房间轮流开窗。需要注意的是,带孩

子到人群聚集场所时要佩戴口罩。

任晓红建议,供暖期间室内空气干燥,人的身体容易丢失水分,一定要注意多补充水分。家长也可以使用加湿器,提高室内的空气湿度,同时也要定期清洁加湿器,以免滋生细菌。在饮食上,可以适当吃一些银耳、梨、萝卜等润燥的食物,要多吃时令水果、蔬菜,提高孩子的免疫力。

“即便是冬天,也不能长时间待在家里,天气好的时候多带孩子去户外进行适度的有氧运动,如跳跃、打球、做幼儿体操、慢跑、骑童车等,都是不错的选择。”任晓红说,通过运动可以有效增强孩子的心肺功能,促进血液循环和新陈代谢,从而增强孩子的抵抗力。

## 渭滨区烽火中学 从“心”出发护成长



近日,渭滨区烽火中学邀请国家二级心理咨询师张少华和郭燕,以“青春期心理”为主题,给初三的学生上了一堂青春之课。两位老师分别从青春期男生和女生的生理和心理变化的角度,提出了一些专业性的建议,并且讲解了青春期人际交往特点、什么是正常的异性交往等青春期话题,引导学生们学会更好地保护自己,以健康的心态直面青春期,做最好的自己。

本报记者 温瑶瑶摄

本报讯 近日,第60期宝鸡市家庭教育公益大讲堂在市教育中心开讲。当天,陕西省综合防控儿童青少年近视专家团副团长、西安市中心医院眼科主任杜兆江博士受邀以《家长和学校如何保护好孩子的眼睛》为题作报告,普及近视防控知识,引导儿童青少年自觉爱眼护眼,增强近视防控意识。

此次活动由宝鸡市教育局主办、宝鸡教育学院承办,旨在进一步加强我市近视防控工作,引导家庭和学校主动作为,为孩子的光明未来保驾护航。杜兆江以近视造成的危害

## 第60期宝鸡市家庭教育公益大讲堂开讲

# 普及近视防控知识 引导学生爱眼护眼

为切入点,剖析了儿童青少年近视防控的现状、原因和措施,并根据多年的临床经验、翔实的案例和科学的数据,解释了学生科学用眼、规律作息、规范护眼的重要性。同时,他建议学校和家长要高度重视孩子的

视力健康监测,让孩子不断加强户外活动和体育锻炼,引导孩子科学规范使用电子产品。此外,他还呼吁学校、家庭、医疗机构联合起来,广泛开展儿童青少年眼保健及视力检查、咨询、指导工作,营造爱眼、护

眼的视觉友好环境。

报告会结束后,不少教育人及家长代表反馈说,此次近视防控专题宣讲,不仅让他们明白了近视形成的原因,还学到了科学、实用的近视防控技巧和

## 太白开展教师教学基本功比赛 强化基本功 打造好课堂



教师在大赛上展示基本功

本报讯 近日,在太白县青少年校外活动中心,来自全县的31名中小学、幼儿园优秀教师齐聚一堂,切磋教学技能,强化教学基本功,积极探索“宝鸡好课堂”的新模式。

教学是衡量教师基本功的重要因素,是打造好课堂的基本元素。为贯彻中省关于“四有好老师”的重要要求,扎实推进“宝鸡好课堂”建设工作,锤炼教师队伍,太白县教体局、太白县教研室特意举办了此次教师教学基本功比赛活动。本次大赛分学前组、小学组、中学组三类,设粉笔字、毛笔字、钢笔字、简笔画等九个比赛项目。比赛中,从太白县各中小学校涌现出的31名优秀教师

## 眉县中小学生近视防控有妙招 巧用“加减乘除”呵护孩子“双眸”

邓雪琴 晓妮

“小眼睛,亮晶晶,样样东西看得清。好孩子,讲卫生,不用脏手揉眼睛……”11月17日,眉县第七幼儿园的小朋友们跟着老师,大声念着护眼儿歌。

眉县第七幼儿园将护眼儿歌引入课堂的做法,只是眉县近视防控工作的一个缩影。近年来,眉县教体局巧用“加减乘除”,扎实推动眉县儿童青少年近视防控工作,筑牢了儿童青少年近视防控线。

“加法”即增加学生的户外活动时间。”眉县教体局

工作人员解释说,体育运动是预防近视的重要方法。为此,眉县各中小学校在开齐开足体育课的基础上,积极组建校园体育社团,认真筹办各类校园体育赛事,保证学生每天的体育运动时间不少于1小时。同时,眉县教体局联合眉县妇幼保健院视光中心,为全县3.9万余名中小學生开展了视力检测筛查,并依据筛查结果给出了针对性干预治疗方案。

增加的户外活动时间来自哪里?答案还要从“减法”

说起。

“减法”即积极落实“双减”政策,扎实推进“作业革命”,一年级和二年级作业以听、说、读、操作和体育运动为主,不布置书写类作业;三至六年级根据学生的学情,分层布置作业,杜绝机械性、重复性作业,减轻学生的课业负担,保障学生的视力健康。

“乘法”就是多部门综合施策,形成了防控合力。”眉县教体局工作人员说,眉县教体局、卫健局、市场监管局、财政局等联合印发《眉县

综合防控儿童青少年近视实施方案》,健全了近视防控体系。同时,眉县教体局、卫健局等部门整合眉县电视台、眉县教育公众号和眉县各中小学校的宣传栏等资源,不间断推送“爱眼护眼”常识,引导中小學生、幼儿自觉养成爱眼、护眼的良好习惯。

“除法”即采取科学方式,最大限度消除不良用眼习惯、不佳用眼条件对学生视力的损害。例如,眉县为全县各级各类学校配置了专兼职医务人员,普及科学用眼常识,纠正学生的错误用眼习惯。同时,眉县分批次推进全县中小学教室照明改造工程,改善学生的用眼环境。截至目前,眉县中学、常兴初中和眉县实验小学等16所学校的教室照明设施改造已完成。

(本版稿件、照片除署名外由本报记者唐晓妮撰写、拍摄)

