

## 关爱未成年人健康 呵护未成年人成长

# 双减后 学生课后时间干什么?

本报记者 唐晓妮



“双减”即减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担。自“双减”政策在我市落地、实施以来,中小学生的学习负担大大减轻。那么,“双减”之后,学生课后时间都在干什么呢?请看——

### 入社团

#### 多彩活动点燃学生兴趣

叮叮叮……自“双减”政策实施以来,每天下午的放学铃声响起后,金台区卧龙寺小学的学生们却不急着回家。

他们在干什么呢?记者在卧龙寺小学看到,学生们有的抱着篮球、足球奔向运动场,充分享受着竞技体育的魅力;有的眼、手、口并用,跟着老师学习口才与演讲,感受着语言世界的独特魅力;有的拿出画笔,在纸上描绘着自己眼中的美丽世界;有的变废为宝,把树叶、枯枝变成了哆啦A梦、白雪公主等动漫卡通人物;有的则在围棋、国际象棋的世界中玩得乐此不疲……

“参加社团活动已经成为我市中小学生的新常态。”宝鸡市教育局工作人员解释说,自“双减”政策实施以来,我市各中小学校推出了课后延时服务。课后延时服务时间,各校依据学生的兴趣爱好,开设了各种各样的学生社团,丰富学生的课余生活,点燃学生的学习乐趣。

### 读经典

#### 大量阅读拓宽知识广度

“双减”之后,读经典也是我市不少中小学生的共同选择。以前,不少孩子忙于学业,无暇阅读。如今,机械性、重复性的作业没有了,学生利用多出来的时间补起了阅读课。你瞧:

11月24日下午六点半,宝鸡市图书馆的未成年人馆内,依旧挤满了中小学生的。有的正从书架上精心挑选书籍;有的坐在书桌前看书,不时还



学生在足球社团享受足球乐趣



学生在一起下棋

执笔写写画画;有的三五一堆,轻声讨论着书籍内容……

11月25日下午六点,在宝鸡高新万邦书城店内,学生们有的站在书

架前捧着书阅读,有的坐在楼梯边上读起了书。其他顾客上上下下,认真读书的孩子却丝毫不受影响。

书店里的中小学生的多了起来?

记者疑惑地问道。宝鸡市图书馆、宝鸡高新万邦书城、宝鸡书城的工作人员证实了记者的猜测。他们说:“以前,学生扎堆书城的时间要么是周末,要么是寒暑假,平日里很少看到学生。但自‘双减’政策实施以来,无论是周内还是节假日,学生确实多了不少。”

宝鸡市图书馆提供的一组数据也是明证:宝鸡市图书馆的未成年人借阅区、中国文学借阅区延时开放后,仅半个月时间,进馆人数就达3万多人次,比平时多了一倍;图书借阅量达4万多册次,相当于以前一个多月的数量。无论是进馆的人,还是借阅图书的人,学生均是主力军。

### 学劳动

#### 劳动教育锻造时代新人

扫地、擦桌子、洗碗、做饭……记者在采访中发现,“双减”政策实施以来,我市不少学生学起了劳动技能。

宝鸡高新小学二年级二班学生白昕乐便是其中之一。以前,每次回

到家,学习了一天的白昕乐要继续开始学习——写作业。如今,白昕乐回到家,会挽起袖子跟着爸妈学习扫地、洗碗等劳动小技能。

“我们家也是‘双减’政策的受益者。”经二路小学学生家长王芳说,以前孩子在家做作业,家里总是“鸡飞狗跳”的;如今,孩子回家做作业,他们是“母慈子孝”。

缘何会有这样的变化呢?原来,王芳家孩子今年读二年级,刚好赶上了“双减”政策——二年级学生没有书面作业。因此,老师每天布置的都是实践性作业,例如学习扫地、洗碗、擦桌子等技能,帮父母干一些力所能及的家务活。现在,王芳不用为了辅导孩子作业而发愁,还能享受孩子学习劳动技能带来的小乐趣。

### 勤健身

#### 强身健体提升身体素质

“加油!”“加油!”……在宝鸡一中的篮球场上,围观的师生们正在争先恐后地为各自的球队加油。“你们学校的体育氛围太好了……”记者感叹道。

“双减”政策实施以来,学生的学习负担减轻,强身健体的意识越来越强。”宝鸡一中副校长毛勇用一组数据解释说,前段时间,宝鸡一中组织了第十五届校园运动会,共有2908名学生报名参加,班级学生参与率达98%,三天的比赛共产生个人和集体冠军66个,18人打破了10项校运会纪录……

无独有偶,记者在宝鸡中学、宝鸡实验小学等多所学校采访时了解到,强身健体成为不少学生的共同选择。宝鸡市教育局工作人员解释说,“双减”政策实施以来,我市各中小学校在开足、开齐体育课的同时,通过体育打卡、趣味运动会、体育闯关、阳光大课间等方式,引导学生积极参加体育锻炼,使得全市中小学生的强身健体意识大大加强。



## 宝鸡高新二小: 科技嘉年华 燃爆校园

水火箭发射、纸飞机比赛、自制航模展示、无人机编程……12月2日,宝鸡高新第二小学“我有一个科学家的梦·强国梦”科技嘉年华活动启动,学生们的科技小制作、小发明“燃爆”全场。

据了解,宝鸡高新第二小学“我有一个科学家的梦”科技嘉年华活动已经举办两届,今年的“我有一个科学家的梦·强国梦”活动为期一个月,旨在让学生以军事科学家为榜样,通过撰写科学小论文、绘制画报、开展军事讲堂等多种形式,全面了解我国航海、航空等领域所取得的成就,在探索科技发展的同时,树立科学强国的远大志向。

李晓菲 摄

## 警惕青少年抑郁症, 如何守护好孩子心理健康?

随着近几年社会对抑郁症的关注提高,越来越多的人意识到,抑郁症不是“矫情”,而是需要正确对待和科学治疗的疾病。青少年抑郁问题也逐渐走入公众视野,如何守护好孩子心理健康,成为一道社会必答题。

“抑郁情绪、抑郁状态和抑郁症是三个层面,精神疾病的诊断分类把抑郁症称为抑郁障碍。如果具备了情绪低落、快感缺失或者精力减退等核心症状,且核心症状和一定的附加症状持续两周以上,严重影响学习和工作,这时就达到了抑郁障碍的程度。”中日友好医院神经科副主任医师铁常乐说。

青少年处于心理发展的关键时期,自我意识逐渐增强。从这个角度来说,他们是敏感甚至是“脆弱”的。铁常乐介绍,青少年抑郁症发作具备一些成年人特征,但也有该年龄段独有的特点。有些孩子在发作过程中会出现特别明显的焦虑和激越症状,其情绪和行为甚至带有一定攻击性。

铁常乐说,相比成人,青少年的焦虑和激越症状可能会更突出。有些孩子甚至会出现自伤行为。“许多年龄小的孩子除了出现核心症状和激越症状外,还可能会出现反常行为。”铁常乐说,比如一到学校就恶心、呕吐、头疼,在家表现出各种各样的身体不适,或者有其他躯体伴随症状等。

这是因为有些孩子本身语言表达能力不是特别强,就会更多地表现在身体上表现出来。

专家表示,一旦有症状应尽早就医进行识别和诊断,接受规范化治疗,医生会根据个人情况进行综合治疗。此外,适当进行有氧运动对改善神经递质紊乱或提升多巴胺分泌会有帮助,因此,运动和医疗相结合也是提倡的方向。

近年来,相关部门针对青少年心理健康问题出台了一系列举措,其中提出将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容,建立学生心理健康档案,评估学生心理健康状况。

有什么方法可以预防青少年抑郁障碍?

“首先需要在社会层面科普相关知识,其次是为青少年提供更多服务。医院和学校提供科普宣传和心理卫生服务都是有必要的。”铁常乐认为,现在为青少年提供心理健康服务的途径越来越多,比如有些学校配备心理老师,心理老师在咨询过程中可视情况建议孩子到专业医院继续治疗。

家长要主动营造良好的家庭氛围和家庭关系。崔永华表示,疫情之下稳定的家庭氛围尤为重要。“稳定”既来自父母的情绪,同样来自孩子的生活规律,让孩子时刻保持规律而充实的良好状态,这样才能更适应学习和生活。

(据新华社)

## 助力青少年健康成长 金台区首批“护苗”工作站建成启用

本报讯 12月1日,金台区首批“护苗”工作站建成启用授牌仪式在三迪中学举行。此次10所校园“护苗”工作站正式建成启用,标志着金台区“护苗”专项行动进入阵地化、科学化、标准化工

作阶段。

今年以来,金台区围绕“新风”集中行动,扎实开展“开学第一课”、“绿书签订”、“法治第一课”讲座、文化市场专项检查和网络主体宣传等活动,打造“护

苗”品牌。通过“护苗”工作站建设,及时发现、上报线索,推动“护苗”工作与学校日常管理教学工作有机融合,积极引入多方力量,构建社会、学校、家庭一体助力青少年健康成长机制。

“护苗”工作站启用后,将开展形式多样的“护苗”活动,增强学生的自我保护意识,抵制不良出版物及信息,营造积极健康、向上向善的社会文化环境,为青少年健康成长筑起一道“防护林”。

(宋文君)