

减负 提质 两手抓 构建家校协同生态圈 古山小学 双减 落地变 双赢

融媒记者 潘燕佳

本报讯 下午课后托管服务铃声一响,古山小学学生们纷纷奔向崇真楼、崇体楼、崇健场开展拓展活动,学校四处充盈着歌声与欢笑声。这是古山小学贯彻落实 双减 工作,让学生减负的场景之一。

根据上级有关 双减 工作要求,结合学校实际,古山小学在开学之初就拟定了 321 工作规划,3 即统一一种理念、推进一套管理、优化一份作业,2 即推动课堂变革、推行多元评价改革,1 即建立一套课后服务体制。并逐步建立和完善 双减 长效机制,全面提高学生素质教育,让学生全面成长。

多方聚力打好组合拳 扎实推进 双减 落实落地

学生 减作业不减质量

连日来,古山小学微信公众号上《古山小学作业管理新思路/科学作业云 指导》系列推送文章格外亮眼。这是该校在 双减 背景下探索的作业管理新思路。该校科学教师在金华市名师周敏副校长的指导下录制了作业本习题讲解微视频,投放至各个班级按需取用。这一举措不仅促进了教师的深度教研,而且学生可以及时得到专业的指导,大大提高了课后服务的质量。

这是我们学校针对学生作业推行的一项改革,是我们 三贯三融 课堂模式研究的一部分,我们还将通过



课堂变革、多元评价机制改革等举措,真正实现减作业不减质量。古山小学副校长应灵敏说,该校正积极开展 三贯三融 课堂模式的实践研究,即精准作业贯穿教学设计使教师融业于设、学练交汇贯穿课堂时间融练于课、学生主体贯穿评价反馈融生于评,从课堂教学、作业设计与管理、多维评价三方面构建提效减负长效机制。

教师 减束缚不减健康

双减 落地也带来了教师的工作量和工作强度的急剧增加,为此该校从减轻压力、暖心关怀、环境营造三方面给予教师贴心的关爱。统筹教师工作量精简会议,定期开展心理调适、举办特色工会活动、组织教师开展体育锻炼、准备贴心关怀礼包,同时该校还将因地制宜,推出 打造温馨用餐环境

设置教师课间休憩站 等暖心工程,希望这一系列举措能切实提升教师幸福感,让教师健康而有质量地工作。

家长 减负担不减陪伴

双减 落实需要家长和教师的内外兼修。该校结合家校社共育特色工作,德育处通过召开家庭民主会议,让家长和孩子明确 双减 政策下应做什么、怎么做。家校共育一直是我们学校的特色工作,双减 落实邀请家庭力量参与其中,能形成 双减 合力。除每月一次家庭民主会议外,学校以 三服务 为契机,通过党员教师家访,向学生、家长正面了解 双减 下孩子周末时间安排情况,尤其是亲子时光的度过。古山小学校长徐刚果介绍,该校一直致力于父母成长计划的实践与研究,作为我市首个家校社

共育大联盟试点学校,该校已经连续两年开展面向家长的家庭教育指导师培训考证,后续还将开展家庭教育进社区、进村文化礼堂、进企业,为家长带去专业的家庭教育指导,解决家长关心的问题,让学生、教师、家庭三方联合推进 双减 落地生根。

落实 双减 有成效 让教育回归本质

自从学校 双减 以后,孩子玩耍的时间多了,家里辅导作业也不再是鸡飞狗跳,老师布置的科学实践作业,孩子都能拉着我和他一起快乐完成。古山小学落实 双减 工作两个月以来,经常能收到学生家长的良好评价,这也是对该校 双减 工作的落实效果给予的充分肯定。

而 双减 不仅带给学生快乐的学习环境,使家长能轻松培养孩子,也让教师感触颇深。在采访过程中,有不少教师向记者表露,自从 双减 后,真正感受到了自己是一个教育工作者,也能一门心思去研究、琢磨我应该怎么上好一堂课。每次做 云 指导视频,虽然耗时长,但是在这其中我感觉重新找回了教科学的激情。科学教师徐娉婷由衷地说。

双减 让教育回归校园,回归初心,让教师都能做温暖的教育者。徐刚果说,双减 是一项系统性工程,古山小学将通过突出重点 抓关键,形成合力,确保 双减 工作持续深入进行,让基础教育在宏观和微观上都回归其本质。

珍爱生命 远离毒品 民主小学推进健康教育落到实处

通讯员 吕灵芝 融媒记者 陈慧

本报讯 毒品就像魔鬼,一旦被毒品掌控,就难逃魔爪。近日,民主小学开展了 珍爱生命 远离毒品 的主题教育活动,推进青春健康教育课程落实,促进青少年健康成长。

此次活动通过电子屏幕播放禁毒宣传视频、走进 珍爱生命 远离毒品 青春健康课堂、制作禁毒宣传小报等方式让师生全方位了解毒品及其危害。

其危害。

民主小学各班老师利用班会活动课,组织了丰富多彩的教学内容,帮助学生认识毒品的种类和危害,了解禁毒的相关知识和法律法规,提高拒绝诱惑、抵制毒品的能力。

为了进一步加强学生对毒品危害的认识,让更多的人能够认识毒品危害,民主小学还组织五、六年级学生开展了制作禁毒宣传小报比赛。

学生们绘制了一张张生动的海

报,完成了一幅幅启人深思的手抄报,不仅向身边人宣传了毒品安全防范知识,还在校园内营造了 珍爱生命 远离毒品 的禁毒教育氛围。

民主小学相关负责人表示,吸食毒品,不仅会毁掉一个人的健康和生命,同时会毁灭一个家庭,严重危害社会治安。民主小学在打造健康和谐校园的基础上,将进一步建立学校、家庭、社区三结合的毒品预防教育体系,营造全民参与禁毒斗争的良好氛围。

实验幼儿园开展 消防安全系列活动

融媒记者 潘燕佳 通讯员 胡晓君

连日来,实验幼儿园开展消防安全宣传教育系列活动,进一步增强师幼的消防安全意识,提高应对突发事件的应变能力。

8日上午,实验幼儿园举行消防安全活动启动仪式,介绍消防安全教育日、预防火灾的注意事项以及发生火灾时的应急措施。随后,各班根据幼儿年龄特点开展形式多样的安全教育活动,如通过视频、儿歌、情境游戏等生动形象的方式引导孩子了解火灾的相关知识以及火灾造成的危害。

9日下午,实验幼儿园开展消防安全疏散演练。演练中投放烟雾,创设火灾情境。警报铃声一响,孩子们以最快的速度去拿湿毛巾捂住口鼻,紧跟教师撤离。演练中,各班教师密切关注幼儿安全,撤离到达安全区域后及时清点幼儿人数,安抚幼儿情绪。整个撤离演练历时2分58秒,过程有条不紊,做到了安全、有序、快速。

消防安全是每个人的责任,为更好地宣传消防安全知识,实验幼儿园在园门口刊出一期有关防灾减灾事宜的黑板报,从而进一步增强了师幼及家长防灾减灾的安全意识和自我保护意识。

实验幼儿园通过系列活动,切实增强了师幼的安全意识和应急自救能力。消防安全,人人有责。该园希望人人关注消防安全,学习消防安全知识,加强消防安全防范意识,提升自救自救能力。

打呼噜真的睡得香吗

很多人都说打鼾是睡得好、睡得香,事实上这是一种错误的说法。打鼾其实是一种睡眠呼吸暂停综合征的疾病。

睡眠呼吸暂停低通气综合征(SAHS)是指多种原因导致的睡眠状态下反复出现低通气和(或)呼吸中断引起间歇性低氧血症伴高碳酸血症以及睡眠结构紊乱(每晚七小时睡眠过程中,呼吸暂停和(或)低通气反复发作30次以上,或睡眠呼吸暂停低通气指数大于等于五次每小时并伴有白天嗜睡等临床症状)从而使机体发生一系列病理生理改变的临床综合征。睡眠呼吸暂停,是指睡眠过程中口鼻呼吸气流停止10秒或以上。国内多家医院的流行病学调查显示,有症状的SAHS患病率为3.5%-4.8%,男女病人的比例大约为2-4:1,进入更年期

后,女性的患病率明显升高,老年人睡眠时呼吸暂停的发生率增加,但65岁以上的重症SAHS病人减少。

患有睡眠呼吸暂停综合征的患者白天的表现有:嗜睡、头晕乏力、认知行为功能障碍、头痛、性功能减退。

夜间的表现有:打鼾、呼吸暂停、憋醒、多动不安、多汗、夜尿增多、睡眠行为异常。

睡眠呼吸暂停综合征病人还可出现高血压、冠心病、肺心病、糖尿病继发性红细胞增多症、脑血管病、精神异常等并发症。病人常以心血管系统异常表现为首发症状和体征,其高血压的发生率为45%,且降压药物的治疗效果不佳。

打鼾患者应该到睡眠专科医院进行睡眠监测,多导睡眠监测是确诊本病的主要手段,它记录了病人睡眠时

的脑电图、肌电图口鼻气流、胸腹呼吸运动、动脉血氧饱和浓度等多项指标,可以准确了解病人睡眠时呼吸暂停及通气情况,并能确定其类型及病情轻重。轻度睡眠、呼吸暂停综合征患者,可以通过调节生活习惯:减肥、戒烟戒酒、侧卧、运动改善症状,中重度患者除了调整生活习惯,还需佩戴呼吸机或手术治疗。

那么,到底你是不是也有睡眠问题呢?还需到正规医院检查。

温馨提示:永康市第三人民医院设有失眠专科,多导睡眠监测仪,正压通气呼吸机等。

公益 心晴 支持热线
13588612320(739320)
24小时开通