

“双减”送来“开学礼”，新学期大不同

课后服务课程自选、作业减量校内完成……省内学校做了这些“加减法”

9月1日，湖南大部分地区中小学开启了秋季新学期。在“双减”大潮之下，孩子们的学业压力降低，日常不再考试，课后不用再上课……这样的新学期，你期待么？

■记者 杨斯涵 黄京

湖南日报·新湖南客户端记者 余蓉



鼓励自选，全面升级

9月1日，长沙市岳麓区博才小学每个返校的孩子都收到了一份“特色大礼包”——课后服务自选课程“大礼包”。上午9时许，校园里已经变成了一个“自选课程集市”，每个孩子人手一张自选课程清单，大家在课程集市里快乐体验街舞、机器人等丰富多彩的课后课程，并自主“采购”。该校相关负责人介绍，学校精心策划的这场体验活动，结合了学生的学情进行设计，为每个学生提供可自主选择的课程清单，最终形成量身定制的个性课表。

在长沙市砂子塘新世界小学，勇往直前是本次开学最受同学们欢迎的游戏。几位同学同时站在跑道上，哨声一响，最快通过

书籍进校，深入阅读

“这6台阅读机是学校送给孩子们新学期的开学礼物。”长沙市开福区清水塘江湾小学副校长李慧告诉记者，为孩子们“好读书，读好书”，学校引进了6台阅读机，每台机器内存放有102本课外读物供学生免费借阅。李慧表示，阅读经典是素质教育的最佳途径之一，将阅读作为课后服务的重点内容加以打造，以提升学校的文化氛围。新学期，学校将开展一系列阅读活动，鼓励学生通过不同形式去深入阅读，养成“好读书，读好书”的习惯。

在永州祁阳市文昌中学，学

体质管理，干预近视

有了好的体质才能够更好的学习，在长沙市周南秀峰学校，本学期将建立一个覆盖所有在校生的健康大数据，“学生进校时，我们都会给他们进行体检，包含身体、体重、视力等。”长沙市周南秀峰学校校长瞿林告诉记者，每年都会对学生进行一次体检记录，如果学生体质没有达到预测要求，学校将会立即介入，联动家长，给予专业指导，确保孩子拥有强健体魄。

在长沙雨花区砂子塘魅力之城小学，学校利用课后“三点半”增设游泳、拉丁舞等体育课程，并根据学生身体发育规律，打造孩子们喜爱且高质量的阳光体育大课间。老师们自主编排了魅力少年足球操，将“裁判手势”融入足球操，增强足球操乐趣，真正让“阳光锻炼一小时”落地。学校每月还会邀请专业医疗机构对全校学生视力进行检测，设计了视力“晴雨表”。检测后，联合医疗机构对孩子视力跟踪

“手机不能进校园、睡眠质量有保障、作业按时能完成、体育运动常坚持、阅读习惯要养成”等结合五项管理内容制成栏杆障碍物的同学，并且完成“五项管理”相关答题任务的同学可获得纪念品一份。

“看到这封信真是太感动了！”在长沙市麓山滨江实验学校，初一C2101班班主任谭林之精心为班上的所有同学准备了一份“开学大礼包”——封面上书写着“进步吧，少年”。打开红包，里面是一个内容翔实、印刷精美的班级文化卡片和谭老师给学生写的一封信。在这封信中，她展望了接下来初中生活美好的样子，并且希望大家自信自律、懂得感恩、热诚友善，把学习当成愉快的事。

校要求每个学生在校三年要完成1000万字的阅读量，创办师生书吧、书香小屋和图书角为师生阅读提供便利，每月检查学生阅读书目是否符合要求。

“现在的很多学生没有读书的习惯，这就需要老师起到良好的引导作用。学校要规范治理课外读物进校园，把好第一道关。”长沙铁路第一中学教师发展中心主任周静表示，学校将鼓励学生拥抱经典，从文言文、古诗词开始，以写促读；立足教材，进行多种多样形式丰富的读物分享活动。

分析，一旦发现孩子视力出现“雨天”，及时采取“四早”措施，做到早预防、早发现、早干预、早指导。

此外，记者了解到，长沙市岳麓区以《健康中国2030规划纲要》为抓手，2019年开始对部分学校通过全智能化国标器材进行年级全覆盖抽测的精准测试，计划在2023年覆盖全部学校；邵阳广益学校小学部除坚持上好4节体育课外，还开设足球、滑轮、篮球3节兴趣课；常德武陵区郡德学校针对肥胖学生提供专门的体育锻炼方案，注重用学生喜闻乐见的形式编排课间操、提升大课间实效；湘潭市重视学生近视防控工作，每年由市财政安排资金为在校学生筛查1次视力，从2020年起，全市举办建制班级眼保健操比赛，2021年又积极推进建立全市少年儿童眼视光数据库，为家长提供孩子的眼健康基础数据及有针对性的诊治建议方案。



9月1日，长沙市麓山滨江实验学校，初一的萌新们正在展示他们收到的开学“大礼包”。 记者 杨斯涵 摄

睡眠时间

保障午休，睡得更足

为了让学生感受“双减”的快乐，长沙市雨花区砂子塘吉联小学将保证学生睡眠作为硬指标放在首位。学校规定学生上午第一节上课时间固定为8:30，12:40至13:40为学生午休时间。同时，学校要求家长21点后督促学生不再写作业，创造优质睡眠环境，按时休息。经过调查，该校学生平均睡眠时间由9.6个小时上升到10.5个小时。

在怀化市实验中学，实现了午间的自主管理。据介绍，学校要求学生12:40进入教室，13:00全体教室熄灯，并安排教师进行值班。同时利用课后服务时间段，确保学生绝大部分作业能在课堂上完成，更好地达到9小时睡眠时间的要求。

记者了解到，在湖南，小学生和初中生每天的睡眠时间目标分别是10小时和9小时。为达成“睡眠小目标”，各地也出台多项举措。湘潭市按每班每天25元安排专项管理费，用于保障学生在校午休；永州市冷水滩区给家长发放《学生每日睡眠清单》，每月上交班主任供学校掌握学生在家睡眠情况。

课后作业

作业变少，校内完成

校长助理体验、音乐欣赏、绘画创作……9月1日，在长沙市开福区清水塘第三小学校园内，孩子们正排队等候着抽卡，记者走近一看，原来该校准备了“双减”锦囊刮刮卡，孩子可以自由选择在某一个“无作业日”实现。

在长沙市开福区第一中学，除了书面作业，还有口头作业和实践性作业等，各年级将根据学生的实际情况进行分层辅导，同时，课后作业总量原则上控制在每天不超过1.5小时。

湘潭市湘钢二中将教师批改作业行为纳入常规检查；湘机教育集团总校利用课后服务指导学生完成作业；常德市鼎城区善卷中学每天计算各科作业总量，每周检查并通报结果……

“从这个学期开始，家长给孩子批改作业将成为历史。”长沙市砂子塘新世界小学校长徐静表示，每一个孩子都存在个体差异，所以老师在布置作业的时候要有分层设计，不同层次的学生完成不同的作业，保证孩子们基本上可以在校内完成作业。

电子产品

信号屏蔽，手机禁入

新学期，不少学校禁止学生携带手机、电话手表等电子产品进入校园。

在湖南师大附中，记者了解到，该校要求任何学生不得将个人手机带入校园，如因特殊原因需要带手机进入校园，需由学生家长提交书面申请书，经德育与学生发展处审批同意后，方可将手机带入校园。但是，值得注意的是，学生入校后应将手机交由学校统一保管，存入学校手机保管柜，禁止带入课堂。

江华瑶族自治县思源实验学校是一所沱天河水库扩建移民学校，主要招收移民学生。过

去，一直有少数学生带手机进学校，学校要求交给班主任保管，每周五回家前再取回。同时，学校安装了5台可视亲情电话，随时可以让孩子与家长视频交流。

在邵阳城步苗族自治县，为落实禁止中小学生携带手机进校园工作，各学校统一购买检测仪器，每天在校门口对来校学生进行手机检测，守好校园第一道门。同时，购置信号屏蔽仪安装在各学校宿舍楼，每天晚上11点至次日早上6点对学生宿舍进行信号屏蔽，学生带手机进校园情况基本得到遏制。

湘潭韶山换流站~株洲云田 500 千伏线路改造工程环境影响报告书征求意见稿信息公开

根据《环境影响评价公众参与办法》等相关规定，现将湘潭韶山换流站~株洲云田 500 千伏线路改造工程环境影响评价事宜进行信息公开，内容如下：

1、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接：<http://www.hnsgcc.com.cn>，点击通知公告-湘潭韶山换流站~株洲云田 500 千伏线路改造工程环境影响报告书（征求意见稿）公示-附件 1 下载查看。

查阅纸质报告书的方式和途径：通过电话 0731-85605879 联系环评单位文工后获取查阅纸质报告书。

2、征求意见的公众范围

评价范围内环境保护目标：500kV 韶云 I 线 #115~云田变电站、500kV 韶云 II 线 #112~云田变电站导线地面投影 50m 内的居民；评价范围外的其他群众也可提出与本项目环境影响有关的意见和建议。

3、公众意见表的网络链接：<http://www.hnsgcc.com.cn>，点击通知公告-湘潭韶山换流站~株洲云田 500 千伏线路改造工程环境影响报告书（征求意见稿）公示-附件 2 下载查看。

4、公众提出意见的方式和途径

公众若有与本项目环境影响评价和环境保护有关的建议和意见，请按上述网络链接下载填写《建设项目环境影响评价公众意见表》，并将填写好的表格按如下方式邮寄或邮件至建设单位或环评单位。

建设单位：国网湖南省电力有限公司建设分公司；
地址：湖南省长沙市雨花区韶山北路 388 号；
联系人：唐工；联系电话：0731-85543952。
环评单位：湖南省湘电试验研究院有限公司；
地址：湖南省长沙市雨花区水电街 79 号；邮编：410007；
联系人：文工；联系电话：0731-85605879；
E-mail: hnxdhhs@163.com。
5、公众提出意见的起止时间

2021 年 8 月 26 日—2021 年 9 月 8 日

2021 年 9 月 2 日