

“黑竞赛”盯上放假的孩子，坚决打击

长沙市教育局发公开信提醒家长寒假自觉抵制违规竞赛和培训



扫码看视频

“拔尖创新人才选拔赛要不要冲一冲?”“参加数学邀请赛是不是对升学有好处?”……离寒假越来越近了,不少培训机构抓住学生家长的“软肋”,各种校外培训的报名信息游走在各个家长群之间。1月17日,长沙市教育局发出《关于寒假校外培训致全市家长朋友的一封信》,提醒家长坚决拒绝违规竞赛,自觉抵制违规培训。

提醒:凡是收费的竞赛都是违规竞赛

“这还没到寒假,我就已经接到三四个培训班的电话了,问我要不要替孩子报班参加培优学习。”长沙市开福区清水塘小学的家长王晓丽告诉记者,“华杯赛”对参赛者没有设置门槛要求,任何成绩、程度的孩子都可以报名。但是,“华杯赛”一般不接受个人报名,想要参赛就得通过机构等其他方式进行报名。

记者了解到,2024年“华杯赛”报名期限从1月1日开始,参加一次费用超过4000元,“很贵,但是听说这个赛项含金量很高,对以后孩子升学会好处,咬咬牙也得让孩子试试。”家长刘洋表示。

但是也有家长处于“躺平”的心态,“家长们‘焦虑’是因为大家都想让孩子获得最好的教育资源,但是我觉得孩子好的学习心态比优秀的教育资源更重要,一味地让孩子进行比赛,可能让他们反感。”

“不要相信竞赛结果对升学有帮助,因为根据相关规定,所有竞赛结果均被禁止作为中小学生招生入学的依据和考试加分项目。”长沙市教育局相关负责人提醒家长,“大师赛(DSS)”“希望杯(XWB)”“华杯赛(HBS)”“拔尖创新人才计划”“创新杯少年数学邀请赛”“启航杯/启迪杯”等均属违规举办的“黑竞赛”。

同时,家长要注意,凡是收费的竞赛都是违规竞赛,凡是社会机构组织的“小升初”选拔性测试和创新拔尖人才选拔活动都是违规竞赛。目前,教育部公布的2022—2025学年面向中小学生的全国性竞赛活动名单,只有44项。

规定:培训一次性收费不得超5000元

不仅是竞赛,在长沙市教育局给家长的一封信中还表示,校外培训机构不得占用国家法定节假日、休息日及寒暑假组织学科类培训。寒假期间,凡是义务教育阶段的学科培训均是违规培训,包括家教、私教、一对一、冬令营等形式;凡是没有办学许可证和未纳入过渡监管的非学科类校外培训均是违规培训。

但是,家长如确有非学科类培训需求,可以关注所在区县(市)教育局官方微信公众号,查询动态发布的区内校外培训机构白名单,或者在“全国校外教育培训监管与服务综合平台”的“校外培训家长端”APP查询选择,或者查看培训机构的办学许可证或过渡监管同意书。

长沙市教育局提醒家长,参加非学科类培训的广大学生及家长要通过全国统一的“校外培训家长端”APP选课、缴费、退费及投诉。一次性缴费不应超过3个月或60课时及5000元上限,及时向机构索要正规票据。同时,要抵制校外培训机构以各种优惠、折扣、送课等方式诱导超标超期缴纳费用,切实避免“卷款跑路”“退费难”等风险。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 杨斯涵 黄京

省内户籍办理婚姻登记不再需要居住证

三湘都市报1月18日讯 省民政厅日前下发通知,自2024年2月1日起,在全省婚姻登记机关实施至少一方为省内户籍的当事人跨市办理结(离)婚登记免于提交居住证。

新政策实施后,双方当事人中有一方为湖南省常住户口的,可以到全省任一县级民政部门婚姻登记机关办理结(离)婚登记,不再需要提交居住证。其他政策仍按《湖南省内地居民婚姻登记“全省通办”实施方案》有关规定执行。

■湖南日报全媒体记者 郭宸



湖南师大附中星城实验学校举行学生食堂厨师厨艺大赛,为学生提供营养健康的食物。

肥胖引发慢性疾病,影响孩子心理健康,专家支招——小胖墩“减脂餐”这样健康吃



扫码看视频

近日,江苏省南通市一小学推出针对肥胖学生的“减脂餐”,受到许多家长的欢迎。目前我国儿童肥胖情况如何?肥胖给孩子带来哪些健康问题?怎样在饮食上“减脂”?

1月18日,记者采访了湖南省胸科医院营养科主任、副主任技师张胜康。

■文/图/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪 通讯员 唐寒梅 杨正强

数据: 6至17岁人群肥胖率为7.9%

随着膳食模式和生活方式的快速变迁,我国儿童肥胖问题日趋严重。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,中国居民超重肥胖的形势严峻,6至17岁儿童青少年超重率和肥胖率分别为11.1%和7.9%;6岁以下儿童超重率和肥胖率分别为6.8%和3.6%。近日,湖南省儿童医院儿童健康管理中心对2022年1月至2023年12月期间来院体检的21355名孩子进行数据集采与分析,发现儿童肥胖或超重比例较高。

儿童肥胖问题不容忽视,江苏省南通市一小学推出针对肥胖学生的“减脂餐”,将午餐中的“小荤”替换为粗粮,同时适当减少主食米饭量。“减脂餐”推出后,受到许多家长欢迎,第一天就有81名家长给孩子报名。

据了解,近年来更多学校关注孩子的肥胖问题,一些小学、中学和高校推出了“减脂餐”,引导体重超标的学生控制体重。

危害: 肥胖引发慢性疾病,影响孩子心理健康

张胜康表示,肥胖会给孩子的成长发育带来很多危害,影响多个系统的功能和运动能力,导致性早熟,增加成年后患心血管疾病、高血压、糖尿病和癌症的危险。

肥胖会让孩子运动能力受限,运动速度、爆发力、耐力及运动协调性均显著低于正常体重儿童。

肥胖会导致慢性病风险增加。相关数据表明,肥胖儿童发生高血压的风险是正常体重儿童的3.9倍;成年后发生糖尿病的风险是正常体重儿童的2.7倍;儿童期至成年期持续肥胖的人群发生糖尿病的风险更高,为体重持续正常人的4.3倍;儿童期至成年期持续肥胖的人群发生代谢综合征的风险更高,为体重持续正常人群的9.5倍。41%—80%的儿童肥胖可延续至成年,影响甚至威胁着人体健康。

此外,心理行为影响也不能忽视。肥胖引起的心理行为问题在儿童中很常见,并且对儿童的认知和智力产生一定程度的影响。如肥胖儿童穿衣不自信、有自卑感、不喜欢人际交往及户外活动少等。

支招: 儿童“减脂餐”这样吃

张胜康提醒,学生要想减重,父母也要以身作则,通过行为示范作用,鼓励和支持孩子养成健康饮食行为,营造健康的家庭食物环境,保证孩子经常并方便获得低能量、营养密度高的健康食物,如新鲜水果、蔬菜、五谷杂粮、适量的鱼、虾、肉、蛋、大豆及豆制品、奶制品等。

定时定量吃一日三餐,不吃零食和夜宵,偶尔吃零食也应以低糖、低脂的水果、蔬菜为主。最好选用小号餐具,细嚼慢咽,吃饭时间20分钟为宜。当吃到七八分饱时,立刻离开餐桌。

日常少吃或不吃油脂、糖分高的食物,比如糖果、甜点、巧克力、冰淇淋、油炸食品、汉堡包、膨化食品等。食物以煮、蒸、炖、余等为主,不用或少用煎、炸等方法烹调。多饮用白开水,不喝或少喝碳酸饮料、风味饮料等含糖高的饮料。

学校也是儿童肥胖防控的重要场所,应加强对学生营养知识健康教育,按卫生行业标准《学生餐营养指南》,结合当地食物供应、饮食习惯及季节特点,制定符合学生营养需求的带量食谱,采用合理的烹调方法,提供搭配合理、适合学生口味的学生餐。减少或避免高盐、高糖及高脂食物的供应,保证纯牛奶、水果、坚果等食物的供应。