

如何解决课后“三点半难题”

新学期伊始,悠扬放学铃声在下午3点半准时响起,孩子们欢快地涌出校门,不少家长却为此皱紧了眉头。孩子已经放学,家长仍在上班,这几个小时的时间差,成了许多双职工家庭面临的现实难题。

“三点半难题”的症结,本质上是家长工作时间与孩子在校时间的结构性错位。为破解这一民生痛点,各地已积极探索多种路径,但部分家长反馈学校的课后服务内容较为单一,“只是看着写作业”,难以满足孩子多样化发展需求;一些地区课后服务结束时间与家长下班仍存在时间差,衔接问题尚未完全解决;校车服务安全管理、社区托管点专业师资与稳定经费保障等亦是现实挑战。

“三点半难题”是摆在家庭、学校与社会面前的一道必答题。它关乎下一代的健康成长,关乎千家万户的安

宁幸福,更关乎全社会育人合力的形成。答好这道题,需要的是“问题共答”的共识与协同,唯有各方携手,方能找到最优解。

学校要发挥关键作用。学校提供课后服务,不应仅是简单的“时间填充”,更应迈向“量质齐升”。除了组织学生完成作业、进行课程答疑辅导,还可以充分利用校内师资、场地优势,开展丰富多彩的科普、文体、艺术、劳动、阅读、兴趣小组及社团活动。在上海宝山区,全区97所公办、民办小学课后服务全覆盖,分时段安排作业指导、特色课程,最大程度满足学生多样化需求。黑龙江哈尔滨花园小学在课后服务时段,基于学生个性发展和学习兴趣,开设了100余个门类的特色“种子”课程。实践证明,变“看管”为“赋能”,孩子在课后时光中就能收获更多成长。

社会力量是纾解“三点半难题”不

可或缺的重要一环。各类社会公共服务机构拥有丰富的场地、课程与专业资源,将其有效导入日常课后托管服务,大有可为。近年来,不少地方的青少年文化宫等机构尝试在暑期开设托管课程,若能将此优质课程日常化、社区化,无疑能极大丰富课后服务供给。社区可联动少年宫、科技馆、博物馆、体育馆等公共文化体育机构,以及符合条件的非学科类校外培训机构,引入专业力量,开设更多寓教于乐的活动项目,让孩子在家门口就能锻炼身体、培养兴趣,实现“离校不离管,活动更精彩”。

家长是破解难题的重要参与者。家长应积极参与家校沟通,主动了解并理性选择学校或社区提供的课后服务项目,及时反馈诉求与建议。在家庭层面,亦可尝试与邻近家庭组建“互助小组”,在邻里相熟、信任的基础上,轮流照看孩子,组织学习或活动。更

重要的是,即便工作繁忙,家长也应努力提升陪伴质量,利用有限的闲暇时间,关注孩子的情绪与状态,进行亲子阅读、户外运动等,给予孩子有效的情感支持与陪伴。

孩子的成长,既需要知识的教导、温情的陪伴,也需要一些自由探索、自主学习的“留白”时光。化解“三点半难题”,目标并非要用无缝衔接的活动填满孩子的每一分钟,而是要消除令人忧心的“安全真空”与“教育盲区”,为他们创造一个安全、充实、有益、快乐的课后环境。这迫切需要我们写好“家校社协同”这篇大文章,将学校的主导作用、社会的支持优势和家长的参与力量拧成一股绳,共同把这道民生必答题的答案写实、写深、写温暖,让“三点半的钟声”之后,回响的不再是困扰与焦虑,而是孩子们的欢笑声与成长的拔节声。(人民日报)

给孩子挑选护眼设备需要注意啥

开学后,孩子在家看书、做作业的时间增多,很多家长考虑给孩子挑选护眼设备。如今,市场上的护眼设备种类繁多、性能不一,如何挑选合适的护眼设备?首都医科大学附属北京儿童医院眼科主任李莉对此进行了解答。

“如果孩子已经出现近视,最重要的是光学矫正。”李莉说,很多家长认为,孩子出现近视,度数不高,不需要配眼镜,这种观点是不对的。通过光学矫正,孩子正常看清远处物体,不仅

可以缓解眼睛疲劳,还能有效延缓近视。由于光学矫正的镜片种类比较多,功能多样,需要根据眼睛的具体情况来选择,家长最好咨询眼科医生。

台灯是孩子在家学习的常用工具。李莉建议,家长选择台灯的原则是越接近自然光越好,也就是说光谱尽量宽一点,能够减少眼睛的疲劳感和不适感。从光学的角度看,要尽量选择无有害蓝光的光源,市面上RG0等级的台灯是最安全的。频闪对眼睛

也会造成疲劳感,应尽量选择频闪少的台灯。此外,孩子在家看书,要保持阅读范围的照度在400勒克斯左右,同时光照尽量柔和、均匀。现在,市面上有小工具可以测量光照强度,家长们不妨在家备一个。

一些家长会给孩子置办护眼写字台。李莉建议,选择护眼写字台最好有升降功能,能根据孩子的身高来调整写字台高度,有助于孩子端正坐姿。“孩子近视产生的主要原因是持

续近距离用眼时间太长。”李莉说,预防近视或延缓近视进展,关键还是要养成健康的用眼习惯。建议家长让孩子养成“3个20”习惯,即看近的时间达20分钟,眼睛向20英尺(约6米)以外望20秒;督促孩子在看书写字时保持“一寸一尺一拳”的坐姿,即手距离笔尖一寸,眼睛距离书本一尺,胸口距离桌子一拳。此外,让孩子保证每天至少2小时日间户外活动,作息规律、均衡饮食,也有利于视力健康。(人民日报)

大通炕 (中篇小说)

萨若兰



一

1931年,“九一八”事变爆发。蒋介石采取不抵抗政策,日本关东军侵占了东北三省,并扶植溥仪做傀儡,建立伪满洲国,东北三省沦为日本帝国主义的践踏地。

日本关东军扛着“膏药旗”,肆无忌惮闯进海州城。

海州城里,终日枪声不断,人心惶惶,城内百姓纷纷外逃。教书先生李伊凡穿着长衫,手提箱包,携妻带女,磕磕绊绊,远离市郊,向农村避难。

柳树营子村三面环山,西有医巫闾山余脉龙骨山和红台山,北依十八盘山,东部低山丘陵分布,唯南部越过一座小山包,可直达“边里”,修有官道。

小村庄呈柳叶形坐落,一排排草房子低矮,简陋。土默特河由北向南绕村蜿蜒流去,波光粼粼。河边柳树成荫,像舞女翩跹。柳树营子村因此得名。

柳树营子村是典型的蒙汉杂居之地,住着60多户人家。村子不大,但地理位置十分重要——柳树营子以南几十华里就是边里,下了十八盘山,往北就是县城和海州城。

关东军侵占东北后,柳树营子这块风水宝地,成为他们侵略的目标。连年的自然灾害、沉重的苛捐

杂税,加上侵略者的铁蹄践踏,给老百姓的生活带来无穷的灾难,民房破烂,百姓衣不蔽体,构成极不和谐的塞外风光。

村中的富人桑布,是土默特左旗政府的王爷,村人都叫他桑布王爷。桑布王爷为了给他的小老婆“花仙姑”过本命年,在自家门前召开庆祝大会,旗政府大小官员都来捧场,看台上还有驻县城公署的日本参事官阿部虎男等几个日本人。

博克场上,一场又一场激烈的角逐之后,进入决赛程序,只见两个膀阔腰圆的中年汉子袒胸露臂,穿着“昭德格”(摔跤时的行头),颈部套着“将嘎”(五色彩带),穿着肥大的白色摔跤裤,脚踏马鞍,像天鹰一样挥舞双臂跳跃入场。人们屏住呼吸,为他们捏着一把汗。这两个博克手一个是柳树营子的那苏图,另一个是桑布王爷的家丁刘双。他们的实力不相上下,只见他们浑身运足了力气,暗暗与对方较劲。

那苏图一脸的严肃,两道浓黑的刷子眉使他显得与众不同,他和刘双绕场一圈后,听到裁判员一声令下,开始摔跤。刘双抢先出手扳住那苏图的肩膀,试图摔倒那苏图。那苏图紧紧抱住他的布制腰带,反而把他摔了个趔

趄。几个回合之后,那苏图越战越勇,最后将刘双重重地摔在地上,村人大声为他叫好。

刘双被那苏图战胜,很不服气,他左手握着疼痛的右手说:那苏图,下次我一定打败你,你就等着瞧!

那苏图抖着刷子眉,客气地拍着他的肩膀说:好,随时恭候,咱们下次再战!

坐在看台上的日本参事官阿部虎男等人坐不住了,向桑布王爷提出要出人和那苏图决战,于是桑布王爷叫停,现场一下子寂静下来。人们向看台上张望时,只见一个身材魁梧的日本武士甩掉外衣,凶狠狠地直奔那苏图而来。那苏图一下子明白他是要和自己过招,毫不惧怕,像铁杵一样站着。人们赶紧散开,让出场地,站到边儿上去,把日本武士和那苏图围在中间。

桑布王爷怕出事,招呼身边人悄悄告诉那苏图只准输不准赢,可是那苏图毫不理会,步步靠近日本武士,周围的人们都为他捏着一把汗。

“那苏图,上,别怕他!”

那苏图听到围观的人们为自己鼓劲儿,立刻来了勇气,主动出击,与日本武士摔了起来,可是,他出手不利,被日本武士摔了个趔趄。

“唔,赛音嘎日秀!”(蒙古语,意为

“好家伙,来者不善啊!”)那苏图这样想着,继续与日本武士交手,一时间纠缠不休。那苏图被日本武士扯住坎肩,再用力一推,仰面倒在地上,场外唏嘘一片,看台上的阿部虎男等日本人见了,得意起来。

蒙古式摔跤,既不同于中国式摔跤,又不同于日本的相扑。它要求不许抱腿,不准打脸,不准突然从背后把人拉倒,不准触及眼睛和耳朵,不许拉头发,踢肚子或膝部以上的任何部位。可是在第二轮摔跤时,日本武士犯规,踢了那苏图一脚,正踢在他大腿内侧,幸亏那苏图躲闪及时,不然就踢在要害上了。

裁判员赶忙叫停,少顷,两人接着摔,那苏图获胜。周围看客的呐喊助威,使那苏图信心倍增。到第三轮时,他又把日本武士重重地摔倒在地而获胜,日本武士从地上爬起,灰溜溜地跑回看台。

桑布王爷在台上用蒙古语叫嚣:那苏图,你这个不懂事的玩意儿,我不是叫你只准输不准赢的吗?

那苏图把桑布王爷的话当作耳旁风,向人群中走去。霎时间,整个博克场上群情激奋,人们把那苏图举起来,一次次地抛向半空,称赞他是真正的巴特尔。(待续)