

周末节假日没有校外学科培训，平日里面作业也变少了。随着“双减”政策落地推行，我国基础教育格局正发生重大变化。“双减”之后，孩子们的时间去哪儿了？

作业负担少了，休息睡眠多了

上学放学时间调整，是“双减”政策落地后，不少家长和孩子最先感受到的直接变化。

在北京，市教委要求，小学上午上课时间一般不早于8：20，中学一般不早于8：00；下午放学时间调整至17：30。若家长有特殊原因接送需求，可向学校提出申请。

“十一”假期后，杭州初中全面取消统一早读，上课时间一般不早于8：00。杭州市教育局要求，非寄宿制初中晚自习结束时间不得晚于20：30，寄宿制初中晚上就寝熄灯时间不得迟于21：30。

广州出台《关于切实减轻义务教育阶段学生作业负担提高教学质量的通知》，向课堂要质量，尽量不留作业回家，全力保障孩子每天10小时睡眠和1.5小时以上体育活动。“早上差不多能睡到自然醒，踏踏实实吃完早餐再去学校。”广州市越秀区一名五年级学生说。

上学时间延迟，是为了给孩子们更充足的睡眠时间；放学时间推后，则是为了解决家长难以接送的“三点半”难题。

下午4时左右，走进安徽合肥六安路小学翠微分校，操场上，田径社团、啦啦操社团、篮球社团等在进行训练；教学楼里，各年级均有“课后服务”，在老师指导下，学生们写作业、阅读、绘画……

“双减”改变的不仅是上学放学作息时刻，孩子们的课余时间分配也有了明显变化。

“以前每天到家后，各科都有作业，听写、改错、打卡，经常弄到很晚。现在不少作业在学校就已完成，孩子可以早点睡觉了。”成都某初中一年级学生家长李女士告诉记者。

据教育部统计，截至10月底，全国义务教育学校中，99.3%的学校出台了作业管理办法，97.1%的学校建立了校内作业公示制度，学校普遍建立了学习困难学生帮扶制度。

校外培训少了，兴趣爱好多了

减轻校内作业负担，减轻校外培训负担，正是“双减”目的所在。不用再“赶场上课”，能否还孩子们一个快乐童年？

在清华大学附属小学，十多年来持续开展“1+X”课程每学期已开到70多门，供全校学生选修，“双减”落地后愈发受到家长和学生欢迎。

“‘双减’本质上是全面落实党的教育方针，追求育人的高质量。”清华大学附属小学校长窦桂梅认为，一方面要踩住“刹车”，把学生从过去繁重的作业和课外培训负担中解放出来，另一方面也要为学校教育迭代踩下“油门”，重构全面落实儿童素质教育的高质量学校生活，引导学生学会求知、学会做事、学会共处、学会做人。

“双减”之后，越来越多的孩子开始利用课余时间，或从事力所能及的家务劳动，或走向户外进行体育锻炼，或捧起课外书、拾起画笔，打卡书店、博物馆等，投入更广阔的兴趣天地。沈阳初一学生崔宸溪因指出英语教材配图错误而登上热搜，被网友称赞：“后生可畏！这才是素质教育应有的样子。”他的妈妈王丹说，曾为孩子“补习班报得少”而焦虑，但最终决定给孩子自由成长的空间。“双减”之后，酷爱昆虫的崔宸溪有更多时间去户外观察、去图书馆选书，坚持心中的那份“热爱”。

北京图书大厦在“双减”后迎来更多看书买书的中小學生，一些民营书店也积极尝试课后阅读服务，举办公益讲座。“现在补习班不让办了，孩子有大把时间阅读，可以开阔视野、陶冶情操，也是个不错的选择。”北京家长孙先生说。

专家表示，“减”负担也要“涨”兴趣，孩子们有了更多自由时间做自己感兴趣的事情，“双减”势必带来更加健康的教育生态，让孩子们在兴趣爱好的陪伴中乐享童年。

孩子时间变化 冲击传统理念

“双减”是一场力度空前的改革，必然对一些传统的教育理念、教养方式带来冲击。

今年10月，贵州一家长抱怨老师布置作业太多，却遭到37名家长联名要求其为孩子转学，理由是理念不同。培训机构上不了，就“一对一”或“攒班”；学校作业少了，就自己买卷子让孩子“刷题”——这样的理念，确实与“双减”背道而驰。

改变惯性思维，减少家长的焦虑，需要一套“组合拳”。“校外问题从校内多想办法解决，课外问题从课内多想办法解决，学校要在党建、课程、教学、作业、课后服务、管理等多方面综合发力。”人大附中联合总校常务副校长、人大附中航天城学校校长周建华认为，“双减”应从校外治理与校内提质双向发力，让教育回归学校、学生学习回归校园，在校内学会、学足、学好，让学校回归育人，增强教育主阵地作用，让学生回归全面而有个性的发展，最终实现“去功利化，回归公益化；去应试化，回归素质化；去焦虑化，回归理性化”目标。

“要以育人共同体建设为载体，深化家校协同工作。”北京小学校长李明新认为，要做好政策宣传解读，让家长理解政策，信任教师工作，达成共识、形成合力、协同育人。同时，要向家长提供家庭教育方法，提升家庭教育质量。

上海市教育科学研究院民办教育研究所所长董圣足建议，学校要以教学改革实绩赢得家长的认同与支持，并引导家长改变短视化、功利化教养心态，一些“双减”配套改革还需深入推进。

减负是一项长期任务、系统工程，需要政府、学校、家庭、社会联动，久久为功。各地学校和家长代表纷纷表示，落实“双减”还需要教育评价体系改革深化、社会用人评价导向变革，让人才成长通道更多元、更宽广，形成人尽其才的良好教育生态。

新华社北京11月28日电

「双减」之后，孩子们的时间去哪儿了

上海“疫情遭遇战”中的“封楼日记”

本报记者董雪

11月25日，上海新增3例新冠肺炎本土确诊病例，三地调整为中风险地区，相关社区进入闭环管理状态，而我所居住的上海市浦东新区某小区楼栋恰好也在其中。

26日至28日，从深夜紧急封楼，到耐心化解“传言”，再到精准解封。我作为一名新华社记者，更作为一个身处其中的居民，见证了一座城市和医务、居委会等工作人员应对“疫情遭遇战”的精准、高效、熟练、从容。部分所见所闻、所思所想，通过这则“封楼日记”记录成稿。

第一天：深夜紧急封楼

2021年11月26日 星期五 天气晴

“砰砰砰！砰砰砰！”我和先生小罗被急促的敲门声惊醒。一看手机是凌晨3点，不禁有点发懵。

“谁啊？”
“请所有人现在下楼做核酸！”

听到这句话，我俩瞬间清醒了。昨晚我刚从浙江出差回来，在高铁上看完了上海市新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会直播，其中一个本土确诊病例离我家很近，只有2公里，小罗临睡前还犹豫过要不要跟公司申请明天居家办公。

来不及多想，我和小罗套上睡衣，戴好口罩，赶紧下楼，有点担心下去晚了会排队很久。等电梯时，小罗从走廊窗子往楼下看，说：“还好，检测点离咱们很近，就在楼下。”到了一楼我十分惊讶，疫情防控已经人性化到小区每栋楼都单设一个核酸检测点了吗？只见一楼入口用隔离线围出了一条排队通道，我前面只排了五六个人，蓝色帐篷里的三位医务人员正在为大家做核酸检测，他们相互配合，手法十分利落。后来我才知道，当时这三位医务人员已经连续工作至少8个小时了，来我们楼栋前，他们刚完成另一个小区的检测工作，直接被紧急拉过来了。

也就是这时我才后知后觉，除了我们楼栋，整个小区一片静谧，大家都在安睡——哦，原来全小区只有我们楼栋被封了，用最小的成本做最精准的防疫工作，“瓷器店里抓老鼠”果然名不虚传。

“楼栋出现了一名密接，现在已经封楼了。如果两轮核酸所有人未感染，48小时就能解封。”一位工作人员一边指导大家提前打开健康云录入信息，一边耐心解释。另有工作人员引导大家加入楼栋微信群，以便有情况及时通知，不一会儿群里已经有一百多人了。

原来，昨天晚上临近9点，街道接到通知楼栋有一名密接，除密接被接走集中隔离外，工作人员在不到两个小时内紧急准备好物资完成封楼，零点一过医务人员到位马上开始核酸检测。

做核酸检测很快，从出门到回家，不过十几分钟。

很快就重新进入梦乡的住户们可能不会知道，楼下做核酸检测的医务人员一直工作到清晨五点半才离开，其他来自街道、居委会、物业的工作人员一直坚持到今晚，已经三十几个小时没合眼了。

今天白天，上海阳光明媚，除了不能出楼栋，大家一切正常。外卖可以送到楼下的集中自提点，垃圾桶也被挪到了一楼入口，还有工作人员帮忙取快递。

虽然楼暂时被封了，但住户们都很安心。明天早上6点，我们将进行第二轮核酸检测。



11月26日，从青浦区各个医院抽调来的医护人员，准备进入西郊锦庐小区进行核酸采样工作。截至11月25日17时，上海新增3例新冠肺炎本土确诊病例。其中一个病例居住的青浦区赵巷镇业文路189弄西郊锦庐小区随即被列为中风险地区，实施封闭式管理。青浦区立即启动应急预案，包括集装箱式临时办公仓储用活动房屋，移动通讯信号保障车辆和设在小区内的三个核酸采样点连夜就位。由小区物业、社区志愿者、安保人员、医护人员等组成的防疫队伍在封闭小区现场24小时轮岗，为社区居民提供各项服务，保障封闭管理期间居民生活平稳有序。

新华社记者方喆摄

第二天：不要焦虑，也别信“传言”

2021年11月27日 星期六 天气晴

原定的两次核酸检测变成4次？解封时间不确定，有小区要封14天？核酸检测手法太重，要被捅哭了？

今天是“封楼”第二天。早上6点多，第二轮核酸检测刚开始，微信群里个别零散的发言，让其他刚睡醒的住户有点慌。

有趣的是，很多住户下楼之后立马安心了，因为真实情况大不相同。

“的确要检测4次，但不影响楼栋正常解封，也是希望大家多重保障。”一位工作人员细心解释说，“解封后，在7天和14天两个时间节点，我们会为住户再准备两次核酸检测，地点还在这里。”

“阿姨，请在这里扫一扫您的健康云”“小朋友如果觉得取鼻咽拭子不舒服，也可以取口咽拭子”“别紧张，放轻松，检测很快就好了”……三位为住户检测的医务小姐姐语气温柔，动作利落。就我自己的体验，这是历次鼻咽拭子检测里最不“酸爽”的一次。

只有一栋楼的小空间，工作人员就在楼下。“XX小区大白来了”“有楼栋被封了”“听说……”我想，这样的场景，也许有人经过了就拍个照、发个言，然后发在朋友圈、微信群里。也许，经过N次传播，有些信息就走了形、变了样。

所幸，不论是应对疫情，还是个别“网传”，上海再次表现出专业有序、忙而不乱、从容冷静。我的新华社同事也已经采访证实，25日新增的3例本土确诊病例，既不是医务人员，也不是和医院有关的业务人员，其中一位是医药公司财务人员，并没有与医院有直接的业务联系。

今早8点多还有一个插曲，宁波的公安人员打来电话询问我周四（25日）在宁波出差的行程。这位公安人员说，他们正在挨个排查相关情况做好登记，努力做到应对疫情心中有数。

由此我更加感受到，面对辛苦忙碌、努力守护大家的医务人员及相关工作人员，我们能做的最简单且最重要的事，就是积极配合流调排查和采样检测，不要焦虑，也不要轻信传言。

上海26日本土病例0新增！瑞金医院、中山医院等医院结束闭环全面恢复诊疗！全楼住户首轮核酸检测结果一切正常！第二轮核酸检测正在陆续出结果！

好消息一个接一个传来。此时此刻，迪士尼的烟花记忆犹新，瑞金医院“白大褂”的浪漫旋律如在耳畔，经历封闭管理的复旦大学江湾校区师生一心、守望相助。而我的朋友圈里，有邻居晒出了精心烹饪的美食图，有邻居在家看书写电影，也有邻居将工作转到线上，开启居家办公模式。

一切顺利的话，明早一觉醒来时，我们已经可以走出楼栋迎接冬日暖阳了！

第三天：解封，来之不易！

2021年11月28日 星期日 天气晴

昨夜夜里，住户微信群里爆发了封楼以来最激烈的争吵。

按照48小时内2次核酸检测计算，解封时间就在昨夜24点。但因为有住户昨天下午刚做完第一次核酸检测，按常规流程，全楼人需要等到他们第二次核酸检测出结果。

这意味着，解封很可能至少延迟一天。

“各位居民朋友：我们现在等待一个方案通过，预计（28日）凌晨会有消息。”居委会工作人员在群里向大家解释，请求谅解，“为了不影响整幢楼，居委会筹备组想了很多办法，做了很多建议”。

居委会筹备组费尽心思想出来的方案，希望在保证防疫的情况下，尽快让楼栋其他住户正常解封，那就是等这几位住户第一次核酸检测阴性结果出来，楼道可以解封，但这几位住户所在房间仍要封闭，直到第二次核酸检测结果也为阴性。

“知道了，我们一起等”“睡觉吧，其实

零死亡零插管，无一例 ECMO 辅助治疗

聚焦甘肃本轮新冠肺炎确诊患者救治攻坚

新华社记者梁军、张玉洁、崔翰超

伴随最后两名患者走出兰州市定点医院的大门，甘肃省本轮新冠肺炎疫情本土确诊病例于27日实现清零。经过一个多月的鏖战，甘肃省医护人员们不负生命之托，实现了临床零死亡、零插管，让因疫情阻隔的家庭迎来久别重逢。

查房、会诊、了解每一位病人的病情变化……一个多月来，甘肃省新冠肺炎疫情医疗救治专家组组长刘健常常夜不能寐，大到调整治疗方案，小到把关每份病历书写，他都亲力亲为。

本次甘肃感染的老年游客较多，许多人存在基础性疾病，如慢性心功能不全、脑外伤、脑肿瘤术后等。“德尔塔变异毒株病毒载量高，不少患者入院两天，就从普通型转为重型，重症患者比例一度超过三成，这给医疗救治工作带来不小挑战。”刘健说。

对于危重型患者，护理人员轮番守在病床旁，夜以继日地观察病情的细微变化，帮助临床不断调整治疗方案；个别高龄患者出现厌食情绪，为了喂一口饭、喝一口水，医护人员常常要费很大心思。张掖市第二人民医院对一名1岁低龄患儿实行了“保姆式”护理，医护人员们及时采购玩具和儿童读物，喂奶粉、做游戏、讲故事，成了隔离病区的“临时妈妈”。

本次患者救治时，国家、省、市组成的联合专家组坚持“一人一策”，总结成熟救治经验，采取中西医结合查房、中西医结合诊治、中西药联合的综合救治方法，尽最大努力救治每一位患者。

“专家组拟定了适用于甘肃确诊病例的诊疗方案，提前对症状较轻的患者使用恢复期血浆，有效减少了患者从普通型向重型转换。”国务院联防联控机制综合组甘肃工作组救治专家邱海波说，此外由于医

护人员及时发现沉默性低氧血症，防止了一些患者病情的恶化。

与此前几轮疫情患者湿、热症状不同，受西北季节影响，甘肃不少确诊患者出现咽干、干咳、凉、燥症状突出。对此，中医专家加大滋阴润燥散寒，帮助病人在患病初期改善了症状。

因为不少患者是外地游客，为了避免他们在异乡就医产生焦虑情绪，医院特意配备了心理医生，引导他们积极接受救治；考虑到有一部分患者是南方人，吃不惯北方食物，医院还配备了专业营养师，为他们定制个性化食谱。

从定点医院治愈出院后，患者们会陆续进入定点康复医院，开展为期14天的康复观察。在这里，除了基本的症状评估、体温监测之外，医护人员还会对治愈者进行专业的心理评估和体能评价，给予中药口服、足浴、呼吸训练以及传统功法配合的

一系列康复手段。

据甘肃省卫健委统计，当地本次共计救治144名新冠肺本土确诊病例，其中重型患者26名，危重型患者2名。“所有危重型和重型患者临床零死亡、零插管，没有一例病人需要进行ECMO辅助治疗。”邱海波说。

“这是全省医护人员前赴后继、逆行出征，用生命守护生命换来的成果。”刘健说，甘肃已培养起一支强有力的重症医学专业团队，所有坚守一线的医护人员能吃苦、能战斗，不怕脏、不怕累、不怕牺牲，确保了每一名患者都能得到及时有效救治。

刘健已经一个多月未与家人谋面，但他从未后悔放弃回家的机会。因为有无数的像他一样的医护人员，默默坚守在抗疫一线，才见证了千家万户的安宁与团聚。

新华社兰州11月28日电