

又到开学季，今年不同往年，2021年的秋季学期是中小学全面落实“双减”有关部署要求的第一个学期。学校、家庭、学生以及社会都在期待着全新的新学期打开模式。这也给全社会提出了一个新问题：中小学生学习课余时间如何度过，才能实现“双减”目标呢？中国劳动关系学院安全工程学院副院长、教授任国友建议，“双减”后需全力引导中小学生学习科学安排假期和课余时间，做好“加法”，更要做好“减法”。

“双减”之下 中小学生学习要做好“加减法”

□本报记者 白莹

在身心健康上做好“加法”

“双减政策”下中小学生学习除了完成必要的作业之外，应好好计划一下自己的课余时间，适应教育评价改革要求，做好“加法”。

主动从事家务劳动 新学期，落实“双减”措施，学习方式将发生转变。孩子们不用每天放学赶着去上各种学科辅导班了，可以在校内和小伙伴一起参与一些自己感兴趣的社团、素质类课程。每一个人的成长都需要家庭的支撑和教养，放学后，要引导广大中小学生学习积极投身家务劳动，将平凡的家务小事化作服务家庭的点滴行动。

同时也对学生有了新的要求，比如要加强体育锻炼，防止自己变成“小胖墩”“小眼镜”，要帮助爸爸妈妈做一些力所能及的家务劳动，要多关注生活实际，多阅读思考，把学到的知识在生活中应用起来。

亲密接触大自然 在疫情防控条件允许的情况下，孩子们可以利用周末和假期深入祖国的山川河流，亲密接触大自然，感受“绿水青山就是金山银山”的绿色发展实践，从身边小事做起，从小树立生态文明发展观，增强环保意识，从而转化为自觉的行动。

中小学生学习不仅是环境问题的主要影响对象，更是环境问题治理的参与主体，引导和鼓励中小学习积极参与社区环境治理，将环保意识转化为实际行动。

学习灾害逃生技能 2021年新修订的《安全生产法》第三条开宗明义规定：“安全生产工作应当以人为本，坚持人民至上、生命至上，把保护人民生命安全

摆在首位，从源头上防范化解重大安全风险。”然而，我国是世界上自然灾害最为严重的国家之一，灾害种类多，分布地域广大，发生频率高，造成损失大。家长要引导广大中小学生学习一些灾害技能，如高楼火灾逃生技能、洪水逃生技能。这些常见的应急技能与科普知识在广大中小学生学习心中埋下“安全的种子”，有利于培养广大中小学生学习增强灾害文化意识，全面提升安全文化素养。

参与社区公益服务 2017年国务院颁布《志愿服务条例》指出，志愿服务是志愿者、志愿服务组织和其他组织自愿、无偿向社会或者他人提供的公益服务。小小的一项社区志愿服务，对广大中小学生学习亲身体验劳动的价值，树立正确的劳动价值观有着积极重要的意义。要引导中小学生学习积极参与社区的垃圾分类，增强孩子们的志愿服务意识、环保意识和公民意识。



在课业负担上做好“减法”

“双减政策”下广大中小学生在做好课余时间“加法”的同时，一定要在监护人的帮助下，主动减“负”，做好“减法”。

远离校外辅导班 “双减政策”要真正的落地任重道远，需要校外教育培训机构合理转型和家长正确的理解与重视。广大家长要从孩子发展的长远考虑，需要做的就是如何让孩子在新的教育体系和选拔机制下脱颖而出。

增加户外活动时间 国家卫生健康委员会2021年7月13日新闻发布会指出，2020年，我国儿童青少年总体近视率为52.7%，其中6岁儿童为14.3%，小学生为35.6%，初中生为71.1%，高中生为80.5%。也就是说小学生每升高一年级，近视率平均增加9.3%，幼儿园和小学生成为我国近视防控重点年龄阶段。究其原因复杂多样，其中沉迷手机是一个重要原因。中小学生学习过度使用手机的现象，应引起家长的足够重视，引导孩子合理、适当地使用手机，增加户外活动是预防儿童近视的关键。

视，引导孩子合理、适当地使用手机，增加户外活动是预防儿童近视的关键。

杜绝无节制暴饮暴食 近几年，伴随着生活水平的逐渐提高，无节制暴饮暴食人群越来越多，一些家长生怕自己的孩子营养不够、长不高，对孩子的饮食不加控制，所以近年来导致越来越多的孩子患上肥胖症。儿童是民族的未来和希望，要引导广大中小学生学习合理营养、科学进餐的良好习惯，杜绝无节制暴饮暴食成为“小胖墩”。

避免熬夜看小说视频 互联网时代，熬夜看小说、视频成为不少成年人的首选，这种不良习惯也正肆意地向青少年群体蔓延。有的孩子怕父母看见，还会偷偷躲起来看视频或网络小说。为了科学引导中小学生学习合理利用手机，2021年1月，教育部办公厅专门印发《关于加强中小学生学习手机管理工作的通知》要求，中小学生学习原则上不得将个人手机带入校园，强化了中小学习在校园内规范使用智能手机的行为。但是学生在家难免出现此类现象，家长科学引导孩子使用手机就显得非常重要了。

不参加无准备的野外探险 远足、登山、丛林“探险”，是青少年非常喜爱的户外运动，但如果总想“不走寻常路”，无视警示、不计后果，很有可能会陷入危险境地。自然环境是复杂的，不可预测的危险因素太多，一旦发生不测，不仅威胁自身生命安全，还会严重侵占公共搜救资源。中小学习“探险”应遵规守矩，系好“安全绳”，给自己设一条“安全红线”，不参加无准备的野外探险。

【健康红绿灯】

绿灯

祛黑头简单小妙招



黑头是油脂堵塞皮脂腺导管，使部分暴露在外的皮脂氧化呈现黑色。小苏打洗脸、冷热水交替洗脸、用糖或盐搓脸的祛黑头方法并不靠谱。可通过日常护肤来改善：用35℃的水洗脸，使用洗面奶，至少洗够2分钟。洗完脸3分钟内使用润肤水或乳液护肤。如果黑头比较多，可以去正规医院皮肤科做皮肤治疗。

吃这七类药出门需避光



服用药物的人出门可能会发生药物光敏反应，表现为红斑、丘疹、水疱或渗出。常见能引起光敏反应的主要包括以下药物：抗菌药物；非甾体抗炎药；抗心律失常药及降压药；磺胺类降糖药；消化系统药物；精神障碍用药；部分抗肿瘤药物。患者在服药以及停药5天内，应避免在日光下暴晒，外出时要做好防护。

红灯

几种状况不宜推拿按摩



许多人周末喜欢用推拿按摩放松身体。但吃得过饱时，胃肠道血流供应增多，此时推拿会导致大量血液集中体表，使胃肠供血不足，建议饭后1小时再推拿。在过饿、过累或睡眠质量不佳的情况下，都可能会因为血糖过低、全身气血供应状态差，在推拿过程中出现类似晕针的“晕推”状况。

太累的时候爱过敏



我们身边的过敏患者仿佛越来越多，其实，太累也会导致过敏。当下许多人忙于工作、生活压力大，身心劳累，且久坐不动，经常加班、熬夜，这些不良生活习惯会降低人体免疫力，加重过敏症状。此外，三餐时间不规律，营养不均衡，同样造成机体免疫力低下，增加过敏的发生几率。

丰台区市场监管局

对网络售菜配送点开展监督检查

为保障食品安全、消除食品安全隐患，丰台区市场监管局加强对辖区内每日优鲜、美团买菜、叮咚买菜等果蔬网络经营者的配送点、外设仓库的监管。

建立果蔬网络经营者信息档案，梳理果蔬配送点和外设仓库明细，一户一档，许可监管服务三结合，避免出现监管“真空地带”。对注册在丰台区的果蔬网络经营者和其外设库房开展全覆

盖监督检查。

抓紧“配送员、拣货员”“经营场所”“在售食品”三个重点，对场所消杀、人员管理、食品贮存等方面进行检查。开展从业人员疫苗接种“回头看”，明确进口冷链从业人员核酸检测一周一次。依托“北京冷链”做好进口冷链食品追溯工作。对在售食品的“检验合格证明、核酸检测合格证明、消毒证明、追溯

信息”进行查验。要求严格按照指引规范做好冰柜、库房等区域消毒，规范食品贮存要求，及时清理变质或超过保质期食品；

将果蔬网络经营者纳入监督抽检主体范围，合理制定本区食品流通领域抽检计划。对企业进行食品抽检，涉及食用农产品、冷藏冷冻食品、方便食品等多个食品类别。

对接总部负责人，强化主体

责任意识，加强对各门店的管理和督导力度，强化消杀措施，加强进口冷链食品全程防控。

(刘聪)

解除劳动关系通知
张建芳(身份证号:132526197503180028)
您自2019年6月18日与我司签署了《劳动合同书》，该份劳动合同已于2021年3月31日到期，双方并未续签；后我司按照《企业职工患病或非因工负伤医疗期规定》，我司将与您的劳动关系延长至2021年4月20日止。
因您认为与我司存在劳动争议，并于2021年3月提出劳动仲裁申请，北京市西城区劳动争议仲裁委员会已于2021年8月2日做出裁决，裁决书为“京西劳人仲字[2021]第2272号”；现特通知您与我司的劳动关系于2021年4月20日解除。
北京市惠佳丰劳务服务有限公司
2021年9月3日