

关心下一代周报

江苏少年网 WWW.YCW.COM.CN

培育和践行社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

2023年11月10日 星期五

江苏省关心下一代工作委员会主管 心关下一代报社出版

国内统一刊号 CN32-0020 第40期 总第1479期

在“双减”政策贯彻落实两周年之际，省教育厅公布了60个“双减”工作成效显著典型案例，反映各地学校涌现出的许许多多“特色项目”，帮助青少年在“双减”政策之下成长得更好！让我们一起走近这些“新鲜出炉”的典型做法，读懂“双减”背后的育人密码。

1.

“减负增视”守护“心灵之窗”

“眼睛是心灵的窗户”，徐州市矿山小学把保护学生视力作为落实“双减”政策的锚点，孩子们的小眼睛被老师们精心呵护着，各种软硬件设施及教育引导让“减负增视”深入童心。

教室里原来的日光灯和LED灯都被换成了专业护眼灯，黑板上方也安装了专用黑板灯，防止黑板反光，墙上还贴有标准视力表，方便同学自测视力。每个班还有一名同学担任专职“护眼小卫士”，帮助老师监督同学们的用眼卫生。五（1）班的“护眼小卫士”黄欣悦按照老师要求，大课间时督促同学们去操场运动，“在每天固定的‘远眺时间’里，要求大家放下书本，望望远、看看绿，让眼睛充分得到休息。”同学们做眼保健操时，黄欣悦会认真监督，每当发现有同学敷衍、动作不到位时，她会及时提醒并纠正。“做眼保健操一定要力度适中，才会收到更好的护眼效果。”

“减负增视”的观念也渗透于学校的社团活动中。在“向阳苗圃”中，同学们开展以“四季童话”为主题的劳动实践，种植胡萝卜、菠菜、西兰花等有护眼功效的蔬菜，学习制作“明目汤羹”；劳技课上，老师指导同学用中草药制作“本草护目眼罩”，供同学午休时佩戴；戏剧社团的同学们排演《神目国历险记》，宣传保护视力的重要性……学校“减负增视”的努力得到家长们的认可和支持。五（4）班唐熙雯在“慧眼饮食我来做”活动中和父母一起制作护眼美食，在“我和爸妈看徐州”活动中和父母一起远足、远眺……“现在，看书时间超过半小时，我就会到阳台上望远，这是在我发现我家的一抹绿”活动中养成的习惯。”据统计，近两年来，矿山小学的学生近视率正以每年1.5至2%的速度逐步递减。

2. 活跃社团，播撒“科创种子”

课后服务是落实“双减”政策、实施素质教育的“大舞台”，启东市南苑小学在落实“双减”政策中致力于打造科创教育特色，创建面向青少年、面向未来的社团，让科创的种子在孩子们心中生根发芽。

“延时服务的前半段时间完成作业，后半段时间去无人机社团学编程。”这学期，五（7）班朱博宇觉得校园生活更充实了，自己这个曾经的无人机“小白”在老师的指导下不仅掌握了“新技能”，还提高了解决问题的能力。一次省级比赛中，无人机要在规定时间内识别设定好程序的二维码并完成指定动作，可朱博宇的无人机总是扫码失败，面对这一突发情况，他冷静思考，不断调整飞行高度，最终获得了三等奖。

“双减”政策施行以来，学校整合多方资源开发的无人机、小发明、创意七巧板等社团课程，吸引了七成学生参与。在学校的组织下，五（5）班袁靖尧和小伙伴们积极参加各类科学素养竞赛，先后获得了全国青少年无人机大赛固定翼侦查赛二等奖、全国青少年科技教育展示大赛全国总决赛一等奖。袁靖尧对科技越来越感兴趣，老师告诉他，想要学好编程，一定要把数学与英语的基础打牢，在兴趣的激励下，袁靖尧这学期学习特别用功，“我要更加努力，以后争取成为一名软件工程师，设计出更多有趣、更实用的作品，让人们的生活越来越便捷，让祖国的科技实力越来越强。”



常州市武进区实验小学分校的同学们参观张太雷纪念馆。

“双减”政策实施两年来同学们眼更明手更巧创意更强——

读懂“双减”背后的成长密码

本报记者 朱 雯 李 彤 周 琳
通讯员 陈 辅 陈 小彬 许 溪 施洪辉 沈 杰 惠毅晴

常州市武进区实验小学分校的同学们正在食育工坊里上劳动课。



3. 家校共育，提升“双减”效能

常州市武进区实验小学分校一方面将校内劳动课程与家庭劳动实践相结合，凝聚家校合力，另一方面通过场馆探访等活动，促进“家、校、社”协同育人，借助社会“大课堂”提升“双减”效能。

对五（4）班孙雨晨来说，每周一节的劳动课是她最开心的时光。这不，上周劳动课上，在老师的指导下，她和小伙伴们在学校“上善农场”的班级责任田里挥汗如雨，收获了一大袋子新鲜的萝卜。放学一到家，她就迫不及待地向妈妈展示自己“战利品”，“我今天的家庭作业是要用这些萝卜为你们做晚餐！”从清洗萝卜到削皮、切萝卜、烧萝卜……孙雨晨干得热火朝天，妈妈则在一旁拍照记录，并上传到班级群。劳动老师也在群里给每位同学的美食作业打分，“同学们纷纷分享和家人一起做美食的场景，隔着屏幕都闻到了饭菜香！”孙雨晨喜欢这样的劳动作业，“把自己种的菜变成餐桌上的美食，不仅提高了厨艺，还体会到劳动和爸妈下厨的不易，我觉得特别有意义！”

除了鼓励家长参与到孩子的劳动作业中来，学校还联合家委会开展家校合育，在低、中、高三个年龄段分别推出“爱家乡”、“爱党、爱祖国”、“名人家风、家训”主题研究。六（3）班方滢锦和同学们一起“打卡”了王诤将军纪念馆，在家长志愿者的讲解中，他们仿佛回到了那段峥嵘岁月。“王诤将军用自己的专业知识为国家做出了巨大的贡献，他是值得我敬仰的英雄！”方滢锦为王诤将军艰苦奋斗的精神深深感动，“我以后一定要好好学习，用自己所学报效祖国，做一个有用的人！”

教育关乎千家万户，关乎民族未来。“双减”政策落地以来，学生作业负担减轻，睡眠、运动、实践时间普遍增加，家长也有更多的时间陪伴孩子成长，亲子关系更融洽，教育的良好生态正在构建。孩子们在玩中学，在学中玩，享受着“双减”政策带来的美好童年时光。

“冰凌花”开

家中“一把手” 老师“小帮手”

本报记者 苗 苗 通讯员 高 潮 吴良秀

放学后，宿迁市宿豫区玉泉山路小学五（5）班卓劲宇做好值日，关好班级的灯和门窗，出了校门便径直向菜场走去，“我准备买点西红柿和土豆，家里还有鸡蛋和猪肉，晚上做土豆肉片和西红柿蛋汤。”

从二年级开始，卓劲宇就接管了家里的“采购权”，里里外外“一把手”，每天吃什么，都由他负责。他都是在放学后去买菜，因为他发现“菜场里下午的菜价比早晨便宜”。卓劲宇的妈妈常年在外地打工，他和外婆一起生活，外婆身体不好，小劲宇便包揽了家里的家务活，买菜、洗碗、拖地，帮外婆买药……“我多做一点事，外婆就能少做一点！”

虽然家务活繁重，可丝毫没影响卓劲宇的学习，各科成绩名列前十的他说自己没啥“秘诀”，就是上课认真听，把知识点弄懂，回家后做好复习和预习，“每天睡前，我就会拿出英语或语文课本读课文，读着读着，就背出来了。”没上过一天辅导班、没有人辅导作业的卓劲宇常

跟同学们推荐背课文这一“笨”方法，同学们也发现，确实“背着背着，就有感觉了”。每当同学有难题向卓劲宇请教时，他从不直接给出答案，而是点拨解题思路，引导同学自己解答。作为老师的“小帮手”，卓劲宇也很称职——及时收发作业本，督促作业拖拉的同学提高效率，“什么事情交给卓劲宇，就两个字——‘放心’！”班主任张老师欣慰地说。

平时卓劲宇总会多带几本作业本，文具盒里多放几块橡皮、几支铅笔，以备同学们的不时之需。班上谁有困难，第一时间都会想到向卓劲宇求助，在同学们眼中，他就像一个闪闪发光的“小太阳”，总是乐呵呵的。

今年重阳节，卓劲宇制作了一张贺卡，送给外婆，“感谢外婆这么多年的陪伴，我一定要好好学习，将来报答外婆。”说这话时，“小太阳”的眼里噙着泪。

（卓劲宇获得2023年度《关心下一代周报》“冰凌花”奖学金）