

减少作业量、“5+2”课后服务、叫停学科类校外培训……新学期，同学们都收到了一份“开学减负大礼包”。这次关乎每一个中小学生的“双减”政策，被称为“史上最强力度”的教育改革，已经在全省各地各校落地。老师、家长、同学们对政策如何解读？他们又是怎样调整自己的学习生活的？让我们到校园里一探究竟吧。

不一样的新学期

新学期开学第二周，“双减”政策之一的“减轻作业负担”以及与之配套的课后服务政策，已经产生了一连串

的连锁效应。
“辅导作业时妈妈总是眉头紧锁，时不时的情绪波动让我‘胆战心惊’。”南通市通州区实验小学六(1)班曹纪伊这样形容妈妈以前给自己辅导作业时的情景。作为全国首批、省内唯一的“双减”试点城市，南通市在课后服务全覆盖的基础上，要求学校提升课后服务品质，力争3年内让学生过重作业负担和校外培训负担、家庭教育支出和家长相应精力负担明显减轻，社会教育焦虑明显缓解。“在学校就把所有的作业做完，大家一起做作业更有气氛，而且各科老师都在，有不会的可以随时请教。”参加延时课堂后，曹纪伊发现妈妈终于不用时刻盯着家长群，不再为自己的作业操心了，脸上的笑容也变多了。

这几天，徐州市解放路小学四(2)班司启元每天放学只带一本从图书馆借的课外书就回家了，书包和作业本已被“冷落”在教室好几天了。学校80%自愿参与课后服务的学生走进相应的班级，在2小时内，按照“4+1”体系设置课程和课时安排，即4天学生自主作业+老师答疑辅导+课外阅读，1天开展适合学生年龄特点的特色社团课程。延时课堂上意犹未尽的司启元选择把书再带回家看，“作业都完成了，也不用家长帮忙检查，回家可以读读课外书了。”

苏州市吴中区舟山实验小学六(3)班徐雨家的父母都是朝九晚五的上班族。“以前主要是奶奶接送我，现在妈妈五点半下班，我们延时课堂到五点半，她下班正好来接我。”徐雨家发现校门口接孩子的爷爷奶奶少了，爸爸妈妈变多了，但同时也看到，“延时服务方便了我们和家长，却增加了老师的工作量，为了不辜负老师的付出，我们要更加努力学习。”



图为南通市通州区实验小学
学生参与课后延时服务。



致敬“五老”！

老校长的新“玩伴”

本报记者 李 彤
通讯员 宋继玺

连云港市赣榆区金山镇关工委主任李家玉退休前是一位校长，2010年从事关心下一代工作后，他的教育生涯还在延续。

“李爷爷好！”走在金山镇的大街上，总会有小朋友冲着李家玉大声问好。因为经常在校外教育辅导站与孩子们一起活动，金山镇的小学生视李家玉像邻家爷爷一样亲切。“和李爷爷在一起很好玩。”金山镇中心小学四(2)班郑雯这样评价道。春天的时候，李爷爷带着辅导站的孩子们去茶场采茶；到了夏天，他又带孩子们去桃园里摘桃。“学雷锋日”，他和孩子们一起把金山镇街道打扫得干干净净；重阳节，他领着孩子们去登高；八一建军节，李家玉组织孩子们去当地的民兵训练基地观摩训练，体验军营生活……和李爷爷在一起，辅导站的孩子们总有看不完的稀奇、尝不完的新鲜。

除了当好孩子们的“玩伴”，李家玉还是校外辅导站的常年驻站老师。学校开展德育活动，李家玉也常到学校里给同学们开讲座，讲历史、讲文化、讲法治、讲道德。他不仅自己讲，还动员老教

师们一起讲。金山镇全镇60多名退休老教师，都跟着李家玉一起成为了学校德育教育辅导员。

对孩子们进行革命传统教育是李家玉最重视的，他说：“为孩子们种下红色的种子，将来他们才能成为红色接班人。”“五老”李国珍是抗美援朝烈士之女，每年清明，李家玉都邀请李国珍到辅导站，给孩子们讲她的父亲在朝鲜战场上的战斗故事，讲到动情处，她还流着眼泪唱了一曲《英雄赞歌》。金山镇中心小学四(2)班李怡静说：“听到这首歌，我就想起电影《上甘岭》里的画面。”这样的烈士后人在金山镇有很多，重阳节时，李家玉把他们动员起来，和孩子一起“老少同台唱红歌”。现场，白发苍苍的老人和童声稚嫩的孩子唱在一处，心也连在一起。

李家玉常说：“作为一名老教师，没什么比看着孩子健康成长更让我高兴的了。”

“双减”来了， 我们如何“拥抱”， 不上辅导班怎么学

本报记者 郭 瑞
李 彤 周 琳
通讯员 谢海燕 张文强
许 魏 王素霞

学科类校外培训基本叫停，对于以往寄希望或依赖于补习班提高成绩的学生和家长，面临着学习方式

和教育观念的转变。
“‘双减’政策出台后，家长和我们沟通时都有一些焦虑，担心减少校外辅导会影响孩子成绩。”南通市易家桥中学的陆伶俐老师说，从班上孩子的情况来看，参与校外培训在一定程度上可以实现学习成绩的短期提升，但对孩子的长期发展和自主学习能力提升不利。“比如长时间学习容易造成孩子疲倦，此外一些孩子遇到问题不愿自己开动脑筋，而是想着去辅导班听解答。”从老师的角度出发，陆伶俐希望孩子可以更好地提升与发展，而同时作为一名家长，她也希望可以乘着政策的东风给孩子一个快乐的童年。

“以前我身边有很多同学参加补习班，但是现在基本没有了。”苏州市吴中区舟山实验小学五(2)班李雪辰坦言自己成绩一直名列前茅并不是因为参加了辅导班，她认为，“要养成课堂上认真听讲、课后有问题多请教老师的习惯，而且现在有了课后服务，老师分层布置作业、个性化辅导，我觉得不再需要参加补习班了。”班级语文老师汤志萍是有着十多年教龄的骨干教师，针对家长的顾虑，她说：“虽然各个学生有差异，但是请相信老师们会全力以赴、因材施教的。”她也希望，家长们多重视孩子在课堂的学习，不必焦虑。

许多“鸡娃”的家长见不得孩子“闲”下来，甚至希望能“先人一步”，徐州市解放路小学五(3)班的张筱苒觉得自己的妈妈以前就是这样的。“妈妈自作主张给我报各种补习班，花钱不说，还总觉得靠这来提高成绩也不算是自己的本事。”“双减”政策出台后，学科类校外辅导得到了遏制，妈妈答应把周末空出来的时间留给张筱苒发展兴趣爱好。南师大儿童教育发展研究中心主任殷飞教授认为：过量的补短会扼杀孩子本身对学习

的兴趣。要让孩子从“要我学”变成“我要学”，提高主动学习的兴趣和热情才是根本。

课后时光怎么安排

“双减”最直接的影响就是自主安排的时间增加了，家长和同学们充分利用周末时间，更加注重阅读、实践和个性化发展，做到“减负不减质”。

在爸爸的带领下，南通市通州区实验小学五(4)班杨钱璟每天坚持跑步、阅读、参与家务劳动、周末去看望长辈。杨钱璟的爸爸认为学校教育只是教育的一部分，孩子个性特质的形成发展、兴趣爱好的引导培养、人格的雕琢塑造都是需要家长花心思陪伴引导的。“‘双减’将孩子从繁重的学业中解放出来，也让我们家长反思之前的教育中是不是陪得太少了，要求太高了。希望通过父母的陪伴和言传身教，让孩子不光会学习，还能拥有一颗感恩的心，成长为一个正直的人。”

“数学作业是要求寻找生活中的数学，科学作业是观察身边的花草，这种作业我喜欢。”徐州市解放路小学四(2)班司启元发现新学期的作业有了很大变化。本学期学校为落实“双减”开出“药方”，让学生在活动和体验中提升学习效率、核心素养和综合素质，家长们对此纷纷点赞。司启元的妈妈不希望孩子的课余时间被辅导班和作业占据，她表示会引导孩子利用空出来的时间更多阅读、更多思考，体验更加丰富多彩的生活。

长期研究家庭教育的殷飞教授建议：为人父母不能“懒政”，家长更应该考虑的是怎样避免家庭教育“失位”，家长可以帮助孩子归纳学习方法，引导孩子学习有趣的课外知识；也可以带孩子到户外强健体魄和感受大千世界，让孩子们有时间天马行空，有时间奇思妙想；还可以让孩子学做公益、做家务，提高社会活动和生活能力。

“双减”拉开了教育反“内卷”的大幕，这是党和政府坚持教育事业公益性，着力降低家庭教育支出，制止逐利性教育行为，促进教育公平的重大举措，也是培养社会主义事业接班人的重大举措。这需要全体教师投入更多精力，也需要全体家长和学生的共同努力，相向而行。

每周一论

共同开辟教学新境界

周宪华

少年朋友们，“双减”之举，事关重大。我们都知道，分数的奴隶成不了强国英才，柔弱的身体担不起强国责任，读死书的书呆子遇到风浪就会手足无措，逼出来的厌学者面对责任就会退缩沉沦。习近平爷爷要求教育要牢记“国之大者”，要“为党育人，为国育才”。只有我们这辈人成为德智体美劳全面发展的未来建设者、合格接班人，才能在未来世界舞台上树强国雄姿，才能在中华振兴中国强国之梦。少年朋友们，“双减”政策的推行，是党对我们这一代的关怀，是祖国对未来建设者的厚望。

“双减”政策里，有我们对未来的责任。落实“双减”举措，我们要放眼未来，从今日起就扛起对未来的担当。“双减”政策里，有对未来强国之才的新培养思路。落实“双减”举措，不是数量上、方法上的简单减负，而包含着更高尚的道德培育、更高水平的知识素养、更强健的体魄、更崇高的美育情怀、更加倍的勤劳实干。

同学们要和老师、家长同心同德，探索前行，共同开辟出一个全新的教学境界。