

“双减”之下周末作业迎来超级变变变

浙江中小学生的闲暇时光有了正确打开方式

提升中小学生学习身心健康需打出组合拳

□宣迪森

近日,教育部、国家发展改革委等五部门联合印发《关于全面加强和改进新时代学校卫生与健康教育工作的意见》,其中就如何着力提升学生身心健康水平给出了系统详细的规划,可以说这一举措为世纪难题——如何平衡好学业和身心健康,给出了清晰可行的破题思路。

一直以来,中小学生学习负担过重,导致学生休息和锻炼时间严重不足,也影响了他们的心理健康、品质塑造和人格完善等方面。虽然近年来,各种改革举措频频推出,但是学生体质提升“一阵风”现象,初、高中与大学体育“脱节”现象,把学生身心健康教育简单化等问题依然十分突出。

新学期,各校遵循“双减”政策,各项措施迅速落地,可以说各地的教育生态环境正在积极改善。我们有理由相信,在各种政策组合拳的持续推进下,一味追求分数、忽视学生身心健康的现象将得到有效改善。

那么,在当今“双减”政策和“卫生与健康教育工作”意见出台的大背景下,各个学校如何围绕“健康第一”的理念,加强健康教育,笔者以为从策略和方法层面看,可在以下几方面着力:

注重个性发展,加强体育运动项目社团建设。学校不能让学生体质锻炼异化成为应付上级考核的机械训练,而是要通过各种体育运动项目社团的建设,点燃学生的参与热情。同时给予一定的引导和个性发展空间,让学生找到适合自己的运动,也让运动成为陪伴其一生的兴趣爱好。

注重机制建设,逐步建立心理健康教育网络。当下,二孩增多、隔代抚养现象普遍存在,单亲家庭子女、农村留守儿童、进城务工人员随迁子女等群体也值得关注。父母监护责任不到位或根本不尽监护责任在不同程度上造成了学生的心理问题。学校要把开展心理健康教育纳入德育工作总体规划,构建强有力的心理教师队伍,加强心理健康教育问题的研究与探讨,使学校的每一次教育投入和教育行为都能促进学生的心理健康发展。

打造多元模式,开创校园卫生与健康教育工作新格局。学校应统筹好健康教育、学生体质监测、心理健康疏导、食品卫生监督、突发公共卫生事件应急处理等各方面工作,让学生置身于一个更加优质、全面的学校教育系统中。这将会是一种更具教育意义的校园生活样态,也将更有利于促进学生全面而富有个性的发展。

实话·实说

浙江专业报新闻名专栏

□本报记者 张纯纯

阅读21人,运动4人,劳动3人,绘画3人,刷牙2人……晚上8:02,宁波市鄞州区邱隘实验小学教师俞成效在班级群里发起了一次“突击检查”:现在孩子们在老家都在做什么?发张原生态的照片,不要摆拍,越自然越好。

看着家长们配合地接连“爆料”,俞成效解释自己是想要了解一下“双减”后学生们的课余时间,“之后,我也会进一步跟家长和学生探讨,当空白时间变多了,应该如何更好地安排课余时间”。

与俞成效的想法一致,“双减”之下,“闲暇教育”正在成为许多教师和学校努力为学生们补上的一课。

有选择:做自己想做的事

最近,上海外国语大学附属浙江宏达南浔学校教师宋国萍也对班级学生的周末生活进行了一次“全面检查”。其中,学生聊聊自己的故事很特别——“我在家洗玩具呢,洗的还是我小的时候玩过的玩具!”

原来,潺潺的阿姨在儿童医院上班,平时会接触到很多自闭症的孩子,需要一些玩具在治疗时使用,于是请潺潺帮忙。“这个过程就好像又回到了小时候,妈妈陪我玩游戏的场景又都浮现在我眼前,真好!”潺潺有些动情地说。

他的这份幸福也感染了班级里的其他学生。有学生提出:“我们能不能也把自己的玩具捐出去?”“当然可以!”宋国萍很支持学生的想法,同时她也为学生准备了关于自闭症的访谈节目,“如果大家对这些小伙伴多一些了解,会对你们选择玩具有所帮助”。而学生们也提前“预定”了他们的周末作业——为这些特殊的小伙伴再量身定制一份玩具说明书。

“从整理玩具到制作说明书,他们能感受到爱和幸福,最重要的是这些都是学生们发自内心的愿意做的。”宋国

萍说。

在以前的班队课上,舟山市南海实验小学二(2)班班主任赵柯懿就问过学生“周末有没有时间安排自己想做的事情”,大多数学生都摇摇头。但是上周末,看到班级群里家长们“晒”出的周末作息安排表,赵柯懿发现曾经占据半壁江山的补习班不见了,取而代之的是“到好朋友家里玩两个小时”“拼搭一个半小时的乐高”“晚上5点到6点骑一小时自行车”“和妈妈一起做一次烘焙”……

“孩子们对空闲时间有了更多的自主选择权,他们可以去做自己感兴趣且感兴趣的事情,也就能获得更多的幸福感。”赵柯懿提到,在每一份作息表里,学生们都不约而同地安排了更长时间的阅读、定时定量的体育锻炼、家务劳动等内容,使这一张周末作息表成为“成长自律表”。

有引导:自主时光不减质

“晒”出周末作息表正是南海实验小学落实“双减”的重要举措之一。校长翁昌舟表示,一张周末作息表能看出“双减”之下一个家庭的教育观念,“了解了学生的周末安排后,各班教师就可以引导家长和学生更好地把减下来的校外培训时间转化为亲子时光和自主时光,真正为学生营造健康向上的成长环境”。

江山市政棠小学则对学生的自主时光给出了清晰的指导意见——“周末作业超市”,里面有家务劳动型、实践体验型、动手操作型和信息搜集型等不同类型的课外实践作业。“在没有大量书面作业的情况下,如何不让学生虚度?我们决定结合‘五育’并举的理念,让学生有更多元的选择。”教导主任毛晗琪介绍,在学生挑选作业的同时,教师也会根据具体学情进行指导,例如低段年级学生以动手型任务为主,高段年级则将实践活动与各个学科相结合。每周一,各班还会举行课外实践作业交流会。

上周末,仙居县南峰街道管山小学三年级的学生们就迎来了一次“大变样”的实践型作业——“和爸爸妈妈一起寻找秋天”。“以前周末只会窝在沙发上玩手机的孩子,这次竟然干劲十足地找资料、问老师,还拉上了好朋友一起去野外。”家长郑爱玉一开始还担心“双减”会不会连孩子的学习质量也“减”了,现在看来孩子的学习热情反而上涨了。

布置该项作业的语文教师赵雪芳介绍,这次的实践活动正好契合了语文教材上“金秋时节”的主题,让学生到大自然里开展实践活动,既能促进他们的思维发展,又能激发他们的学习兴趣,让作业不再那么枯燥。

“我第一次读到《听听,秋的声音》这一课时,我就很好奇秋天怎么会有声音呢?这一次寻找秋天,我真的在乡间小路上听到了许多虫子的歌声!”学生项翊皓兴奋地跟赵雪芳分享自己的感受。

在铺满落叶的林间小道上和爸爸妈妈拍一张合照;观察小区里的桂花树,并和爸爸妈妈一起记录……看着学生们提交的作业,赵雪芳觉得自己做对了。她说:“‘双减’之后,我开始更认真地反思自己的教学工作。要做到减量不减质,就必须提高学生的自主性,这也是提高教学质量的根本。”

有陪伴:高质量亲子关系是关键

上周末,诸暨市陶朱街道陶朱小学学生郝涵予是在爷爷奶奶家度过的。她发现,以前为了赶着去上培训班,有时候都不能陪爷爷奶奶吃饭。但这次,她慢悠悠地待上了一整天,“我和爷爷一起锄地、浇水、种菜、挖番薯,爸爸妈妈就在旁边帮我们拍照片”。语文教师楼巧玲很支持这样的“亲子作业”,“学生们在时间上自由了,才能去完成这样的‘亲子作业’,也才能换来生活经验的富足和情感体验的真实”。

“陪孩子要‘用心’,而不是‘用力’,给予孩子满满的安全感和正能量,这才是高质量的陪伴。”班级“突击检查”之后,俞成效写下了给家长的建议。他认为,无论教育如何改革,父母都是孩子的第一责任人。

为了让家长更懂得如何“用心”,江山城南小学教师姜樟华在班级里开展了“新时代,新父母”家长阅读营。姜樟华介绍,在这个阅读营里,家长需要每天和孩子展开亲子阅读,每月也要和教师共读一本教育类书籍,并在月末集中做阅读交流,“很多家长都表示,没想到教育孩子是这么深奥的学问,每天读一读,每月聊一聊,教育孩子不再焦虑了”。

武义县武川小学的家长们则直接成了学校劳动教育课堂上的一员。“我们以生命教育为载体,开展亲子无边际劳动教育活动,学生、教师、家长一起成了劳动实践大军。”校长胡爱萍说。

开学初,六(5)班班主任徐丽韩根据学生意愿划分了班级劳动小组。“平时,学生会利用劳动实践课和课后服务时间在学校农场种植,家长就可以在周末参与大范围的开垦和养护工作。”徐丽韩提到,一开始,很多家长对田间地头的农活也是一知半解,但大家会在班级群里热烈地讨论,和孩子一起学习相关知识,参与的积极性都很高。

“双休日农场干活的一身汗比得上平时的健身,看着孩子满头大汗地拔草,酣畅淋漓地大笑,我觉得这才是真正的学习!”一位家长兴奋地在班级群里留言。

上周,学生廖亮焱所在的小组轮到对农场进行周末养护。和爸爸一起拔草、翻土,虽然很累,但廖亮焱觉得一身轻松,他说:“偷偷告诉你,我爸爸锄地的姿势特帅!”

第1 视点

花生落地 劳动教育上场了

本报讯(通讯员 万良来)近日,宁波市北仑区白峰中学劳动教育基地里的花生成熟了,一场“劳动最美”的摘花生比赛正如火如荼地进行着。30余名初一学生蹲在地上用双手将牢牢长在花生根茎上的花生一颗颗摘下,并放入事先准备好的“聚宝盆”中。规定时间结束,每个班的参赛选手将自己的“聚宝盆”一一上秤称量,评选出团体、男子组、女子组比赛结果。

701班的张鲁媛凭借3.55千克的收获,获得了女子组冠军,比男生组冠军采摘的斤两还高。她自豪地说:“在家里从小劳动,摘这点花生不在话下,别的同学是一颗一颗地摘,我是一把一把地摘,效率当然要高一些。”

据悉,这样的集体劳动比赛,在白峰中学已经持续了4年。学校劳动教育负责人介绍,白峰中学因地制宜开展劳动教育,其中一项举措就是承租校门口1.7亩农田创建“庄山农园”劳动教育实践基地,让师生四季轮换种植应季农作物,并进行养护和管理。除了“摘花生”比赛,学校还举行过“摘倭豆”“剥倭豆”“剥毛豆”等各种形式的劳动比赛。



多彩晚托班 服务“小候鸟”

作为一所新居民子女学校,武义县泉溪镇中心小学的学生们来自全国23个民族,18个省区市。“双减”之下,本学期每天下午4点开始,他们在教师的指导下参加激光雕刻、3D打印、气雾栽培、生活小技能等拓展课程。图为学生正在生活小技能课上学习如何整理衣物。(本报通讯员 连旭敏 摄)

做有思想的“减”法 做有内涵的“加”法

东阳市外国语小学开展“四减四加”行动

□本报通讯员 胡园珍

新学期开始,东阳市外国语小学的课堂上多了一个提示音。每堂课的第31分钟,教室里的音箱便会发出“叮”的一声,目的是提醒教师接下来是学生的练习时间。

“一堂课40分钟,教师讲得多了,学生必然就练得少了。哪些必讲,该怎么讲,怎么评价,教师都应在课前作深入研究。”在校长卢雁红看来,教师减少课堂无效的讲,以最少的时间赢得最大的收获正是“双减”的重要保障。在本学期的第一次教研会议上,卢雁红就

要求各备课组“每周一走访”,及时了解各班的教学进度,交流教学中发现的问题,并鼓励教师录下家常课,计算出讲解时间,自主诊断不足之处,进行阶段性整改评价。

“减少课堂无效的讲也是学校为落实‘双减’政策而提出的‘四减’行动中的重要一环,其他的则为减课后低效的练、减大量负效的读、减盲目内卷的补。”卢雁红介绍,配套“四减”,学校也提出了“四加”,即加每天一小时的体育活动、加每人一项的艺术特长、加每周一次的综合实践、加每月一本的经典精读。“‘双减’要落

地,必须要做有思想的‘减’法,也要做有内涵的‘加’法。”

开学后,“外小大脑”智能系统开始启动。课余,学生们兴奋地奔向体育馆的大堂,进行立定跳远、仰卧起坐、跳绳等运动,并通过公共区域的即测即评智能体测系统,自动实现运动数据的录入。

学校的图书馆也在暑期完成了大变身,新增一个“哲思吧”。“每日哲思”活动的参与面也从原先的四、五、六年级,扩大到现在的三至六年级。“开学第一课”“教师节送花,你怎么看”等话题在“哲思吧”的舞台上进发

出激烈的火花。

每月,教师先精读一本经典,提前规划阅读指导和交流的方案,同时将课内外阅读有机整合,再向各年级学生推出书目,不断提高精读水准。

……

在开学后的第一次家长会上,卢雁红也向全体家长介绍了“四减四加”行动,要求家长有品质地陪伴孩子,多与孩子一起游戏、劳动、锻炼和阅读。“只有家校协同,‘双减’才能走得彻底。”卢雁红强调,学校将试图让更多家长加入“双减”的队伍,为基础教育的转型升级助力。