

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

聚焦「双减」落地

大家谈



资料图片

提升家长家庭教育能力，“双减”才能长久落地

■ 吴维煊

“双减”政策落地已逾百日，在这一百多天里，社会培训机构加重中小学生学习负担问题得到很大的改善，学生睡眠时间、运动时间、阅读时间、发展兴趣爱好的时间等，与“双减”政策发布前都有了较大的改善。但是，由于部分家长家教能力欠缺，孩子放学回家后，家长不知道该如何陪伴孩子，无法跟孩子进行身心互动，没有能力检测孩子的作业及学业成绩，只能把这段时间寄托在“补课”这一层面上。

有调查显示，“双减”政策落地后的一百多天里，家长为孩子找“一对一”辅导的需求量呈现增加趋势。原来就职于社会培训机构的部分教师，在培训机构解散后，转向偷偷开展“一对一”辅导，破坏了教育公平，让家长更加焦虑，学生的学习负担增加。

无论是校外培训机构的火爆，还是部分家长偷偷给孩子找“一对

一”辅导，都是“剧场效应”在家长中极为直观的反映。看到别人家孩子参加辅导，能沉得住气的家长并不多。如果没有相应的措施，必然导致在减负中按下葫芦浮起瓢，家长们的攀比心态，会让孩子变相地参与各种课外培训。

从减负角度，如果孩子们的课外学习由培训机构转向“一对一”辅导，学习负担不会有所减轻，家庭经济投入也会增加，所以，要想让“双减”政策长久落地，必须要大力提高家长的家庭教育能力。

首先，提高家长的教育理念。为孩子盲目报各种辅导，家长的教育焦虑只是表象，其实是家长教育理念的缺失。在很多家长的潜意识里，孩子成长的过程就是学习和考试的过程，只要把学习搞好，其他一切都不重要。这种有失偏颇的教育理念，导致家长只盯着孩子的学习成绩。提高家长的教育

理念，需要整个社会系统的努力。例如，以立法的形式让家长明确为人父母应该具备什么样的教育理念，让家庭教育理念深入到每个家长的认知当中。

其次，提高家长的教育能力。提升家长的家庭教育能力，学校要发挥重要作用。学校可以根据每个学生的在校表现，通过家校合作，为家长提供多种途径的家庭教育指导。例如，充分发挥家长学校、家委会的职责，助力家长深入思考和交流教育问题；通过学校公众号、云课堂等媒体，为家长提供家教辅导课程；通过以班级为单位的家长会，对家长的家庭教育能力给予共性和个性化的指导；通过以班级为单位的家长微信群，探讨家庭教育方法。

再次，夯实家长的教育职责。目前，只育不养的家不是个例，只养不教的家也不是少数。部分家

长把孩子成长的一切责任都推给学校，当孩子在成长过程中出现问题时，家长不但不反思自己，还去向学校问责。要想改变这一状况，必须从立法及社会文明构建等多个层面夯实家长的教育职责。让家长充分认识到，家长不仅是孩子的第一任老师，而且是孩子永远的老师，孩子能否健康成长，家长才是第一责任人。孩子的品德教育、劳动教育、美育教育、习惯养成教育等，其重要的教育场域是学校，而其重要的教育责任人则是家长。

“双减”政策对减负的积极意义是显而易见的，但是，如何建立长效机制，防止学生的学习负担由校外培训机构转向其他形式，还需各教育主体的深入思考、积极努力，其中，提高家长的教育理念及教育能力，夯实家长的教育职责，是“双减”能否长久落地的关键。

健康教育要入脑入心

■ 赖春明

健康事关个人、家庭、社会、国家和民族的未来。对学生进行健康教育，对于学生养成良好的卫生习惯，实现德智体美劳全面协调发展将产生积极影响。学校特别是班主任很有必要会同科任教师与学生家长共同对学生进行入脑入心的健康教育。

树立健康意识。教师，尤其是班主任应该引导学生牢固树立“健康第一，生命至上”“失去健康终将丢失一切”等意识，从我做起，从现在做起，让学生养成珍惜生命、注重健康、讲究卫生的意识和观念，树立公共卫生和个人卫生意识，以健康意识引领良好的卫生习惯和健康生活方式的养成，促进身心健康发展。

养成卫生习惯。教育家叶圣陶曾说：“教育就是习惯的培养。”“积千累万，不如养个好习惯。”卫生习惯是影响身体健康的重要因素，不良的卫生习惯使患病的概率增加，良好的卫生习惯能避免或减少病毒及病原微生物对身体的侵害。学生时代良好卫生习惯的养成能让他们受益终身。学校及教师应该教育、引导、要求学生从个人卫生做起，养成良好卫生习惯。比如，个人卫生做到“四勤”：勤洗手、勤洗澡、勤剪指甲、勤换洗衣服，力求做到不吸烟、不喝酒，不随地吐痰、咳嗽，打喷嚏不对人或食物，饭前、便后洗手，不用脏手擦揉眼睛，不吃没洗干净的食物，不喝生水，不与别人共用毛巾、脸盆等。学习中，养成健康、正确的学习态度和体姿。比如，看书时间不持续太久，看书、写字与书桌保持适当距离，不要在强光下看书、不要在行走的车上看书、不要躺着看书等。手是病原微生物最主要的传播媒介，指导学生学会“七步洗手法”也很有必要。

创建卫生环境。习近平总书记在“全国卫生与健康大会”上的讲话中提出：“切实解决影响人民群众健康的突出问题。”大疫当前，创建卫生环境有利于降低病毒对学生身心健康的威胁和影响，也有利于学生卫生习惯和文明素养的养成。教室是学校最主要的活动场所，搞好班级清洁卫生尤为关键。同时，宿舍、阅览室、厕所、运动场也应该保持清洁卫生。学校及教师应该要求并组织、指导、督促学生天天一次小扫除、每周一次大清理，自己动手，打扫、整理好自己在学校的床铺、家里的卧室及书房，力求卫生、整洁、雅致、文明，这不仅对学生现在有益，对他们将来的生活也会产生积极影响。

投身健康宣传。最有效的学习方式是把学习到的再传授给他人。参与健康宣传是最好的人脑入心的健康教育。青少年学生投身健康宣传，对社会是影响和动员，对自己是锻炼和提升，对受众是感染和教化。学校和教师应该把组织学生投身健康宣传当成提升学生健康素养、改变个人不健康生活习惯的有效方式，抓实抓细。一方面，要求并指导学生积极充当家庭卫生宣传员、督导员，提醒家人爱清洁、讲卫生、勤洗手、多开窗，按时清除垃圾，时常注重个人卫生；另一方面，组织并指导学生利用节假日，踊跃投身小区文明劝导，担当文明健康劝导员、卫生常识讲解员。

“双减”之下，让体育伴随孩子健康成长

■ 李宏龙

受传统“唯分数”评价的影响，以往学校教育存在重智育轻“德体美劳”的现象，一些学校甚至把体育课当成“副科”或“杂科”，体育课经常被挤占，使体育教学流于形式。一些体育老师在教学过程中因教材的不系统也是“放羊式”的应付了事。家长也只注重学科分数，对孩子的体育锻炼放任自流。

体育运动对青少年的身体发育有着重要的影响，“双减”之后，中小学生的学业负担减轻，家长可以充分发挥体育的作用，陪孩子一起锻炼，让孩子得到全面发展，增强综合素质。

记得在女儿临近中考时，体育

老师曾与我交流，说女儿的掷实心球项目不能达标，希望我在体考前多陪女儿加以练习。周末，女儿回到家，我从了解本周她在学校的收获与见闻谈起，谈到她得意的英语学科，再谈到中考科目，女儿对我说：“老爸，中考为什么要考掷实心球，体育是我的弱项，这怎么办。体考时你能不能找找关系，让我达标嘛。”我对女儿说：“考试的规则不是我们能改变的，无论做什么都没有捷径可走，唯有下下功夫。从明天起，爸爸陪你一起练习掷实心球，相信你一定能行。”

第二天早上，我和女儿便拿着实心球来到操场开始练习。我发现女儿掷球的方法正确，可能因年

龄小，身体瘦弱，手臂力量不足，发力不够协调，所以成绩不佳，这只能用汗水来弥补。从此，我每天早上坚持与女儿一起练习，随着时间的推移，女儿掷实心球的距离也离我们的预期越来越近。坚持总会有收获，中考时，女儿体考获得了满分。得知获得满分后，女儿第一时间兴高采烈地拥抱着我，说：“感谢老爸在背后的付出与支持。”我对她说：“如果你能从这件事中有一些关于成长的感悟，跟我谈谈自己的感受，老爸会更开心。”女儿想了想说：“我在不断地练习掷实心球的过程中学会了坚持，面对一个目标，只要有坚持下去的勇气和恒心，总有一天能成功。”我听后大为

赞许，我想，这正是体育育人价值的一种生动体现。

这件事后，女儿说话做事更加沉稳，遇到困难也从没有低过头，做事更加执著。虽然她现在进入了紧张繁忙的高中学习，还是能坚持每天锻炼一小时，用她的话说这是在弥补以前对体育锻炼认识的不足。

随着“双减”的落实，孩子的课余时间相对增加，家长要充分利用这部分时间为孩子的健康成长补好位，转变“不输在起跑线上”的固有观念，打破“唯分数”的评价观，通过丰富多彩的亲子活动，增进亲子之间的交流，陪孩子一起幸福成长。

童心里，关于“自我”的证明

■ 杨雪梅

当从班主任老师发的一小段教室生活视频里费力地找到依依时，我的内心满满的都是费解和不敢置信：女儿长得瘦瘦小小，个头很明显在班级里属于“低等”行列，为什么座位会在教室的最后一排呢？

“你快找找老师吧，前面那几个孩子明显比依依高大半个头呢，依依坐在那里肯定看不到黑板呀！”家人都很着急，不停地催促着我。“等孩子回来问问看吧，再说前几天她都是在适应小学生活，还没开始上课呢！”以一颗母亲的心去审视一切，说不急是假的，但我更坚信，任何一个老师都不可能做这种看起来明显不合理的安排。

“依依，妈妈今天看到你在教室里

读书的状态了，真是十足的小学生范儿。”不想太唐突，我先就着她的兴奋劲儿陪着她聊了一会儿再开口：“哎，你的座位为什么排得那么靠后呢？”“因为我高呀，老师说了，我就得坐后面！”她一脸的笃定。“原来是这样呀！”虽然深感这话里大有问题，我也不敢贸然探问。小孩的脆弱小心思，还是顺着来，捧着来比较稳妥一些。

“哥哥，多吃一点蔬菜才能长成大高个，你看我。”边说着，依依边往嘴里夹了些青菜。多么明显，她对于长高这一问题今天非常关注。只是，到底发生了什么还需要我慢慢去寻解。

“杨老师，闺女的语文书今天喝水时不小心弄湿了，明天记得带来我

给换一本。”女儿的班主任老师给我留言。真诚地表达了内心的谢意后，我们顺便也交流了些其他话题，自然也包括我这两天一直关心的座位问题。

“班上还没有正式安排座位，孩子们第一天入校时，怕大家感受到小学校园生活的拘束而不适应，我就让孩子们先自主选座位。没想到依依会坐在那里，刚开学又太忙乱，我还没有注意到。……”许是怕我多心，班主任老师有些不好意思地解释着。

“你有没有给过孩子们‘矮个坐前面’或‘高个往后排’之类的提示？”我猜测着，小心地探问着。“嗯，好像是随口提醒了一个男孩‘你长得高，去后面

找个座位。”我笑了，顺便把家里人都关注的、我自己也分外好奇的关于依依座位问题的故事讲给了她听。

“依依其实就是想证明她自己挺高的，对吧？原来孩子的小心思竟然是如此的不简单呢。”班主任老师恍然大悟，继而又好一番感慨：“其实，当老师的人和孩子们说话还真是得思虑周全，随口而出的一个词，不经意间的一句话，都可能是某种行为的导向。”

真的，一个刚入校门的小不点，懵懂的意识里尚无法在自己和他人之间进行某种差别的比较，但她对那些肯定的、认可的、正向的词语却能分外敏感地捕捉。就像依依，“高”和“矮”两个词之间，对她来说自然是“高”要好

得多。于是，为了证明自己，在老师和家长还茫然无知的状态下，她已经主动坐到了“高人”的位置。

老师也好，父母也罢，如果不能对孩子的举动有敏锐的感知能力，如果不善于蹲下身子用儿童的视角去解读问题，那么亲子之间、师生之间甚至家校之间，都难免误会重重，将近在咫尺的心堵塞得犹如万水千山般曲折。

孩子的成长，是一个不断自我发现、自我挑战、自我证明的过程。有时候，成人眼中的不合常规，或许正是成长中的那个小生命努力地在证明自己。唯有读懂，才能更好地关照一段拔节时光。