

# 教育导报

Education Guide

在这里，见证教育的无限可能……

四川省教育厅主管

四川省教育融媒体中心(四川教育电视台)主办

《教育导报》编辑部出版



国内统一连续出版物号 CN 51-0052 邮发代号 61-141 2024年11月14日 星期四 今日4版 第100期 总第3995期

七日谈

生死岂能『游戏』？  
树立健康『游戏观』是关键

近日，有学生家长表示，一种“死亡游戏”流行校园，该游戏被称为“梦回大唐”或“死亡三秒”，自家孩子在游戏后晕倒，直到第二天还感觉头痛、头晕。目前，不少学校和警方纷纷发出提醒，对此类行为应及时制止。

据悉，此类游戏曾在海外流行一时，它通过一系列危险动作让参与者快速陷入窒息、缺氧状态，严重的可能造成脑损伤、心脏骤停，甚至危及生命，多名青少年因此丧生。早在2007年，教育部就对此明确表态，称“死亡游戏”极易损害青少年的身心健康，要求学校加强管理。

生死岂能“游戏”？显然，此类危险游戏严重威胁着青少年的身心健康，我们必须及时遏止，避免其造成严重后果。但为什么这样的游戏一次次“改头换面”，“潜伏”在青少年的身边？

究其本质，青少年群体探索欲强、好奇心重，猎奇心理驱使他们更容易被看似“新鲜”“刺激”的事物吸引。但相较于成年人，青少年缺乏对风险行为的鉴别能力和自我保护意识，从众心理更强，当不良行为在群体中蔓延，青少年更容易误入歧途。

事实上，近年来关于青少年沉迷各类不良游戏的案例屡见不鲜，如“集烟卡”“养臭水”等都曾风靡校园，此类现象折射出：现在的孩子身处高速发展和信息爆炸的时代，面对来自各方的压力和信息的冲击，更容易产生“空虚感”，也更需要足够的优质游戏和爱好为他们提供排解压力、宣泄情绪的渠道。因此，如何引导青少年正确看待游戏，让他们的好奇心向健康积极的方向发展，是值得深思的问题。

我们应该认识到，当孩子内心富足时，便不会被没有价值的事物吸引。广大家长和教育工作者应更关注孩子的成长过程，并根据孩子的兴趣特长，帮助其养成积极健康的爱好，以此填充他们的闲暇时光。

学校应为学生开齐开足美育、体育、劳动教育等课程，培养学生掌握一两项受用一生的技能，丰富学生的精神世界；家长应在生活中有意识地与孩子进行健康有益的互动，多花时间陪伴孩子，丰富孩子的内心世界。

同时，我们还需要注意，爱游戏是孩子的天性，简单粗暴地制止孩子不参与某项游戏容易出现“治标不治本”的情况，并不能从根本上改变孩子对游戏的态度，甚至可能滋生孩子的逆反心理。

游戏的灵魂是有趣的价值观与世界观，孩子会根据自己的价值取向选择游戏。因此，我们要格外关注青少年群体的心理健康状况，重视社会主流价值观的引导，当青少年内心足够强大、足够阳光时，自身对游戏的鉴别能力也会随之提升。

具体而言，家长和学校可以有组织地对孩子进行生命教育、健康教育、心理教育等，让孩子在科学的引导下正确看待生命，感悟生命的价值，从而尊重生命、敬畏生命、爱惜生命。社会组织和监管部门也应提高警惕，及时甄别游戏中“阴暗”“扭曲”的成分，为青少年撑起保护伞。

人生需要游戏，但不能“游戏”人生。价值观引导是教育中重要的一环，全社会需共同携手，承担起为青少年树立健康价值观的责任，让危险的游戏远离校园，让健康的游戏陪伴童年。

张玥

## 成都市教育局出台十条减负措施——

# 轻装上阵，为健康成长加油

■ 本报记者 马晓冰

近日，成都市教育局出台十条减负措施，与以往不同的是，措施不仅关注学生课业压力的缓解，也考虑到如何为家长、教师减轻负担，多措并举回应现实需求。本期，我们邀请到四川省教育科学研究院中小学班主任工作室教研员马云飞，解读政策、提出建议，并结合学校与家长在实践中的具体做法，探讨如何让“减负”真正行之有效。

### 1 减负不减质，让学生乐于学

“有饱满的精神状态，才能有好的学习状态。‘规范到校时间’有益于保证学生充足的睡眠时间。读书不仅要有只争朝夕的态度，还要有健康、强壮的身体。”学生家长陈康宏仔细阅读了十条减负措施的具体内容，“接地气”是他给出的评价。他表示，这些措施十分具体、简洁易懂、可操作性强，并且对应了孩子的学习习惯、学习效率等令家长“头疼”的问题。

在为学生减负方面，十条措施中提出了“规范到校时间”“改革学生评价”“加强书包管理”和“减轻作业负担”，马云飞表示，从学生日常生活的“小切口”出发，这些措施颇具创新性。例如“加强书包管理”，学校通过配置储物柜、提供饮用水和运动器材等方式，减轻学生书包重量，让学生更加轻松地上下学。这也要求学生养成良好的学习、生

活习惯，学会归纳、收拾，自己的事自己做，每天按课表整理书包。

作业是一些学生的痛点、难点，过重的作业负担，不仅不能提升学习成绩，反而会带来一系列身心健康问题。十条措施再次强调了减轻学生作业负担。

“我们学校采用了分层布置作业的方式。基础性作业面向全体学生，重在培养他们的基本学科素养和基础能力，如语文学科的识字、写字、口头表达及作文等。学校还会以核心素养为导向，设置‘发展性作业’和‘挑战性作业’，允许学生根据个人、兴趣、能力，进行弹性选择。”成都市七中育才附属小学银杏校区教导处副主任周晶淼结合学校的作业设计谈道，“学校每学期还会设置无作业周，在无作业周中开展运动会、科创活动、学科主题

活动等，培养孩子的综合素质，让他们体验学习的快乐，在实践中学以致用。”

不过，也有家长担忧作业“弹性化”会导致孩子学习效果不佳。对此，周晶淼表示，作业重在“质”、不在“量”，让孩子的学习“增值”重在理解与运用。同时，每个人的能力水平、优势特点不同，过多地与他人比较只会增加焦虑，将目光聚焦于孩子的每一次进步上，才能更好地帮助他成长。

如何做到“减负不减质”？马云飞表示，这有赖于教育观念的转变和学生的自我要求。“教育者应更加关注学生的全面发展，注重综合素质评价。随着作业负担的减轻，学生更需注重自我管理 and 时间规划，确保在有限的时间内高效完成学习任务，养成自主学习的习惯和良好的生活习惯。”

### 3 减负不减责，让家长共成长

“我们家是‘二胎家庭’，大女儿上学那会儿，课业压力比较大，有很多家庭作业要完成，她对自己的要求比较高，我们家长能做的只有‘后勤保障’。”家长章若娜分享了她的感受，“小儿子上学后，情况发生了变化，书面作业变少了，需要家长帮忙的作业却多了起来。”

本是布置给孩子的“拓展作业”，却成了家长的“包袱”，和章若娜有同感的家长不在少数。针对这种情况，成都市教育局出台的十条减负措施中，也对为家长减负提出了明确的要求——严禁给家长布置或变相布置作业，严禁要求家长批改作业，不得布置“打卡式”作业，不得要求上传作业视频。马云飞表示，虽然这一规定让许多家长松了一口气，但也需要提醒家长，明确自身职责，将更多的时间和精力放在陪伴孩子上。

“减轻家长负担”并不等于减

少家长的家庭教育责任，在养育孩子的过程中，如何做到“张弛有度”？家长李默华分享了她的经验。她认为，在学习方面最重要的是对老师与学校给予信任与支持，这不是指事事偏信、盲从，而是尊重老师的建议，认可老师对孩子的付出，积极配合老师，做到充分沟通，为孩子的成长创造良好环境。

“跟着学校老师的进度走，孩子并没有报任何的课外补习班，成绩依旧很好。”李默华表示，“‘沉住气’很重要，我们在孩子小的时候比较注重培养他的学习习惯，让他明白学习是他自己的事，并没有从外部给他施加过多压力。孩子越大越有‘后劲’，学习自觉、心态乐观，看他这样，我们也轻松。”

李默华很少对孩子的成绩提要求，但她会要求孩子“凡事尽力而为，做到问心无愧”。在教育孩子“对自己负责”的同时，告诉他，

无论遇到什么困难，解决它、向前走才是最重要的。并且，家长应在关键时刻及时“出手相助”，给孩子鼓励和帮助。

“学校不会给家长布置额外作业，但会建议他们多和孩子一起进行亲子活动。”周晶淼介绍，不久前，学校组织过一次绘制“家庭逃生路线图”的亲子活动，孩子们作为“小老师”，将在学校学到的消防知识教给爸爸妈妈，并依据自己家的具体情况，绘制可行的逃生路线。在加强亲子互动的同时，也提高了家庭的消防安全意识，把“学以致用”贯穿始终。

“减负措施让家长有更多时间陪伴孩子，家长可以充分利用这一机会加强与孩子的沟通，走进他们的内心。”马云飞建议家长加强与学校的沟通，共同关注孩子的成长；理性对待学习成绩，关注孩子的全面发展，找到未来更多的可能性。

延伸阅读

## “松绑”“减负”，各省市在行动

“双减”以来，全国各省、市积极采取行动，深入推进减负工作。从减轻学生的课业负担，到减少教师非教学任务，再到帮助家长减轻育儿压力，在积极探索中，各项政策措施逐步落地。

福建省

### 规范社会事务进校园

为避免无关事务对学校正常教育教学秩序的干扰、减轻中小学教师负担，福建省教育厅发布《关于整治社会事务进校园》，整治无依据进校园、分派无关任务、过多检查评比考核等问题。针对“社会事务进校园”，方案要求建立审批报备制度，形成白名单向社会公布。此外，方案还强调严格限制和规范抽调借用中小学教师行为，未经教育行政部门同意，不得要求中小学教师承担与教育没有实质关联的工作。

陕西省西安市

### 严控作业完成时间

陕西省西安市严格执行小学一二年级不布置书面家庭作业，三至六年级作业完成时间不超过60分钟，初中作业完成时间不超过90分钟，高中阶段合理安排作业总量，寄宿制学校缩短学生晚上学习时间的要求。确保小学生每天睡眠10个小时，初中生9个小时，高中阶段学生8个小时。各班级建立作业公示制度，接受学生、家长监督。班主任及时掌握学生作业完成情况并向任课教师反馈，允许个别学生迟交、少交或缺交当日作业。各年级组长和学科组组长加强对作业数量、

时间和内容的统筹管理，学校校长对超量、超时布置作业的教师进行批评、提醒。

湖北省孝感市

### 减轻学生考试压力

湖北省孝感市针对不同年级、学段严格控制考试次数。小学一二年级不进行纸笔考试，义务教育其他年级每学期组织一次期末考试，初中可适当安排1-2次模拟考试。不组织区域性或跨校际考试，禁止周考、月考等变相考试。增加综合性、开放性试题比例，减少机械记忆性试题。规范考试结果运用，除

中考等明确以原始分数呈现的考试外，其余考试实行等级评价，不排名、不公布，不以考试结果调整分班、排座位或与升学挂钩。完善学业考评制度，科学全面评价学生。

山东省青岛市

### “三项举措”助家长减轻育儿负担

为了减轻家庭育儿负担，山东省青岛市教育局推出三项举措：出台幼儿园招生“长幼随学”政策，多孩家庭子女入园可考虑幼子与长子同校就读，解决家长接送不便问题；鼓励有条件的幼儿园举办2至3岁托育教育，为双薪家庭或育儿困难的家庭提供帮

助；开展幼儿园课后延时服务，幼儿园放学后，孩子可继续在幼儿园托管，解决幼儿离园和家长接送孩子之间衔接不上的问题。

浙江省湖州市

### 发布“清单”为教师减负

为切实减轻中小学教师负担，营造更加良好的教育教学环境，浙江省湖州市发布了《湖州市中小学教师减负清单》，清单明确列出8项与教育教学无关的工作，如关注各种微信公众号、网络调查、投票、各种报表填报、信息报送等，切实为中小学教师减负。（本报记者 马晓冰 整理）

家教周刊

