

## 热点聚焦

# “减负”，让青少年轻快奔跑

本报记者 张玫莹 邓园 通讯员 张婷婷 毛云飞 许湘山 张海涛 朱慧

一项由中青报组织的“2019全国两会青年期待调查”结果显示，教育是受访者最期待的两会议题，而在教育这一议题中，“中小学生减负”问题尤其受到网民关注。在今年全国两会的“部长通道”上，教育部部长陈宝生表示，减负再难也要减。全国人大代表、江苏省教育厅厅长葛道凯在赴京参加两会的途中接受采访时也再度提到减负话题。此外，众多减负措施、意见近期纷纷出台，特别是去年底教育部等九部门发布的《中小学生减负措施》（减负30条），让义务教育公平度和质量得以提升，让师生相处更和谐……细数减负“红利”，老师、同学和家长都倍感幸福。

## “减负30条”捎来“福音”

均衡编班配置师资，科学合理地布置作业、取消超大班额……“减负30条”等减负措施，为解决减负问题可谓煞费苦心，各种措施也在学校扎扎实实落地。南京市外国语学校多年来一直坚持下午3点40分放学。初一（4）班董新畅说：“南外不仅老师亲切和蔼，作业量也完全能‘hold’住！”刘洪雷老师介绍，南京外国语学校一直均衡编班配置师资，老师不仅不会给同学们“加压”，还会帮他们疏导自加的压力。“去年年底，我校全体教职工参加了拒绝有偿补课公开承诺书签名仪式。有偿补课恶化了师生关系和教育管理，教师应该将时间留给学生，教育事业

和科研工作。”刘老师说，这是为师生共同“减负”的双赢选择。

课桌紧挨课桌，走廊里也安排上座位，在一个班里“塞”进70多名同学，这是淮安市楚州实验小学实行集团化管理前的超大班额现象。那时，胡春松老师每每看见学生上课时侧着身子写字就十分心疼。自从主管部门下发取消超大班额的规定以来，学校实行集团化管理，将学生分流至6个校区，并严把入学关。现在，胡老师班里的学生数减少至正常班额，“课堂上同学们发言的机会变多了，师生间的关系也变得更亲近了。”

“减负让作业变得‘少而精’了。”兴化市第二实验小学五（7）班贺子畅如是说。以前做数学作业时，他常觉得很多题目题型雷同，做起来既浪费时间又兴趣不浓。“现在，重复的作业变少了，需要耗费大量时间绞尽脑汁也解不出的‘偏题怪题’也不见了。”不仅如此，以前粗心大意的贺子畅常常被罚抄，现在累人的惩罚性作业没有了，他反而更加认真对待笔下的每一个字，养成了“做时用心、查时细心”的好习惯。

## 多出来的时光这样用

减负之后，同学们的作业变少了，丰富多彩的“副课”来了，他们齐齐拍手叫好！如何用好这“多出来”的时间？老师和同学们锻炼身体、发展才艺，都各有心得。为实现“减负增效”，南京市夫子庙小学体育组的老师们在秦淮区小学体育教研员卫红老师的指导下创编了三套体育操。“除了击缶操、乒乓球操和轮胎操，我们学校还有一些秦淮老游戏式的素质练习。”夫子庙小学体育组的王骅老师说，通过这些“老游戏”，同学们不仅放松身心，还和长辈们有了更多的“共同语言”。四（4）班的李欣妍说：“在课间做击缶操、‘钻山洞’，不仅缓解了我们的学习压力，还能

积攒能量，让下一节课更高效！”

每个单周的星期三是扬州市翠岗中学同学们翘首以盼的“无作业日”。聆听名曲、制作民俗小报、亲子共读……每个“无作业日”，初一（9）班赵子鸣都过得很充实，也让他意识到“学习是自己的事”。为提高学习效率，赵子鸣学会借助“时间管理拼图”，分配放学后的四个小时。在完成学习任务后，他还针对自己的弱项做强化训练，从毫无目的地“刷题”。

再过不久，兴化市东罗村的千垛油菜花就要盛开了，卸下沉重的书包，兴化市第二实验小学的12名“千垛小导游”开始忙活起来。五（2）班虞忻悦不仅利用每天

课余时间背导游词，周末还来到东罗村进行实地考察。第一次见到油菜花田、村民服务中心和村民大礼堂，她不禁感叹家乡的农村美得很别致也很精致，设备齐全的卫生医疗和文娱场所更让她为家乡人民生活水平的提高竖起大拇指。减负让虞忻悦有时间拍了很多家乡美照“晒”到朋友圈里。

## 减负还需怎么做？

在每两周一次的STEM课上，扬州市翠岗中学初一（9）班宰雨玥对研学产生了浓厚的兴趣。他想用课余时间调查自来水水质和小区附近变电站的辐射情况，但研究所需的化学试剂和测辐射仪价格较高，“囊中羞涩”使他的研究被迫停下来。宰雨玥说：“如果学校能在课余时间开放实验室，让同学们自由研究，那就再好不过啦。”

在盐城市第二小学六年级学生小凡的家长顾女士眼中，减负决不能止步于学校，“最重要的是家长对孩子提出合理的目标和

要求。”顾女士认为在学习上，家长之间不能盲目攀比；才艺方面，重在培养兴趣并帮助孩子坚持下来；生活上则应该引导孩子做家务。“减去束缚孩子身心成长的压力后，让其他能力快速成长，这就是我家的减负‘套餐’！”

减负背教学规律之“负”，增教育公平之“福”，减负在探索中前进，在前进中不断完善和发展。正确对待减负目标，积极配合减负政策，相信减负之路会成为同学、家长和老师们幸福之路。

图为南京市夫子庙小学的同学学做“三操”、玩转“老游戏”。

## 奉献点亮青春

本报记者 宁靖 通讯员 陈惠铭

寒假一过，连云港外国语学校的同学们重回教室，就立刻“扑”在了各门功课上，高二（1）班的李肖逊也不例外。但和小伙伴们不同的是，他在刻苦学习之余，还利用假期和周末，“分心”投入志愿服务。

在父母的引导和鼓励下，李肖逊自初二起就积极参与公益活动。“上岗”后的第一个任务，是帮助社区派发禁毒日宣传单，“一开始我站在路口手足无措，但我想不能总是‘傻站着’，做好事就要主动出击！”李肖逊说话时还有一丝腼腆，做起公益来却专业而热忱。暑假，他顶着烈日协助社区清除小广告，推着小推车为环卫工人送去绿豆汤，沿街的环境工人都亲切地称他为“小李同学”；寒假，他又参与了团市委组织的“暖冬行动”，穿上红背心为火车站的旅客们指路、救急。这期间，李肖逊帮助过在车站走失的儿童以及

年逾八旬的老人。“有一次我看到一位老奶奶在车站里十分焦虑，就上前询问她是否需要帮忙，原来她将车票弄丢了。”最后，李肖逊自掏腰包帮老人买了一张车票，虽然花掉了自己平时舍不得用的零花钱，李肖逊却毫不在意，他说：“帮人就要帮到心坎里。”

几年来，在连云港市的志愿者活动中时常可见李肖逊活跃的身影，用他自己的话说，“志愿活动不分大小和种类，重要的是奉献自己的一份爱心”。这不，几个月前，李肖逊在连云港临港河口湿地游玩，目睹了迁徙的鸟儿被非法捕猎的大网困住，便毫不犹豫地参与到连云港地区爱鸟协会的救助工作中去。这位年龄不大的“资深”志愿者不畏天气寒冷，挤出周末时间，和环保及爱鸟人士一起，拿着望远镜在湿地巡查，放飞被困鸟类。“虽然牺牲了很多休息时间，但这些宝贵的经历让我收获了别样的感动，这大概就是‘赠人玫瑰，手有余香’。”回想起被放生的小鸟在掌中飞走、回旋的画面，李肖逊笑着说。



美德少年风采录

## 每周论

## 今日减负是为了明天担当

周毅之

习近平爷爷说，“孩子们成长得更好，是我们最大的心愿”。他要求党和政府为孩子们的学习成长“创造更好的条件”。为中小学生学习减负，就是这“更好的条件”之一。这温暖的关爱，使我们幸福感倍增。

为什么减负？不是说我们不该努力拼搏，不是说我们不该撸起袖子加油干。而是说，原先许多压在头上的一些负担是不合理的，是不利于身心健康成长的，是与未来的科技进步、发展潮流不相适应甚至相背离的。为了我们在未来的担当，今天必须把这些不合理的负担减掉。只有减负，才能培养起孩子们学习的激情、兴趣和追求；只有减负，才能培养起适应时代、担当未来所必须的抱负、能力和创新意识、合作精神；只有减负，才能让我们不做“纸笔考试”的奴隶，而成为学习的主人。今天能成为学习的主人，未来才能成为顶天立地的使命担当者。