

# “双减”政策落地,家长应该怎么做?

## “双减”后“拼爹”,拼的是家庭教育

“双减”政策落地,很多人调侃“拼爹时代”正式到来。在家庭教育专家、常州开放大学校长顾锡宏看来,“拼爹”拼的不是家长的学历、财力,而是家庭教育的理念、素养、水平和维护亲子关系的能力。“家庭教育实质是生活教育,核心是让孩子成人。首先要教孩子学会做人,再是学会生活,最后才能学会学习。”顾锡宏说。

“双减”政策的指导思想是要促进学生全面发展、健康成长,家长因此要关注孩子心理健康,保障孩子的睡眠时间,加强体育运动,鼓励孩子拥有艺术、体育类的兴趣爱好。

解放思想,更新观念也很重要。“厘清家庭、学校之间的关系和责任,孩子学科学业的事情,放心交给学校,家长则关注孩子的品德行为习惯,为孩子健康成长打下基础。”

“双减”后多出的课后时间如何安排?这需要家长更高质量的陪伴,游戏、运动、阅读和交流等。“对待孩子要有耐心,同时要提升自己与孩子相处的能力,不能动不动就起冲突。”

其次,要重点培养孩子的学习习惯。“良好的学习习惯包括责任心、主动性、自制力和时间管理能力,这些都需要家长在平时的教育中培养渗透。”例如,让孩子明白学习是自己的事情;家庭作业要定时、快速、限时独立完成,注意书面清洁程度等。

还要培养孩子的生活能力。生活能力是学习能力的前提,生活习惯是学习习惯的基础。在家中,要让孩子参与家务,在学校,鼓励孩子参加劳动;学会自己的事情自己做。在这样的劳动过程中,既锻炼了孩子的自理能力,又培养了孩子的责任心。

最后,家长要和教师协同,培养孩子的学习习惯。“包括怎么复习、纠错、总结归纳等,这些专业性问题,可以多向老师请教。”

“双减”政策落地后,家长要不断加强自身学习,了解孩子成长规律,提升家庭教育素养与能力,这才是最好的家庭教育。”

7月24日,中办国办印发《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》。《意见》强调,全面压减作业总量和时长,减轻学生过重作业负担;提升学校课后服务水平,满足多样化需求;坚持从严治教,全面规范校外培训行为。

《意见》一经出台,即引发社会各界高度关注。学校如何推进“双减”政策落地?上期,记者邀请多位名师、名校校长分享自己的观点。那“双减”之后,家长应该怎么做?本期,记者采访了多位专家和家



网络图片

## 两条建议助力家长角色回归

家庭教育、学校教育及社会教育构成了教育的有机整体。常州市实验中学初中语文教师、有着7年班主任经验的周臻老师认为,“双减”政策让家长角色回归,从而也让家长面对新一轮的挑战。

家长到底应该做什么,怎么做?周臻老师给家长们两条建议:

一是帮助孩子养成良好的习惯。“好习惯的养成离不开外力的推动,最终会达到从被动到主动、从他律到自律

的转变。”

周老师表示,学习成绩好的孩子,大多具有良好的学习习惯,而良好的学习习惯又与优秀的生活习惯息息相关。例如拥有良好的阅读习惯能有效促进思维的发展,而好的运动习惯则能有效促进注意力和专注力的提高;又如优秀的劳动习惯能帮助孩子确立正确的三观,培养责任感,提升独立能力,而参与家庭生活的习惯有助于培养孩子的公民意识以及对家庭的责任感。

二是帮助孩子制订学习计划。他建议家长和孩子将每个学期按不同的维度(如时间)分割成若干个学习阶

段,制订相应计划。

她指出,一份好的学习计划应同时具备以下三个条件:家长和孩子一起商量制订完成,这样不仅可以有效避免目标过高或过低的情况发生,也能促使家庭内部在学习问题上达成统一;是具体可操作的。如每天英语朗读半小时,两天完成数学练习一章节等。过程具体可操作,家长的监督也就更有效;必须写有自我鼓励和激励的话语,彰显孩子自己的决心,鼓励孩子坚持前行。

## 全身心的陪伴将成为孩子制胜的法宝

“双减”政策刚公布,武进区清英外国语学校三PYP班学生家长侯娜瞬间感觉到“松了口气的窃喜”。她说,作为当代家长,处在“赢在起跑线”的大环境里,没有坚定的内心,很容易被影响。“而‘双减’就像重启开关一样,强制暂停我们的焦虑和迷茫,给我们重新思考的机会,想想对于祖国和世界的未来,究竟什么才是最重要的?”

作为“80后”家长,侯娜深深地感受到,处在瞬息万变的科技时代,孩子们的未来变化不是父母所能掌控和想象的。“他们更需要独立的思想 and 时代主人翁的责任感,所以我们不能用我们的经历来要求和培养我们的孩子。”

“双减”之后,孩子的空余时间增加了,侯娜也说起了自己的打算——用以前忙于补习班的周末,和孩子一起运动、一起游戏亲密亲子关系;把以前充斥着补习班的“假期”变为真正的假期,在疫情结束后来一场实地丈量世界的旅行。至于孩子的学业,家长所要做的就是放心交给学校。“政策中的提高教学质量,严格按课程标准零起点教学,还有人性化的课后服务。除此之外,还会降低考试压力,改进考试方法。提升中考命题质量,防止偏题、怪题、超过课程标准的难题。国家都为孩子们能做到真正减压细化到教育的每个细节了,作为孩子的父母难道不应该大力支持吗?”

她呼吁家长们:给孩子们苹果可以砸到头上的时间;给孩子们可以仰望星空的经历;给国家和学校让教育回归本质的机会。家长和学校各司其职,家长全身心地陪伴孩子的成长,这也将成为孩子们应对未来制胜的法宝。

尤佳

## 常州大学舞龙队

# 斩获首个全国大学生锦标赛冠军



本报讯 由中国大学生体育协会主办的第十三届全国大学生龙狮锦标赛日前在安徽省黄山市落幕。本届赛事吸引了浙江大学、同济大学、中南大学、北京师范大学等全国近50所高校参赛,参赛规模超过1000人。常州大学舞龙队斩获舞龙自选套路冠军、传统双龙亚军和规定套路第五名三类荣誉,刷新了该校舞龙队在该项目赛事中的最好成绩。这也是该校舞龙队在全国大学生锦标赛中的第一个冠军荣誉。

本次比赛,舞龙队参赛套路重点围绕红色文化、民族精神、常州三杰等元素进行设计创作,自选套路和传统双龙套路分别以“三杰精神别样红”

“胜利号角”为主题,通过具有传统内蕴的动作编排和震撼有力的红色音乐,把评为、观众带进一个充满想象、人龙合一的意境中。

据了解,常州大学舞龙队队员主要来自舞龙选修课,队员们为了不影响学业,平时训练都在晚上,并且做到训练成效和文化学习齐头并进。学校为鼓励学生积极参加舞龙活动,也给予了一系列鼓励政策,如减免队员课余时间打卡、支持外出交流比赛等。常州大学舞龙队注重将龙文化与大学生人格培养结合起来,关注学生的全面发展和立德树人全过程。今年5月,该校成功举办了首届学生舞龙比赛,超过350名学生参赛。

(毛雯 尤佳)

## 江苏城乡建设职业学院

# 3名学生获“全国技术能手”殊荣

本报讯 记者12日从江苏城乡建设职业学院获悉,该校冯坤垚、田浩、杨旭三位同学,因在中华人民共和国第一届职业技能大赛中的优异表现,荣获“全国技术能手”荣誉称号。这是该院在荣获“国家技能人才培育突出贡献单位”后,再次荣获国家级荣誉。

据了解,自2009年教育部首次在全国职业院校技能大赛中设置土木建筑类项目以来,该校累计在全国职业技能大赛中取得了12金7银7铜的成绩。在2020年12月第一届全国职业技能大赛中,该校代表队获得了两金

一银一铜的优异成绩,其中混凝土建筑项目(冯坤垚、田浩)和油漆与装饰项目(杨旭)分获银牌和铜牌,奖牌数占江苏省代表队获奖总数的1/6,取得了新的历史突破。

近年来,该校不断探索、创新人才培养模式,大力弘扬和培育工匠精神,坚持以技能竞赛为引领,紧跟世界和国家职业技能竞赛赛道,制订详细训练计划,认真遴选指导教练和参赛选手,以赛促教,以赛促学,以赛促改,大力加强内涵建设,培养了一批又一批高素质的技能人才。

(裴玮艳 尤佳)

暑期伊始,常报小记者联合中华恐龙园开展了多场“小小馆理员”主题职业体验活动。小记者们在恐龙园进行科普知识、讲解礼仪、表达技巧等多方面的培训,并将所学现场实践,为游客带来了生动的讲解,他们在服务游客的过程中,锻炼了自己。

## 中华恐龙园“小小馆理员”主题职业体验活动

# 跟我一起,走进奇幻的恐龙世界

## 走进古生物的世界

来到了恐龙馆的大厅,老师带领我们参观了恐龙馆的三大镇馆之宝。首先看到的是巨型山东龙化石,这也是我印象最深的恐龙,它体型非常巨大,生存年代是晚白垩纪,化石是在中国山东发现的,所以叫山东龙。它最大的特点是长着像鸭子一样扁扁的嘴巴。老师又带领我们参观了其他恐龙化石。腕龙、三角龙、霸王龙……其中,中华龙鸟像鸟儿一样,身上长有羽毛。据说,中华龙鸟是现在的鸟儿的老前辈,现在的鸟儿就是由中华龙鸟演变而来的。

参观完恐龙博物馆后,老师让我们选择一种恐龙来进行讲解。我选择了三角龙,并和我们的男同学组合进行了讲解:三角龙生活在白垩纪晚期,它的体型一般有6—10米长,它是素食主义者,主要吃植物,属于角龙类……

最后,老师给我们颁发了荣誉证书,我们都成为了一名合格的恐龙园“小小馆理员”了。

冠英小学三(2)班 陈语霏  
指导老师 周黎

## 有趣的职业体验

假期里,二实小小记者团在中华恐龙园开展“小小馆理员”活动。到了恐龙博物馆,我们被眼前姿态各异的恐龙化石迷住了,它们是多么高大威猛呀,对人类而言,这无疑是庞然大物!

讲解员小姐姐一边给我们讲述,一边带我们参观。我们一步步认识了威武的霸王龙、鸟类始祖中华龙鸟、水中霸王鱼龙等恐龙。虽然这些只是尘封的化石,但是看到它们,我不禁想象到了恐龙时代它们的盖世雄姿!

接下来,讲解员姐姐任命我们为

“小小馆理员”,让我们参与讲述霸王龙、永川龙、中华龙鸟等相关资料。我和小伙伴负责的是永川龙内容,小姐姐给我们指导了基本的讲解常识后,我们便有模有样地给游客讲解起来了。

这次活动,让我们学到了关于恐龙的各种知识,还让我们体验了讲解员的职业,真是收获满满!

二实小教育集团翰学校区  
六(5)班 蒋凌韵  
指导老师 郭筱凯

## 我是“小小馆理员”

来到中华恐龙园,我们随着讲解员姐姐的脚步,先后参观了三件“镇馆之宝”。第一件是名为“许氏禄丰龙”的恐龙化石,是在抗日战争时期被考古挖掘出来的。第二件宝贝名为“巨型山东龙”,是在山东省挖掘出来的,体型巨大,被誉为“中华龙王”。第三件镇馆之宝名为“中华龙鸟”,科学家认为中华龙鸟是现代鸟类的祖先。

我们对馆里的化石都有了详细了解后,讲解员姐姐教给我们“馆理员”的礼仪知识。女生丁字步,男生两脚分开与肩同宽,双手放在腰间,要挺胸收腹,切记不要驼背。在介绍化石的时候,要五指并拢,作指示状,同时要时不时与听众进行交流,尽量顾及到

每名听众。还要神态自然,随和大方,声音响亮,吐字清晰。

我们分为3组,在不同的化石前进行讲解实践。轮到我了,我先深呼吸几下,大大方方地走到化石前,开始讲解:“现在在我们眼前的便是中华龙鸟的化石,它是一种体型较小的恐龙,不过尾巴却极长,由50块左右的尾骨组成……”参观中华龙鸟的游客特别多,短短一个小时,我就接待了10批人。每次讲解后,叔叔阿姨们总要夸上我们几句,这时,我心里乐陶陶的,不仅自己学到了知识,还将其传播出去,让更多的人了解恐龙化石。

二实小教育集团翰学校区  
六(2)班 司沁琳  
指导老师 韦菊仙

## 当一名合格的讲解员

我们来到了恐龙博物馆,科普老师激动地说:“同学们,这里是收藏展示恐龙化石最为集中的主题博物馆。”跟随老师的脚步,我仿佛坐上了时光机,目睹了古生物的诞生、演化和灭绝,我们纷纷惊叹那一场场自然界的神奇变化。

了解恐龙的知识后,我们开启了“小小馆理员”的上岗培训。我们练习

了站姿以及讲解的技巧,用了20分钟相互交流学习和展示。正式上岗了,我感觉很自豪、很光荣,每当游客走到我的身边,我都会娓娓道来今天学到的关于三角龙的知识。

这个下午,我体会到了讲解员的辛苦,也体会到了为大家服务的开心!冠英小学三(6)班 周煜曦  
指导老师 杨晗

## 我的“首秀”

来到恐龙博物馆二楼,我被分配到了霸王龙的区域进行讲解体验。我模仿老师的样子抬头、挺胸、站丁字步,右手搭在左手放在肚子前。

这时来了一个团队,老师让我试着讲解。我五指并拢,指着霸王龙化石的方向,说:“大家看,这就是霸王龙,它生活在白垩纪晚期。霸王龙的化石是在国外发现的,它体型非常大,全长约有14米。”“哇!这也太长了吧?”游客们感叹道。“你们看!”我边说边指向了霸王龙的大脑袋,“这只霸王龙有个大脑袋,它非常聪明。它嘴里有一口锋利的尖牙,像香蕉,所以被科学家们称为‘香蕉

牙’。它一口能吞下一只野牛呢!”我顿了顿,指着它的胸继续说:“再看它的胸,那里有一对又小又短的前肢,上面有两个指头。你们知道它的前肢有什么作用吗?其实啊,那是为了保持平衡的。它前面有大大的脑袋,后面有后肢和长长的尾巴,如果没有这个前肢,身体就会往后仰了。霸王龙的生长周期是18岁,最多不超过21岁。等生长周期结束后,霸王龙就不会再长大了,但它们的骨骼会变得越来越大。”我刚说完,周围的游客们就鼓起了掌!

这次在恐龙园进行讲解后,我明白了,只要敢去尝试就一定会收获收获,下次欢迎其他小记者也来这边做小小讲解员哦!

二实小教育集团翰学校区  
五(3)班 巢钰培  
指导老师 朱江月



## 讲解让我更自信

我们会神地听着,一刻也不敢分神。阿姨见我准备好了,亲自给我戴上麦克风和“小小馆理员”的绶带,并招呼馆内的观众来听我的讲解。

二实小教育集团翰学校区  
六(4)班 李卓璋  
指导老师 邵沪杰

我看到围观过来的观众时有些紧张,但当我说出一串串流利的讲解词,并看到观众们眼神紧盯着我,期盼我继续讲下去时,我仿佛受到了莫大的鼓舞,紧张情绪一扫而空。最终我顺利完成了任务!

要想做好讲解工作,不仅要熟悉恐龙知识,而且还要仪态端庄。讲解员阿姨教我们标准站姿,就是背要挺直,两腿距离略比肩宽一些,双手反扣在背后,而且要时刻面带微笑。我聚精