

减负

书包减轻、作业少写就是减负吗？

要做减法 还要做加法

□记者 杨寒冰 实习生 刘丽亚

教育大讲堂第三十一讲预告

如何培养孩子的专注力

□记者 杨寒冰

同样的教室、同样的老师、同样的教学内容，为什么有的学生听得津津有味，成绩优秀？而有的学生如坐针毡，成绩落后？归根到底是专注力的问题，专注力好的孩子，听课效果就好。

在漫长的人生旅途中，专注力将会对一个人的成功起到决定性的作用。

专注力是可以培养的。北大青鸟教育集团资深儿童教育专家、国家二级心理咨询师、哲学硕士史运侠老师将做客教育大讲堂第三十一讲。她将告诉家长如何培养孩子的专注力，如何培养卓越子女。

时间：4月13日(周六)9:30

地点：西工区凯旋东路62号(市实验小学凯东校区电教中心)

无须预约，免费听讲。读者有问题，可在讲座结束后与主讲人现场交流。

如果您想要了解哪些有关教育的内容，可致电主持人，我们会根据读者需求尽量安排。

有意讲课者，可拨打主持人电话预约。



●栏目主持人
杨寒冰
●联系电话
13838833119
●QQ:1294209925

4月1日，教育部启动了“减负万里行”活动，将义务教育阶段的招生入学、校外培训、考评体系等各个环节纳入监督内容，旨在减轻学生负担。

减负，对我们来说真的不算是新鲜的话题了，为什么减负减了这么多年，学生还是觉得很累呢？减负本质上是要减什么呢？

其实，是精神负担太重了

我们把关注的重点放在小学，因为小学生没有升学的压力，是最容易落实减负措施的群体，另外小学生的负担的确很重，需要减负。

“小学能有多少课业负担啊？就那几本书。其实，是孩子们的心理压力太大了。”漯河回族区东关回民小学校长赵萍感慨地说。

一方面，家长把对学生的高期望值变成压力传递给学生。另一方面，新的教育体制下，新课程、新课标对老师的新要求，被一部分老师理解为向学生要高分，给学生施加了压力。

原来，减负可以做加法

减负，该做加法还是做减法？市实验小学校长李青青干脆利落地说：“是做加法。”

李青青说，小学6年是打基础的6年，让学生在体验中快乐成长是实验小学的办学理念。学校能做的就是为学生提供更广阔的平台，让学生在体验中释放压力、在体验中感受快乐。

看看市实验小学学生所学的课程吧：除了学习国家所规定的全部课程，他们还开设有器乐课、球类课，而且球类课是学生的必修课，低年级的学生学乒乓球，中年级的学生学足球，

给学生减负，在内，要减去学生心头的压力；在外，没必要上的补习班完全不必上。

赵萍说，现在的实际情况是：课内损失课外补，校内损失校外补。很多在学校完全可以学到的知识，学生没学到、没学好，很多应当让学生用来玩的时间，学生却在补课。所谓的课业负担过重，正与此有关。

因此，要切实为学生减负，教师要做到两点：第一，要有一颗童心，对学生充满爱，让学生在校园有归属感和安全感；第二，要构建高效课堂，提高课堂学习效率，让学生有玩的时间。

高年级的学生学篮球。李青青坦言，不要求学生能成为多优秀的运动员，至少让他们在锻炼身体的同时，能了解体育精神、体育规则，这就够了。

学校还分年级开设体验课程，根据年级不同，学习内容不同，内容涉及交友、生活、国防等。

是不是觉得市实验小学的学生很忙？很辛苦？一名四年级的女生说：“我们愿意上这样的课，我们觉得很快乐，一点儿不觉得累！”

让学生充分接触各种体验，快乐成长，释放童心、童趣，达到与社会的和谐、与自然的和谐、与他人的和谐、与自己内心的和谐，成长为有自信心、有责任感、有幸福感的人。这难道不是减负吗？是的。

敢吗？ 下午只上一节课

从大多数人的角度出发，减负，即减轻学生的课业负担。可是，又有多少家长在用实际行动支持减负工作？

按照国家的规定，小学一年级、二年级的学生是不用写家庭作业的，很多学校照办了，却把家长惹恼了，于是，无奈的老师继续给学生布置作业，以满足家长的心理需求。

从某种程度上说，减负是需要勇气的。西工区西下池小学的学生，每天下午只用上一节课，课程以体音美为主，时间为30分钟。

这些辅课上完后，学生们再进行30分钟的读书、写字、讨论等活动。每天的内容都不相同：周一是集体的读书；周二是练习书法；周三是生活价值训练广场（引进国外教材，学生就和和平、尊重等12个话题进行讨论，每个话题讨论6次至8次）；周四是道德叙事，学生通过讲故事、放视频等手段讨论有关道德的话题；周五下午是全校学生一起看电影的时间，学校精选了100部经典电影，供不同年级的学生观看。

周一至周四，学生活动结束后再进行大课间活动。一名六年级的男生说：“每天下午的时间过得尤其快，放学后，我都不想回家。”不想回家的不只那名男生。校长李艳丽说，每天下午放学后，很多学生都待在学校不愿离开，看门师傅撵都撵不走他们。

释放精神压力，为学生全面发展设计内容，让学生快乐成长，这正是减负的本质所在。

热本期

洛阳国际学校 活动

电话：65861111
网址：www.lyis.cn

绘制 崔莉莎

