

热点

『5+2』课后服务：看学校如何花式带娃

■ 本报记者 徐慧玲

绿茵场上，奔跑的足球少年尽情挥洒汗水；舞蹈教室里，跳舞的孩子们跟着动感的节奏舞动，享受活力四射的舞蹈魅力；崭新的游泳馆里，学生们跃入泳池，水花激荡……今年秋季学期开启后，“双减”政策落地，我省不少中小学校按照“5+2”模式（周一至周五，每天2小时左右）为学生提供课后服务，丰富多彩的校内托管课程让孩子们乐在其中。

“双减”背景下，中小学校应该如何发挥主阵地作用？教师如何转变观念和职能，着力提高教育质量、作业设计水平和课后服务质量？海南日报记者近日对此进行了采访。

校内课后服务精彩纷呈

今年秋季学期开启后，“双减”背景下，老师和学生的校园生活都迎来了许多新变化。我省不少学校下足功夫，纷纷推出丰富多彩的课后服务，让学生放学后不仅能“留下来”，还要“留得有价值”。

10月20日17时许，在三亚市第九小学，学生们的欢声笑语回荡在校园里。操场上，近20名学生在学打太极拳，30余名学生在跳舞。跆拳道、轮滑、沙画、创意编程、书法……三亚市第九小学提供的课后服务课程表，让不少学生和家挑花了眼。

“原本爸爸妈妈给我报了街舞班，现在学校请来专业街舞老师给我们上课，我就不用上校外培训班了。”三亚市第九小学四年级学生张柏皓说，“街舞让我更加自信了。”

兴趣类托管课程深受学生喜爱，校内托管作业辅导也颇受学生好评。“放学后在教室做作业，遇到难题有老师指导，完成效率特别高。”三亚市第九小学学生邢鼎霖说。

在音乐老师的指挥下，学生们跟着琴声唱起美妙的歌曲；在美术老师引导下，学生们在画纸上尽情描绘……在三亚市崖州区水南小学，放学后的校园里热闹非凡。“我们学校的课后服务内容不仅有基础性学业辅导，也有拓展性活动，除了组织体育、音乐、美术、口才、书法等兴趣小组，还成立了合唱团、美术社、乐器社、足球社。”水南小学校长林盛说，该校913名学生已经全部报名参加学校的课后服务。

为了丰富学校课后服务资源，海口市市长滨小学统筹校内外资源，开设了书法、篮球、足球、美术、口语与主持等12门课程。“学校严把外聘教师关，邀请经验丰富、有资质的‘外援’力量丰富课后服务内容。全校共有942名学生，860名学生参加了校内课后服务。”海口市市长滨小学校长王先云说。

确保学生在校内学足学好

根据《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》（以下简称《意见》），加强作业研究、做好课后服务，是“双减”政策对教师的具体要求，也是教师实现教学提质增效的突围方向。

在丰富多彩的课后服务课堂中，许多学生平时熟悉的教师“大变脸”，展现出许多个人才能。孙秀哲是三亚市第九小学的信息技术教师。曾从事未成年人心理健康辅导工作的她，通过考试获得国家二级心理咨询师证书。今年秋季，在学校开展的课后服务中，她为学生们开设了心理健康课程，通过心理互动游戏等方式，进一步增强学生们的心理素质。

“我觉得自己是一名‘坏学生’，成绩不理想，课堂上爱说话。”在孙秀哲的心理课上，五年级学生赵萌（化名）给自己作出了消极的评价。“你乐于助人”“你总是能和同学们打成一片”……孙秀哲引导学生们对赵萌进行了一番“优势轰炸”后，赵萌脸上逐渐露出了腼腆的笑容。

《意见》规定，强化学校教育主阵地作用，大力提升教育教学质量，确保学生在校内学足学好。

教学过程中如何精简教学环节，加强师生互动、学生互动来促进学生主动思考，增强学生学习的主动性，使学生高效投入课堂学习，这是海口市滨海第九小学美丽沙分校二年级语文组组长姚鑫经常思考的问题。这个问题也指明了“双减”落地后教师面临的挑战。

教育主阵地在学校，学校主阵地也在课堂。“‘双减’要真正落地，提高课堂教学质量是关键。这就需要学校、教师下更大功夫，投入更多精力提高课堂教学质量。”王先云说。

在教学实践过程中，姚鑫着重加强有效作业的设计与研究，通过分层设计作业单或课堂练习，让学生学有所得，避免重复性练习，避免一些孩子“会的题目反复做，难的题目不会做”。

“双减”落地后，为了让学生的学习更好地回归校园、回归课堂，我省不少学校进行了积极创新。三亚市第九小学副校长陈人珊介绍，该校以年级为单位，多次开展集中备课，通过扩充和整合课程作业资源，将各章作业按基础知识类、提高类和拓展类3个层次进行划分，形成内容丰富、有层次的课程“作业超市”。

“通过‘作业超市’让具有不同水平、不同能力和不同学习兴趣的学生，结合自身的能力、兴趣等因素，合理自主选择作业的数量、内容、难度和形式，在减轻学生负担的同时，又能确保他们‘吃饱’‘吃好’。”陈人珊说。

师资建设需上新台阶

海口市英才小学滨江分校学生学习恰恰舞。本报记者 陈若龙 摄

有关人士表示，“双减”政策的出台，对教师的工作提出了新要求和新挑战。在教师积极迎接挑战的同时，各级政府和学校应当千方百计为教师提供更好的工作条件和更优质的职业保障。

“无论是课堂教学还是课后服务，教师都是关键力量。”海南省教育研究培训院副院长李洪山认为，“双减”背景下，老师“上岗”家长“减负”，老师在“加法”的同时，政府部门和学校也应当为教师提供更优质全面的保障。

王先云认为，学校应探索机制建设，给予承担“双减”任务的教师更多关怀，比如从制度层面确保教师法定休息时间，实施弹性上下班制、调休制等。同时，在评优评先上，可考虑对课后服务质量高的教师适当倾斜。

为了更好地推动“双减”政策落地，海口、三亚近期分别印发相关方案，建立经费保障机制，明确校内课后服务人员劳动报酬，建立校内课后服务岗位劳务报酬标准。

近期，三亚印发了《三亚市中小学校内课后服务工作实施方案》，明确了校内课后服务人员劳动报酬，规定教职工参与由学校举办的校内课后服务项目领取劳务费的，按税前75元/课时的标准发放，每天不超过2课时。教职工参与午餐午休服务的，工作报酬按规定从相应渠道保障。

海口印发《关于加强校外培训机构预收费管理的通知》要求，参与校内课后服务教师和相关人员可以取得相应的劳务报酬，每课时税前75元，每人每天不超过2课时。

据介绍，海口市将建立经费保障机制。中小学校内课后服务经费采取“政府补助、家长分担”的成本分担机制，通过财政补贴、服务性收费或代收费等方式保障经费。海口市财政按照公办学校每校（校区）每年不少于15万元的标准安排课后服务管理经费，鼓励各级政府加大课后服务经费保障力度。

此外，我省部分学校还充分利用校外资源，通过聘请具备资质的社会专业人士到校参与课后教学服务等方式，适当减轻教师工作压力，保障教师合理休息时间，确保他们有充足的时间、精力用在教育教学工作中。



式跳绳兴趣班。本报记者 徐慧玲 摄
三亚市第九小学学生参加校内托管托管花



三亚市第九小学开设校内托管书法特色课。本报记者 徐慧玲 摄

师说心语

■ 曾蕊

随着“双减”政策的实施，从校外培训负担中解放出来的孩子们有了更多时间进行课外阅读。但是，现在一些家长功利性过强，只注重提升孩子的阅读量、让孩子从阅读中识字等，这样反而容易扼杀孩子的阅读兴趣。日常生活中，应该如何引导孩子培养阅读兴趣、养成阅读习惯，成为终身阅读者？

引导孩子阅读最忌功利性

在引导孩子养成阅读习惯的过程中，有些家长产生了以下困惑和焦虑——

“精心给孩子布置了书房，还给孩子买了很多课外读物，孩子依然不爱看书怎么办？”

“不是说读书破万卷，下笔如有神吗？为什么孩子读了那么多课外书，作文水平却没有提高？”

“孩子只爱读漫画书，对经典儿童文学名著敬而远之怎么办？”

其实，以上种种焦虑，大多源自家长对孩子阅读兴趣培养的急功近利。培养孩子阅读兴趣最忌功利性。家长不能指望孩子读了几本书就能写好作文、考得高分。如果带着这样功利的想法对孩子的阅读指手画脚、横加干涉，很容易引起孩子的反感。阅读应该是一件轻松愉快的事，是一种美好的体验。对于刚刚步

入阅读乐园的孩子，家长要帮助他（她）强化这种体验，而不是急于压任务要成果，让阅读变成孩子的负担。

很多家长给孩子买书时出手大方，有时一买就是一整套。有些家长买了大书柜，里面整整齐齐摆满了书。家长买来这么多书，有时会让一些孩子产生畏难情绪和心理压力。

绘本《我讨厌书》里，米娜一开始也讨厌书，不是因为没书读，而是因为父母没有给她树立好榜样，而是因为从来没有体会过阅读带来的乐趣。

如果你的孩子还没有产生阅读兴趣，不要强迫孩子阅读，不要刻意规定孩子必须读哪一本书、什么时候读、在哪里读，而是要想办法激发孩子的阅读兴趣。你可以在孩子经常活动的地方——床头、沙发、阳台或汽车后座上随意放一两本孩子可能会喜欢的书。当孩子某一天无意中翻开时，他（她）可能就会被书中的内容所吸引。

培养孩子阅读兴趣比只追求阅读数量更为重要。家长可以引导孩子

找到书中自己喜欢或熟悉的元素，也可以让孩子来重述故事，提升想象能力，在阅读对话中帮助孩子从书中找到乐趣。

营造阅读软环境

为了给孩子营造良好的阅读环境，很多家长专门给孩子打造高大上的书房，家里有各式各样的课外读物。但是，有些孩子并没有因此爱上阅读，图书成了摆设。建议家长在布



置书房或家庭读书角时要让孩子也参与进来，提升他们的参与意识。

其实，阅读的软环境比硬环境更重要。家长的阅读示范、家庭的阅读交流氛围不可或缺。有条件的家长，可以多带孩子参与与阅读相关的活动，比如阅读分享会、故事大赛、朗读比赛、绘本表演……这些能给孩子带来新鲜体验的阅读活动，是孩子持续阅读的助推力。

此外，家长还要善于跟孩子一起分享阅读乐趣。比如，把一本书中的一个有趣的片段讲给孩子听，或者给孩子出谜语，让孩子猜猜是书中的哪一个角色；引导孩子思考以下问题：你为什么喜欢读这本书？你最喜欢故事中的哪个人物？为什么？此外，还可以跟孩子一起模仿、表演书中的故事和情节；调整亲子共读模式，不是由家长读给孩子听，而是请孩子讲给家长听。让孩子通过自己认识的字和图画来给父母讲书中的内容，也可以激发他们的阅读兴趣。

（作者系澄迈县金江中心学校教师）

让孩子爱上阅读，其实很简单

焦点时评

少年也有愁滋味 谁解相怜

■ 张焱

北京市教委近期发布的《关于加强中小学生心理健康管理工作的通知》提出，要建立健全学生心理危机分级预警和干预机制，中小学每个学校至少要配备1名专职心理健康教育教师。该通知还强调，根据学校实际情况，将专职心理教师面向学生、家长、教师开展各类心理健康教育讲座、主题活动、心理辅导等计入工作量，纳入绩效管理，保证专职心理教师享受班主任同等待遇。

最近在教育领域采取的一系列措施，不仅将体育老师，也将专职心理教师置于前所未有的重要地位。这些措施，与青少年心理问题发生率和精神障碍患病率逐渐上升的社会现实密不可分。中国科学院心理研究所最新发布的《中国国民心理健康发展报告（2019—2020）》显示，中国约有24.6%的青少年患有某种形式的抑郁症。

世界精神卫生日刚刚过去，中国将这一主题定为“青春之心灵、青春之少年”。可以说，青少年的心理健康已成为关系国家和民族未来的重要公共卫生问题，需要全社会尤其是教育部门的正视与干预。

为中小学配备心理健康教育教师是解决这一问题最易入手的方式之一。今年9月，教育部等五部门联合印发《关于全面加强和改进新时代学校卫生与健康教育工作的意见》。该意见提到，要加大学校心理健康人才队伍建设，在2022年配备专（兼）职心理健康工作人员，中小学校的比例要达到80%，2030年要达到90%。此次北京市的新规，就是对这一意见的贯彻落实，并进一步将比例提高到100%。

与以往“少年不识愁滋味”的认知不同，青少年的心理疾病表现更为多元，往往以抑郁症为主，还有焦虑症、强迫症以及学习障碍、人际关系障碍等问题。心理问题并不是“心里”问题，而是通过外在行为表现出来的问题。这种表现可以是作为，比如好动不拘、有很强的侵略性、注意力很难集中等，也可以是不作为，如对任何事都缺乏兴趣、对周边变化无动于衷、与班集体格格不入等。这类问题，往往淹没在普通的性格差异当中，通过与家长、同学谈话交流等日常的人际交往常常很难识别，或者即使被外界察觉，也很难得到解决。

而专业心理教师可以通过分析和观察发现问题，也可以通过定期心理普查、为每个学生建立心理健康档案来追踪与鉴别这些问题。对出现严重心理问题的学生，心理教师也可以联合家长及时借助专业医疗机构进行治疗。

以往，一些学校也配备了专职或兼职心理教师。但在一些学生和家长的看来，约谈心理老师或被心理老师约谈是一件很可怕、有可能导致被同学孤立的事。甚至，有意回避问题、回避能够解决问题的人，是很大一部分存在心理问题的青少年的本能反应。这也让心理教师在很长时间内处于边缘位置。

事实上，心理教师的素质要求不低。心理教师不仅必须了解不同年龄段的孩子的心理特征，对学生的家庭、人际关系、社会事件对学生造成的心理影响也要有确切的估量和把握能力。在与学生交往的过程中，心理教师不能停留在能言会道上，而是要真诚以待，遵循科学尤其是心理科学的原则有针对性地进行介入引导，切忌把孩子正常的心理起伏当成心理或严重心理问题。除此之外，心理教师应该针对不同年龄段学生的特点，有些典型心理问题及其产生的根源作为课堂内容讲授，让学生具备自我心理调节的能力。

作为教育的重要一环，家庭教育也要将孩子心理健康放在与身体健康同样重要的位置。父母首先应该养成和拥有健全的人格、稳定的情绪，并注重与子女构建健康的亲子关系，随时接纳修正孩子的负面情绪，为其营造良好的疗伤环境。

（据《光明日报》）

资讯

青少年儿童如何科学锻炼？这份运动贴士请查收

青少年儿童处于生长发育期，科学锻炼、补充营养能促进生长发育。专家建议，应注重营养均衡、科学运动，保持良好的睡眠习惯，确保足够的睡眠时间，这些都有利于青少年儿童的生长发育。

中南大学湘雅二医院骨科副主任朱威宏指出，青少年儿童需要全面补充蛋白质、钙和磷，适当补充瘦肉、禽蛋、牛奶、鱼类以及各种促进新陈代谢的维生素B族、E族、豆类、杂粮，促进骨骼的发育。适当的体育运动可刺激青少年儿童钙和磷的吸收，加速骨矿物质在骨内沉积，加速骨骼的生长。

专家建议，青少年可以选择摸高、爬杆、爬绳梯锻炼、引体向上、交叉伸展、跳绳、跳皮筋、踢毽子、单杠悬垂及游泳等运动，这些体育锻炼会增加关节、韧带的柔韧性，有助于生长发育。青少年儿童不适合经常进行举重、杠铃、铅球、铁饼等负重训练。

湘雅二医院骨科教授陶澍建议，青少年的运动量控制在每周2至3次，每次30到60分钟左右，适量的运动可以促进骨骼的发育，而过量的运动会影响骨骼的正常发育。尤其是儿童在硬地上反复进行跳跃练习时间过长，会使下肢骨过早骨化或引起骺软骨损伤，从而影响骨的正常生长发育。青少年儿童应避免长时间进行负重练习，以免影响下肢骨的正常发育。

（据新华社电 记者帅才）