



“双减”落地，家长该怎么做？

■ 海都记者 吴日锦 刘薇 林良标 文/图

“双减”政策全面落地已经一段时间，小学低年级没有了书面家庭作业，这种情况下，家长该怎么做？该如何引导、安排孩子们在家做些什么？低年级的孩子怎么学好数学？

针对这些家长们焦虑的重点问题，本期“校长谈教育”请到了泉州市通政中心小学校长曾凤蓉、泉州市丰泽区第二实验小学校长赖艳梅两位名校长谈谈对这些问题的看法，或许在她们的解答里就有家长们想要的答案。

1 “双减”之下，孩子的作业负担减轻，家长的“作业”负担也没有了。在学生回家没有书面作业或作业大幅减少的情况下，家长还需要“陪写”或“陪读”吗？该如何正确陪伴孩子？

陪伴在质不在量，走心陪伴很关键

曾凤蓉：著名校长李镇西说过，学校教育非常重要，但无论多么重要，都只是家庭教育的重要补充。此前，教育部也发文，《“双减”政策落地，有担当的家长这样做！》明确表示：双减，不减责任！双减，不减质量！双减，不减成长！一个孩子能否成才，和父母有着直接关系。父母是孩子最好的起跑线，做好家庭教育，比一切都重要。

陪伴讲究的从来不是时间而是质量。家长可以从四方面入手：

1. 亲子共读，阅读陪伴。少了作业、没了补课的课余时间，应该用阅读来填补。可以带孩子去书店或者图书馆，让孩子多接触书籍，爱上阅读，从阅读中收获无穷的知识 and 心灵的滋养。在孩子还小的时候，陪孩子阅读，梳理内容，分享心得，这也是一种教育。
2. 亲子锻炼，运动陪

伴。家长要给孩子增加体育锻 炼，增强体质。特别是在周末和节假日，多和孩子做双人体育运动，锻炼身体、提高协调能力的同时，又增进亲子关系。

3. 亲子家务，劳动陪伴。生活的能力要在生活中培养，家务劳动是很好的方式。在劳动中，孩子能感受到自己对家庭的重要性，从而提高责任感。比如设计亲子厨房，通过和孩子一起做家常菜、煲靓汤的方式，锻炼孩子动手能力，和孩子一起在体验、互动中收获成长。

4. 亲子议事，倾听陪伴。每天利用半小时到一小时，和孩子聊一聊这一周发生的事情，不论是孩子的，还是父母的。还可以将国家大事融入日常交谈中，引导孩子关心时事，对历史和道德与法治学科会有帮助。

家庭教育从来不能缺失

赖艳梅：“双减”下的作业负担是少了，但家庭教育从来不能缺失，培养孩子良好的修养、品格、道德以及良好的学习和生活习惯，不仅是学校的责任，也是家长分内的事，学校教育和家庭教育既要“划清界限”，又要通力合作，才能实现家校共育促成长。家长的“陪写”将从原来的监督辅导孩子完成书面作业，转变为陪伴孩子自主阅读，监控每日体育锻炼，对实践性作业进行必要的辅助等，提高孩子完成任务的效率。家长在这过程中承担“脚手架”作用，提供协助但不包办代替，走心陪伴但不控制约束。

首先，要正确理解“陪伴”，真正的“陪伴”不是坐

在孩子旁边监控孩子的一举一动，而是发自内心地给予关爱和支持，跟孩子有真诚的情感交流，充分尊重孩子自主探索的愿望、想法、追求和发展规律，必要时提供支持 and 协助。

其次，培养孩子的时间管理能力，帮助孩子制定每日计划，鼓励今日事今日毕，不给孩子施加过重的压力，量力而行，小小的进步就能增强孩子的自信心。

最后，“授人以鱼，不如授人以渔”，教给孩子方法远比包办代替更重要，方法是指明灯，鼓励是助推器。孩子的成长是一段奇妙美好的旅程，陪伴无疑是这旅程中最美的风景。



名校长简介

曾凤蓉——
泉州市通政中心小学 校长、书记，高级教师。福建省优秀教师，泉州市首批名校长、名师

赖艳梅——
泉州市丰泽区第二实验小学 校长，高级教师，泉州市名校长



2 学生回家没了书面作业，如何能够巩固所学知识？晚上的大把时间，可以做什么来提升自己呢？

多措并举提兴趣，学习、锻炼两不误

曾凤蓉：作为家长，孩子忽然没有了家庭作业，可能难免会有一些担忧，但是我们学习的内容和作业的总量是没有变化的，只是将原来的家庭作业改到了学校里边的课后服务去完成。

我们学校施行“全人教育”办学主张，坚持“五育并举”，培养全面发展的人。为此，我校紧扣课堂教学、作业布置、课后服务、家校共育、改革评价“五环联动”，为全面实现“双减”政策有效落地进行具体尝试。通过提高课堂效率、课堂质量，改进教学方法，提升教学质量。设计布置课后有层次的、形式丰富多彩的作业，这些非书面作业也能够帮助孩子提升学习效果。而项目化作业、有意思的作业，则极大促进了学生的学习热情和学习成效。

晚上的大把时间，孩子们可以通过以下几个方 面来提升自己：

一是温习一天所学。回到家后让孩子温习一遍当天所学的。定时温习，才能把知识学牢学扎实。家长在陪伴中帮助孩子强化知识点。

二是坚持自己的爱好。晚上回到家，可以让孩子抽出时间来坚持自己的兴趣爱好。做手工、玩魔方、弹乐器、绘画等都不错。

三是坚持体育锻炼。对于正在长身体的孩子来说，家长应该督促孩子每天都要坚持体育锻炼。可以选择慢跑或者快走的方式，不仅可以有效达到健身目的，而且可以让学习更有效率。

四是睡前读会儿书。在孩子临睡之前，家长抽出半个小时的时间，给孩子读或一起看书。根据孩子不同年龄段进行书籍选择，最好是世界名著。通过日积月累的读书学习，孩子的知识面和写作能力一定会提高。

赖艳梅：(1)让孩子多练一练字。练字能锻炼孩子的专注力、学习习惯，一举两得。

(2)多带着孩子练数学。数学的运算和记忆背诵是完全不同的两个发展方向，所以这个方面家长也不能轻忽。平时多做一些口头运算，不仅能锻炼孩子的头脑，还能和孩子进行更多的互动，提升和孩子的亲密度。

(3)多带着孩子“指读”。除了书写，家长也可以带着孩子做读的练习，轻松也不累，带着孩子读英语、读课文、读课外读物……扩大孩子的知识面，对低年级孩子的阅读习惯培养很有帮助。

(4)带孩子进行预习和复习。预习和复习，不仅能在短期之间让学生学习起来更有效率，成绩提高，更是一种受用终身的学习方法。养成了这种好习惯，在初中、高中、大学

之中也是受益无穷。

此外，也应该带孩子做一些轻松有趣的事情，让孩子有一个更加美好的童年。

(1)参与户外活动。现在学生的学习压力比较大，所以很多学生小小年纪就出现了近视眼，户外活动能够有效地降低学生形成近视眼的概率；还能让孩子有一个好的心情和强健的体魄，这对于学生而言，比成绩更重要。

(2)去“见世面”。博物馆、植物园、天文馆，当地的历史古迹、科技园、书店，这都是带孩子的家长的不二之选。去这种地方玩耍能够增长孩子的见识，还能激发孩子对历史、对科学的好奇心。

(3)参加课外兴趣活动。练练字，弹弹琴，跳跳舞，绘绘画，唱唱歌，看看书，做个小实验等，但是一定要记住“兴趣”二字，选一个孩子真正喜欢，想要学习的。

3 很多家长认为，数学得靠多做习题。对于一、二年级的孩子来说，没了数学书面作业后，在家可以怎么学数学？除了刷习题，还有其他的方法吗？

引导孩子动手又动脑，注重计算能力和逻辑思维的培养

曾凤蓉：我认为，对一、二年级的孩子来说，最关键的是要注重学生的计算能力和逻辑思维的培养。家长可以将数学和生活连接起来，在生活中有意识地跟孩子提数学问题，让他解答。如带孩子去超市买水果，一斤苹果5元，买3斤多少钱，给收银员20元，可以找回多少钱。也可以每天陪孩子玩一些数学游戏，如数独、24点游戏等，锻炼孩子计算的

准确度和思维的敏捷性。

赖艳梅：一、二年级不能布置书面作业，以前的刷习题已经不可取了，应该结合各年龄段孩子的特点，以教材为基点，充分发挥孩子的动口、动手、动脑能力，教给孩子学习方法显得更重要。

首先，可引导孩子动口说一说今天新教的知识。如在学完第三册第二单元的《购物》后，可以借助玩具纸币，让孩子在家

里模拟购物，让孩子说一说一个茶杯5元8角，可以怎样付钱。通过游戏，使孩子对人民币的单位有更加清晰的认识。

其次，可引导孩子一起动手操作。如《购物》《图形的变化》《测量》《数学好玩》等设计一些动手操作类、体验类的活动，引导孩子积极参与操作活动，积累生活和动手经验。孩子亲自动手得到的体验是教师讲授无法代替

的、宝贵的经验。

最后，还可以引导孩子动脑思考。当天新教的内容，可以用在生活中的哪些地方。如学完《左右》《前后》《上下》后，可以和孩子用这些知识做一些亲子游戏，制造亲子交流的时机，互相了解的平台。让孩子们在游戏中有所学有所获，有提升。在学校教育提质的同时，更让家庭教育参与一起，共同为孩子的成长助力。