

“双减”后首个寒假 孩子们玩出了什么新花样？

记者 蒋炜宁 通讯员 乌雯雯 胡艳 文/摄



洞桥镇中心小学学生参加轮滑运动。

“双减”政策实施后的第一个寒假，摆脱了“第三学期”的旧有印象。孩子们摆脱了繁重作业，不再背着书包在众多补习班转场，获得了时间和精力上的解放。“我的寒假生活我做主”——他们潇洒奔跑在运动场上，尽情享受自主阅读的快乐，亲身体验劳动的艰辛，走向更广阔的社会，在多维度上快乐健康成长。让我们看看，在这个假期里，孩子们究竟玩出了什么新花样？

学习传统文化，根植家国情怀

“小镇做题家”是很多学生的自嘲，似乎除了会做题，对其余的事务一概不知。“双减”将孩子从繁重的课业负担中解放出来，了解二十四节气、家乡风物，增进与脚下这片土地的亲近感，感知学习传统文化。

孩子们走进社区，参加剪纸虎迎新活动。奉化区居敬小学101班杨译然用自己的巧手剪出了萌虎、小男孩、福袋、灯笼等10多种窗花。看着自己的剪纸作品，他开心地说：“原来，剪纸这么好玩，我不知不觉地玩了一个下午！”随后，他用这些自己创作的作品，和妈妈一起将家里布置得焕然一新。

“双减”后，学校的寒假作业也随之发生变化。采访中，记者了解到，不少学校要求孩子在寒假里学习1至2项传统技艺。奉化西坞中心小学303班的三位同学挑战手工制作灯笼。他们用纸、硬绒布等做出了虎年主题灯笼，红黄配色，十分鲜艳，虎头虎脑，可爱灵动，让人不由得心生欢喜。

岳林中心小学107班的汪小琰则选择做一顶虎头帽。妈妈帮她网购了卡纸、不织布、棉花球等材料。小姑娘对照着说明图纸，一针一线地将不织布缝合成帽子。线缝错了，材料用错了，她边琢磨边修改，光剪贴额头、眼睛和耳朵等细节，小姑娘足足用了4小时才完成。戴上自己亲手缝制的虎头帽，汪小琰十分开心，对爸爸说，她不仅收获了一顶帽子，还学会了不少新技能。“我参加了奉化博物馆的开年第一课‘小小考古家’活动，了解了2000多年前的宁波古城，还体验了一下模拟考古，这个寒假玩得真嗨！”汪小琰告诉记者，“考古就好比拆盲盒，真的太有趣了！”

民俗里有丰富的文化积淀，体验老底子文化成了镇海不少“学伴小组”的寒假作业之一。

糯糯的年糕经过捶打后变得很有弹性，“梦想家学伴小组”的同学们取出捶打后的年糕团，揉搓、压平，然后放入喜欢的馅，如包饺子般将其对折，捏出一个个褶，这样一个香糯的年糕就做好啦！

将糯米、黑米、谷类等十几种作物一起放入木桶，再用大锅蒸煮……看，金雨辰同学正在亲手制作糯米饭。等到出锅了，香气扑鼻！这一幕正是镇海应行久外语实验学校四（4）中队的“梦想家学伴小组”在体验老底子文化呢！随着“双减”的实施，镇海应行久外语实验学校通过丰富多彩的“学伴小组”的形式，让学生体验民俗文化，取得了良好的成效。“看似简单的捶打年糕团，原来这么辛苦，光一个锤子就很重呢！”张靖腾同学说。

据该校德育副校长潘佳艳介绍，今年寒假该校已累计开展近30次学伴活动。通过学伴小组的形式，让学生真切感受到家乡文化，将“爱我中华”“爱我家乡”的种子埋入心中。

了解老家具则是镇海九龙湖中心学校的一项寒假作业。303班邓欣宸和爸爸一起录制了一个关于家乡劳动器具耕犁的视频，这个耕犁是从爷爷的爷爷传下来的，现在还是爷爷干农活的好帮手。作为我市首批劳动教育示范学校，该校目前正在打造校内农博园，收集特色农具，为开展劳动教育创造更好的条件。



小学生体验劳动的艰辛。



小朋友参观博物馆。



小女孩制作虎头帽。



小男孩在海边清理垃圾。

参加家务劳动，体验父母艰辛

制作家庭年货清单并采办年货；当小导游，聊一聊我眼中的宁波年；当评委，选一选最爱的春晚节目……鄞州五乡中心小学布置的寒假作业很有生活气息。

403班陈宓一放假就谋划起家庭年货采购事宜。第一天，她用图文并茂的形式做好了采购清单，第二天和姐姐一起来到各大超市货比三家，完成了一家人年货的采购。细算下来，比妈妈预算的还节省了156.5元！这让她成就感满满，扬言以后年货采购就由她包了。

无独有偶。鄞州区云龙王笠岭小学将劳动、社会实践排到了寒假作业的首位：低段学生给学校即将开设的农场取名，并学会力所能及的家务劳动；中段学生开展龙舟文化、科学家成长之路等社会调查；高段学生体验一次“小鬼当家”或社会实践。家长们对这样的寒假作业纷纷点赞：通过这样的劳动，孩子们更懂事了，更有责任心了。

该校601班小龚积极参加家里的年前大扫除。清洗脱排油烟机、装拆壁灯等家务活，她样样拿手。除夕晚上，她策划主持了一场特殊的颁奖仪式：为外公颁发“农业大王奖”，为厨艺高超的外婆颁发“高端家庭厨师奖”，给曾祖母颁发“家庭最美笑容奖”……大年夜里一家其乐融融。

各类升级版的劳动作业成了今年寒假作业的新潮流。北仑中学开展“我为家里出份力”“我做团圆

饭”两项活动。高二10班曹乐晗做了白灼菜心。这道菜制作并不轻松，菜心很嫩，焯烫时间长了太老，短了没熟。她小心把控火候，焯好菜心，加入耗油等调味，撒上蒜末。看到家人吃得欢快，心里非常开心，也让她深深体会到父母平时的不易。蒜蓉蒸大虾、爆米花、蛋挞、蒜苗炒牛肉……许多同学在年夜饭烹饪中大显身手。

北仑区小港幼儿园给孩子们布置了一份特殊寒假作业“最美除夕我也出力”。小朋友们动起手来，力所能及帮助爸爸妈妈做事。上中班的李云迪在姐姐的带领下包饺子。第一次，两个孩子只会模仿大人的样子舀馅儿、封口，饺子不是露馅了，就是破皮。爷爷马上过来，当起指导员，边示范边讲解，分享着包饺子的“秘诀”。

很快，姐弟俩包出了不少好看的饺子。“现在不少孩子衣来伸手，饭来张口，而这样的作业能让他们体会到食物来之不易，又锻炼了动手能力，很有意义！”李云迪的爷爷说。

挖春笋、采摘蔬菜也让孩子们在劳作中增长见识。龙津实验学校102班扶思彤说，挖笋要观察地形，得用小锄头轻轻刨开，一点点挖。锦溪小学202班的周昶则在外公指导下采摘了蔬菜，一边采摘一边听外公讲解青菜、芹菜、莴笋、大白菜等蔬菜不同的生长季节、采摘要点等，收获很大。

和冬奥亲密接触，冰雪运动成风尚

瞄准、推球、滑弧线……2月7日上午，由宁波市体育教育指导中心、镇海区体育总会主办，镇海区冰雪轮滑运动协会协办的“庆中国北京冬奥，展宁波体教风采”桌上冰壶球趣味挑战赛在镇海骆驼实验学校开幕，80多名爱好者时而站立时而蹲伏，每一个投球动作都行云流水。冰壶球从他们的手中滑出，稳稳地停在红蓝圈里。每当打出一记漂亮球时，周围都会爆发出热烈掌声和欢呼声。

据了解，2018年12月骆驼实验学校引进了桌上冰壶球项目，2020年10月该校成为全国首个“全国青少年校园冰雪运动特色学校”，组建了宁波市首支青少年桌上冰壶运动队。

日前，北京冬奥会越野滑雪赛在张家口国家越野滑雪中心开启，这场“雪上田径”的世界高手角逐吸引了宁波不少小朋友的目光。其实，在宁波，早有多所学校开设越野滑雪课程。最早“吃螃蟹”的是镇海区实验小学，早在2018年，该校就组建越野滑雪队，这也是宁波首支校园越野滑雪队。

平滑、上坡滑、下坡滑、变向滑、绕桩、转圈……这样的集训对该校“10后”的小队员们来说已经很熟练。这个寒假里，小队员们练得更欢。

随着冬奥的节奏，走进冰雪世界的还有甬城其他学子。奉化商量岗滑雪一日游体验游的来客中，学生是绝对主力。从穿滑雪鞋、滑雪板，到在滑雪杖的支撑下移步向前，从起步、走位，到发力、掌握滑雪基本姿势要领，奉化区锦溪小学302班毛佳琦花了三四个小时，终于能单独滑步。机会难得，她把低坡、中坡、陡坡各种场地都体验了一遍，还让家人拍了视频。“第一次在冰雪上‘翱翔’很辛苦也很刺激。奥运健儿们在雪中飞舞肯定付出了许多心血与汗水。他们是我学习的榜样！”毛佳琦说。

假期里，学生们观看了短道速滑、花样滑冰等众多冬奥赛事直播，并渴望拥有北京冬奥吉祥物“冰墩墩”。甬城孩子们“运动打卡”助力冬奥，比如到体育文化公园的篮球场，和父母、兄弟姐妹一起进行轮滑友谊赛。

龙津实验学校404班钱程是一名小小游泳运动员，寒假期间坚持一天两练，每天上午、晚上各两小时。幼儿园时，他就入选了文广旅体部门的游泳苗子班，开始学习游泳。去年，他参加了奉化区运动会，斩获蛙泳50米、100米双冠军。“冬奥运动员的奋力拼搏激励着我，我一定全力以赴训练，争取以后参加省运会，考国家运动员级别。”小钱说。

保护视力也提上了寒假的日程。奉化岳林中心小学304班张政妈妈找了很多“爱眼护眼”的资料，向孩子普及爱眼知识，并鼓励孩子编唱护眼儿歌：“小小眼睛很重要，人人都要保护好，写字姿势要端正，多吃蔬菜不挑食。”张政现场表演了自编儿歌，还手绘一套护眼小卡片，边唱边展示卡片。

许多家长表示，“双减”让他们学会了从多角度考虑孩子的成长，如今进一步明白，孩子身心健康才是发展的根本，分数并不等同于孩子的成长。

“双减”后，家庭教育如何发挥作用？

“双减”后，学生的学业压力确实得到了一定的缓解，这对于促进学生心理健康功不可没。没有了培训机构这个外力，家庭教育在培育孩子上的作用更加突出。那么，这一作用应该如何更好地发挥呢？

有关人士认为，家庭教育并不能直接影响到学生的学业成绩，在大多数时候家庭教育只能起到一定的中介作用，毕竟不是所有父母都能把握瞬息万变的知识结构，去辅导孩子的学习。

其实，家庭教育中，最重要的是让孩子明白学习的重要性，以一种积极的态度去面对学习，因此，家庭教育能间接地影响孩子的学习。

同时，家长要辅助孩子进行“有意义学习”。“有意义学习”是指学生将所学的新知识与已掌握的知识框架建立新的实质性的联系，将认知结构合理化。只有这样才能让学习有效率、有成效，这也是大部分学生应该拥有的学习方法。（蒋炜宁整理）

学习过程中，父母最应该让孩子培养的品质是自律。现代社会中读书是一条较好的出路，但不是唯一出路，而自律的人在任何领域都会形成得天独厚的优势。父母合理的奖惩能促进孩子自主学习，愿意为学习付出努力。孩子的成绩取得一定的进步时，父母可以给予一定的奖励；当孩子成绩下降时，也可以采取一定的应对措施，但不要一味指责，因为学习成绩的下降不一定是单一因素的作用，大多是由多种因素引起，要靠合理的沟通，来打开孩子的心扉。

家长也要尊重孩子的主体性，不应该强迫学生做自己完全不擅长的事。不管是家庭教育还是学校教育都是为了培养健全的人，因此对于学生品性方面的引导与塑造至关重要。

总之，“双减”凸显了家庭教育的作用，从某个方面来说，“双减”政策也有利于改善亲子关系，促进父母与孩子的互相理解与沟通。（蒋炜宁整理）