

# 养成科学收纳好习惯 完成作业不超过一个半小时

## 书包“减肥”学习“增效” 这所学校有妙招

金报评论:把书本掏出来,只是“书包减肥”的第一步



12月1日下午放学时间,宁波滨海国际合作学校603班班主任丁九阳在教室投屏上播起校医关于小学生承重力科普的视频。“同学们,你们看,医生说小学生脊柱承重力较小,所以,我们如果能把书包的重量控制在体重的10%,对我们的身体是最好的。下面,请大家都试着给自己的书包‘减减肥’吧。”

于是,同学们开始整理自己的书包。这次,大家没有像平时那样,把作业课本一股脑儿塞进去,而是挑挑拣拣,先做整理。

□现代金报 | 甬上教育  
记者 李臻 通讯员 韦有强 杨阳

### 每天让同学们给书包“减肥”

如何给书包“减肥”?

同学们把所有的学习物品摆上桌面,作业本、课外书、教材、铅笔盒、水杯……为他们一一分类,哪些一定要带回家的,哪些是可以留在课桌洞里的……大家积极地整理着。

其实,像这样的场景已逐渐成为宁波滨海国际合作学校放学时的日常。随着人们生活水平的提高,孩子们的书包变得功能多样,款式繁多,由此带来的问题也逐渐呈现出来:越来越大、越来越重,在某些学校,沉重的拉杆箱包成了“流行”。

据该校班主任徐梦超介绍,在书包“减肥”活动开展前,有的孩子书包重量甚至超过5公斤,即使是成年人,长时间单手拎着也会感觉吃力,更不要说身体尚未发育的小学生了。难道孩子们的书包真的需要这么大,这么沉吗?宁波滨海国际合作学校小学部自十一月以来持续开展“书包减负行动”,让孩子们的书包实现“瘦身”。



### 目的是养成科学收纳习惯

“妈妈,今天我当上书包整理小达人啦,老师说我的书包最轻,收拾得最整齐!”放学后,401班的陆锦辉同学兴奋异常,他凭借不到2公斤的书包,赢得小学部“书包整理小达人”的荣誉称号。陆锦辉说,接下来他还要把课桌肚、书房、书架都整理得井井有条,不仅仅当整理书包的小达人。

据悉,学校每月都会开展定期的“书包整理小达人”评选活动,在每个年级选出4位书包最轻、物品收纳最整齐、最科学的同学作为“小达人”,并颁发荣誉证书。

学校副校长殷光举老师介绍,倡导书包减负旨在帮助学生养成良好的行为习惯。学校通过晨会倡议、宣传视频、校医建议、童谣快板、绘制手抄报、主题班会等途径形成良好的氛围,通过班级自查、小组过关、值周检查、校车护导检查、学部抽查等方式评选“书包整理小达人”,帮助孩子们在活动中逐步学会分类整理,养成科学收纳好习惯。

### 减重是表,减负提质是本

“想要让书包更轻的前提是让孩子们负担和压力更轻,让教学的效率更高。”副校长殷光举表示。减重更要减负,提质增效才能标本兼治。近年来,宁波滨海国际合作学校把孩子身心健康成长放在首位,不断推进书面作业精品化、高效化,用更多趣味性更强的创意活动、让学生“动起来”的体育锻炼、让学生“美起来”的艺术活动、让学生“活起来”的英语表达取代传统的主科作业,为学习效率做加法,给作业和额外负担做减法。

此外,学校要求教师每日的作业提前准备,各科作业汇总布置,确保孩子们完成所有作业的时间不超过一个半小时。特别是一年级不布置书面作业、二年级的孩子们的笔头作业很少,每日只要说一说、唱一唱、演一演就可以高效地完成作业。101班洪乐承妍同学家长乐女士表示,“孩子的作业量很小,但是却能感觉到她在一点点地进步,这样高效的学习,让我们家长也跟着一起减了不少负担。”

书包“减肥”后,学生可以单手轻松举起书包。  
通讯员 供图

【快评】

### 把书本掏出来 只是“书包减肥”的第一步

宁波滨海国际合作学校603班播放“给书包减肥”视频的场景,已逐渐成为该学校放学时的日常。在书包“减肥”活动开展前,有的孩子书包重量甚至超过5公斤,即使是成年人,长时间单手拎着也感觉吃力,更不要说身体尚未发育完全的小学生。难道孩子们的书包真的要这么大、这么沉吗?该校小学部自11月以来持续开展“书包减肥”行动,让孩子们的书包实现了“瘦身”。

依靠“整理书包”,确实在一定程度上减轻了书包重量。但是,想要真正给“书包减肥”,需要多管齐下。

在宁波市广济中心小学,“书包称重”实验已经做了三年。上学日的早上,老师拿着电子秤出现在校门口,随机对孩子们的书包进行称重。为了帮孩子书包减重,学校除开设书包、课桌整理讲座,还提前说明第二天的课业安排,让家长和孩子带上第二天需要的书籍资料就行。同时,学校定期根据书包称重和课业负担调查等进行分析,分层分类布置可选择、个性化的作业,制定学业方案。

所以说,给“书包减肥”是个好的开始,但终极目标还是应该给“学习减肥”,给“教育减肥”,把孩子快乐的童年还给孩子们,把孩子睡觉的时间还给孩子们。需要做的事情,就是提高课堂效率,科学布置作业,让课堂多彩起来,让体育课、音乐课、美术课等等不再受到歧视。说到底,就是教育部目前倡导的破除“五唯顽瘴”,不再唯分数、唯升学、唯文凭、唯论文、唯帽子,将教育深化改革进行到底。

郭元鹏

老师指导学生如何给书包“减肥”