双减减负不减质

礼河实验学校 钱桂英

近日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《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》的通知。通知指出，坚决从严治理，全面规范校外培训行为。工作目标：1年内有效减轻、3年内成效显著，人民群众教育满意度明显提升。两个目的：缓解教育焦虑和促进学生全面发展、健康成长。三个具体措施：管控作业；提升课后服务水平；规范校外培训行为。

义务教育是国民教育的重中之重。减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担是党中央、国务院全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务的重大决策部署，充分体现了党和国家一直以来对教育和对少年儿童健康成长的关心关注，是以人民为中心发展教育的集中体现。作为一名在职教师，我认为“双减”政策坚持学生为本，遵循教育规律，着眼学生身心健康成长，保障学生休息权利，让学生的学习回归学校，整体提升学校教育教学质量，减轻家长负担，缓解家长焦虑情绪，回应社会关切，促进学生全面发展、健康成长，是利好政策。对于切实减轻学生过重课业负担，提高教师课堂教学效率，避免校外办学机构“喧宾夺主”、还学生快乐健康的童年，减少学生近视率、肥胖率、心理疾病都有积极的意义。我们一定不折不扣积极贯彻落实“双减”政策，做好课后服务等“五项管理”，切实提高课堂教学质量。

有个别家长在得知这一政策时，本能地会感到紧张，因为在文件第四项第14条规定：“规范培训服务行为。建立培训内容备案与监督制度，制定出台校外培训机构培训材料管理办法。严禁超标超前培训，严禁非学科类培训机构从事学科类培训，严禁提供境外教育课程。”在我们国家实行素质教育，虽然分数不能决定一切，但是考试的分数还是很重要的，如果没有课外辅导，那孩子考试怎么办呢？在这个时候家长对于学校的关注势必比之前还要更加重视。对于我们教师来说，“5+2”模式更有利于培养学生的学习习惯并促进其积极而长期有效的变化。外面的辅导班可能会促进学生成绩的阶段性提高，关注点几乎集中在学生的分数上，而素质教育不仅仅是分数而已，学业水平和能力的提升才是更值得我们进行关注的。

英国作家萨克雷曾说：“播种行为，收获习惯，播种习惯，收获性格，播种性格，收获命运。”养成良好的习惯是一个人独立于社会的基础，又在很大程度上决定人的工作效率和生活质量，并进而影响他一生的成功和幸福，能够说，习惯是提现一个人素质的重要方面。良好的行为习惯不是一朝一夕就能够养成的事，要培养一个人的良好习惯，务必从小抓起，越来越多的事实证明，良好习惯的养成比知识的获得重要得多。在校的这些时间有哪些好习惯是需要我们督促学生好好培养并有利于他们能力的提升呢？在我看来，以下几个是重中之重。

一、管理时间

时间就像手中的沙，怎么也抓不住，悄悄地流逝于指缝，虽然不能把它抓住，但是可以把它充分合理利用起来，让我们的每一天都有意义。首先得学会了解自己时间的使用情况，利用表格的形式记录自己的活动项目，什么时间做的事情，效率如何，是否有中断，何种原因造成了中断等，对自己的时间有很好的把握，进一步找到自己时间的主人是谁？电视机还是阅读书本，玩具还是作业？在此基础上学会根据自己的时间消耗制定相对应的日程安排并为每个项目指定时间期限。

二、设定目标

有了明确的学习目标，我们才有学习的热情，学习有热情才能有好的学习效果。目标就像是一个靶，随着努力去实现这些目标，就会有很强的成就感，所以为了提高学习效率和成绩，在学习过程中需要设立非常明确的目标。在校期间，更有利于其冷静思考，在老师和同学的帮助下制定合理目标，让学生自己短期和长期都有为之奋斗的动力。

三、预习与复习

复习和预习是最容易被遗忘的环节，虽然有的时候教师会布置预习和复习的作业，但是可能就被学生忽略带过了。预习帮助学生做到有目的地去学习，在做好准备的基础上有的放矢进行学习可达到事半功倍的效果。在校的期间可以更好地组织学生统一时间进行预习和复习，帮助学生更好地进行有目的的学习。

四、不懂就问

在家的时候有很多学生遇到难题选择遇难而退，而双减政策正是带来了学生与老师更长时间的相处，遇到难题正好利用距离优势积极思考，及时解决。一次次地疑难得以解决很大程度上会刺激学生的“好战”心理，一步步帮助学生改正畏难的坏习惯。学校的环境较于家中而言，学习氛围更为浓厚，学生可以心无旁骛学习，解决问题也就更加专心致志。

五、定期总结

众所周知，学习是要通过总结来提高的。总结能够帮助学生理顺知识结构，突出重点，突破难点，还能帮助学生复习知识点，发现问题，解决问题，承上启下为后续学习做好准备。在校的时间延长，学生有更多的时间能够去处理自己的事情，那么总结起来也就更加方便。与此同时，老师也能够更加了解学生的情况，有利于帮助不同类型的学生有效学习。

六、课余时间多积累

书籍是人类的朋友，它可以丰富课外知识，锻炼阅读能力，提高写作能力和综合能力，提高文学素养，还能学习到别人的经验和技巧，有利于形成良好的品德和健全人格。在校阅读还能和同学一起分享读书所得，增强学生阅读的成就感，也让他们获得更多的感受。

双减给学生带来的是新的机遇，新学期，新开始，带着这份新的要求开始新的征程吧。