

“双减”一周年，孩子们暑假不再埋头“题海”



上培训班培养兴趣，在实践活动中锻炼技能，共享亲子阅读时光……“双减”一周年，孩子们暑假不再埋头“题海”。

去年7月，《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》印发，“双减”政策推进。

《意见》印发一周年之际，“双减”后的第一个暑假，中小學生是如何度过的？记者在北京采访发现，这个假期许多中小學生不再埋头“题海”，而是从兴趣出发，度过自由充实的假期生活。

兴趣与素质兼得

“今年假期作业不多，有更多空闲时间可以结合孩子的兴趣培养一些技能。”怡蕾现读小学二年级，她妈妈说，“我家孩子报了游泳和书法两个培训班，她在学校就培养了书法兴趣，假期也继续坚持练字。”

教育部数据显示，截至今年2月，义务教育阶段线下学科类校外培训机构压减

超九成。中小學生不再奔波于学科补习之间，将更多的时间和精力投入到个人兴趣与素质培养中。非学科类培训受到关注，不少家长选择给孩子报名游泳、篮球、绘画等兴趣班，充实假期生活。

2020年，《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》和《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》印

发后，各地推动政策落实，体育和美育成为教育热点，进一步催热艺术体育培训市场。

位于北京顺义的一家艺术培训机构今年暑假报名人数创新高，该机构负责人张佳燕说：“第一期艺术夏令营7月18日启动，报名的学生大多处于小学阶段，喜爱画画，对未来有艺术发展规划。学生和家

长的参与度都很高，有的学生甚至想整个假期都来这里集训。”

体育锻炼中游泳培训格外受中小學生欢迎。记者来到北京海淀区北太平庄街道的一家健身游泳机构，看到许多孩子正在分年龄段上课。一名教练透露：“暑假一直都是学习游泳的高峰期，今年报名的孩子很多，假期排课满满的。”

实践活动丰富多彩

今年暑假，中小學生有更多的时间在实践活动中锻炼技能。

“放假以来，小区里孩子们的笑声明显多了起来，增添了不少生活气息。”在北京索家坟社区里，陪孩子玩耍的李薇女士说，“我家孩子一年级，假期几乎没有书面作业，学校安排了每天30分钟的家务劳动作业并要求记录下来。”扫地、叠衣物、整理书桌、制作简单的饭菜，孩子在家务劳

动中锻炼生活技能，学会照顾自己。

走出家门，不少中小學生选择前往博物馆、科技馆参观。中国地质博物馆里，二年级的魏津津同学和家长趁周末前来参观。“我最喜欢史前生物厅，里面展示了很多恐龙化石。”津津说，“今天我看到了地球是怎样演变的，还看到了火山喷发和地球上各式各样的岩石。”

暑假期间，北京地区推出70余项展览

和文化活动，博物馆的重磅展览、科技馆的沉浸式体验、各类有趣的夏令营活动，让孩子们在增长知识的同时收获乐趣。

书店也成为学生和家共享阅读时光的好去处。“书店可选择的纸质书籍多，有阅读的氛围感。”家长常女士告诉记者，“趁此假期正好鼓励孩子多阅读课外书籍，拓展知识面。”

暑假里，各地社区也举办了不同主题

的社会实践活动，吸引中小學生参与。北京市西城区举行“党旗所指 团旗所向——西城青年跟党奋进的100年”主题展览活动，房山区以趣味健身为主题开展“篮球亲子嘉年华”“足球基础培训”，大兴区设计开展了“兴潮护苗计划”系列活动等，既解决了中小學生暑期无人看护问题，也帮助他们度过充实的假期。

缓解焦虑快乐成长

今年3月，北京师范大学中国教育与社会发展研究院发布的《全国“双减”成效调查报告》显示，83.4%的学生基本能在学校完成书面作业或完成大部分书面作业，小学平均睡眠时间为9.3小时，初中为8.5小时，83.5%的学生未参加校外学科培训，超过91%的学校提供作业辅导和各类兴趣课程等。

“双减”虽然减去了中小學生在校外

的负担，但对于面临升学的学生和家来说，压力始终存在，不少家也向记者表达了内心的焦虑。

暑假作业少，担心孩子过于放松；在家看电子产品时间过长，又无人看管；长时间上网课，不清楚学生学习成效……这是家担心最多的几个问题。针对这些问题，北京东城区第109中学刘老师告诉记者：“‘双减’后，课外的一部分压力转移到

课堂中，如何在有限的课堂时间内提高学习成效是老师们的新课题，我们也在不断探索提高教学质量，让学生在课内学足学好。”

刘老师建议，首先，暑假期间要保证充足的睡眠，报名各类培训要合理安排时间，注意劳逸结合；其次，根据自身情况制订学习计划，暑假作业要优先做完，剩下的时间可以整理错题和薄弱知识点，弥补

短板学科；最后，多参加社会实践活动，鼓励孩子走出家门接触社会。

“双减”一周年，中小學生校外培训和作业负担有效减轻，更科学的教育理念和方式的普及，也会让家逐渐转变心态。怡蕾妈妈说：“我意识到自己以前过于焦虑，孩子在学校已经很努力了，假期还是让孩子自由快乐地度过。”

据《工人日报》

专家提醒“暑期+汛期”出行勿忘安全

暑期是旅游出行的高峰期，也正处我国主汛期，是强降水、高温等高发时段。专家提醒，公众出行要特别注意防范暴雨、高温及相关安全风险。

近期，局地强降雨引发山洪成灾快、危害大。今年入夏以来，我国高温日数多、覆盖范围广、多地最高气温破历史极值。中央气象台15日继续发布高温红色预警，截至15日，中央气象台已连续26天发布高温预警。

高温、强降雨等高影响天气不仅会

给生产生活、交通出行等带来不利影响，其引发的次生灾害也不容小觑。如持续强降雨易造成洪涝灾害，还会引发滑坡、泥石流等地质灾害。

中央气象台首席预报员牛若芸建议，公众在出行前需密切关注目的地及途经地的天气预报，特别要关注是否会出现暴雨、强对流及与之相关联的滑坡、泥石流、山洪等次生灾害发生的可能性，并根据天气变化情况及时调整行程。

业内专家进一步提示，在汛期暴雨多

发时段，游客最好不要在山沟、河滩上宿营；要警惕山洪预兆，包括流水浑浊、有泡沫，山谷里有火车轰鸣声或闷雷声；遇到山洪时，要迅速向两侧山坡高地逃离，不要贪恋装备；不要轻易游水转移，以防止被山洪冲走；被困于基础较牢固的高岗、台地或坚固的住宅楼房时，应耐心等待救援，或等待洪水消退。

炎炎夏日，不少人喜欢去河边戏水或游泳，若不慎也可能导致溺水。同时，高温天气下出行，除了要警惕中暑外，也要留

心火灾风险。

近期，应急管理部消防救援局发布高温安全提示，机动车辆长时间超负荷使用，发动机油污严重，加之高温天气以及发动机舱通风不畅等原因，容易导致机动车自燃事故发生。在使用过程中要注意车辆的日常保养和检修，按照规范要求配备车载灭火器具，不在仪表盘、手套箱等车内部位放置打火机、香水、空气清新剂等受热膨胀后容易爆炸引发火灾的物品。

据新华网