

“运河文化进校园”系列报道

微言

中途接班“三部曲”
——沧州市第八中学教师李霞和她的初二(19)班

本报记者 赵玉洁

“我还是从前那个少年，没有一丝丝改变；时间只不过是考验，种在心中信念丝毫未减……”傍晚放学时分，沧州市第八中学初二（19）班又传出了欢快的歌声。

共唱一首励志歌曲，看一段视频纪录片，观赏一部经典电影……在班里，孩子们只要有了些许进步，就会得到班主任李霞的“特殊奖励”。

2021年9月，在“双减”政策落地的首个学期，李霞也迎来了她的新班级——初二（19）班。半路接班，又面临“双减”新要求，执教32年的李霞凭借丰富的班主任经验和不断探索实践，不仅成功度过了与学生的“磨合期”，而且也让“双减”落到了实处。



控制作业总量
“吃得饱”跟得上

为适应“双减”要求，自9月份开学以来，李霞在备课时不断精炼语言，环节安排更为紧凑。她将语文学科中背诵、听写、默写等积累性练习，利用课上时间集中完成，不把任务留到课后。

她简化作业内容，将其分为必写和选做两部分。在完成必写作业后，学生可自行选择是否完成每天一篇课外阅读题或每周一篇练笔作文，从而让学有余力的孩子“吃得饱”，让基础薄弱的学生跟得上。

每天放学后，李霞还会和班里的其他科任老师“碰头”，了解当天的作业布置情况。如果发现其他学科的作业加起来已达到了时间上限，她就不布置语文作业，而把作业内容留到第二天的课堂练习中，从而有效控制作业总量。

在李霞的班里，除了书面作业，每天还会有一项特色作业：或是阅读经典作品和文学名著，徜徉于书香之间；或是参与家务劳动，为父母减轻一点儿负担；或是做做平板支撑和靠墙静蹲，练就健康的身体；形式多样，不一而足。李霞希望通过特色作业，让孩子们在闲暇时分也能拥有积极向上、健康有益的生活方式。

减负不减陪伴
家校沟通更顺畅

开学后的第一个星期，李霞就组织召开了班里的家长“见面会”，就如何适应“双减”后的变化和跟大家展开了交流。

李霞觉得，“双减”之后，家庭教育更为重要。虽然课业负担减轻了，但是家长们的陪伴不能减。这种陪伴既不是单纯的物质满足，也不是步步紧盯的严密监督，而是给予孩子精神上的鼓励，做他学习道路上的坚强后盾。

没有了课外辅导班，孩子居家的时间更多，家长也要更加注意自己的言行，努力营造良好的家庭氛围，以

榜样的力量去影响孩子，培养其自觉学习、不拖延、分担家务、心怀感恩等好的行为习惯。与此同时，家长要和老师及时沟通，告知孩子在家里的表现，发现问题不包庇，更不要替孩子“买单”。而是和老师一起商讨对策，找到合适的解决途径。

“见面会”后，李霞与家长的沟通多了起来。双方心往一处想，劲往一处使，共同为孩子的成长助力。班里有一个女孩儿出现了早恋倾向，李霞发现后没有严令禁止，而是一方面与女孩儿谈心，晓之以情、动之以理，将利弊尽数摆明，给女孩儿时间认真考虑；另一方面与女孩儿的母亲联系，告诉她既不能放任，也不能硬管，密切关注，和老师保持沟通。在李霞和家长的配合下，事态得到了控制，女孩儿渐渐把心思转回到了学习上来。

鼓励一技之长
真情温暖学子心

在班里，李霞鼓励孩子们培养一技之长，她带着学生积极参加学校的各项活动，去发掘他们的兴趣爱好，并创造机会发挥他们的特长。

班里有一个男孩儿，由于学习成绩不佳，丧失自信，整日“破罐破摔”，不思进取。李霞通过家访，了解到男孩儿跟随爷爷奶奶生活，他喜欢画画，但却因家庭经济困难，没有接受过专业训练。

于是，李霞鼓励男孩儿加入学校的美术社团，而且告诉他：“如果想上美术特长班，老师给你出学费。”李霞还把班里的黑板报“承包”给了男孩儿。老师的鼓励和支持，给了男孩儿极大的信心。他不仅在社团里认真学画，而且整个人的状态都开始发生变化。李霞说，如今，孩子的眼神里有了光，他对自己和未来都充满了希望。



多彩实践相伴四季更迭
——沧州市重庆路小学推广二十四节气校本课程侧记

本报记者 赵玉洁

摘柿子比诗词 别样过霜降

俗话说：“霜降不摘柿，硬柿变软柿”。今年“霜降”，重庆路小学30余名学生代表在老师的带领下来到柿子林。远远望去，错落而栽的柿子树上，挂满了橘黄色的果实，仿佛一盏盏小灯笼在迎接大家。孩子们迫不及待地登上树摘柿子，感受深秋的气息。

学生们一起观察柿子树，小心翼翼地将柿子摘下，捧在手心，通过观、闻、尝，去感知它的形状、颜色和味道，沉浸在采摘的快乐之中。

霜降时的柿子皮薄、肉鲜、味美，营养价值很高。大家把摘下的柿子带回学校，和伙伴们一起品味秋天的味道，感受霜降时节这份特殊的美好。

初霜形成，秋风瑟瑟，落叶纷飞。孩子们将落到地上的叶子收集起来，巧手加工，制作成了精美的叶脉书签和树叶画。

在五年级（2）班，一场别开生面的“诗词大会”精彩上演。“霜降水痕收，浅碧鳞鳞露远洲。”“雪来松更绿，霜降月弥辉。”“火烧寒涧松为烬，霜降春林花委地。”……学生们争先恐后地吟诵与“霜降”相关的诗词佳句，以小组为单位展开的角逐愈加激烈。最终，不仅决出了一、二、三名，而且获胜者还得到了大枣、柿子、石榴、葡萄等实物奖励，真可谓收获满满。



清明“雨”纷纷 追忆“最美的光”

“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。借问酒家何处有？牧童遥指杏花村。”“春城无处不飞花，寒食东风御柳斜……”课间操时间，二年级（3）班的学生们随着悠扬的古诗伴奏，在室内做起了自编的古诗韵律操。整套操所选取的诗词均与“清明”节气相关。

在重庆路小学，一、二年级的所有班级都以某一节气作为班级文化建设主题。在二年级（3）班，除了古诗韵律操，还

有独创的桌舞《小雨滴》、班级文化墙上的手抄报，无不与“清明”习俗相关。

“天上的星星，一眨一眨亮晶晶；我会一直努力，不辜负你的希望……有你陪着我，一天一天在成长；赐给我一双翅膀，我会看到那最美的光。”这首改编版的《最美的光》，是二年级（3）班的班歌。班主任希望孩子们能够铭记革命先烈的英雄事迹，以红色精神为指引，不断奋力前行。

非遗展习俗 传承更创新

“交警叔叔，这是我们亲手制作的中药足浴包，希望您能给您带来温暖，驱散严寒。”在“小雪”到来之际，中医理疗社团的 members 们用驱寒祛湿的艾叶、驱除寒气的老姜、活血祛瘀的红花等药材，精心制作中药足浴包。从材料准备到精准称量，再到手工制作包装袋和书写贺卡，每一环节都饱含着孩子们的爱心。

制作完成后，大家走上街头，把足浴包赠送给在寒风中工作的交警和环卫工人，在寒冷的冬日为他们奉上一份温情。

在重庆路小学的22个社团中，与非遗项目相关的社团就有17个。当每个节气到来之时，学校都会选取不同的非遗项目来展现民间习俗，在节气与非遗的“碰撞”中，擦出新的传承“火花”。

掐丝珐琅社团的孩子们在盘子、玻璃和雨伞上精心描绘，以掐丝珐琅工艺展现“小雪”时节北方的习俗；剪纸社团充分

发挥想象力和创造力，剪出了形态各异的雪花作品，并将雪花剪纸贴在黑板上、衣服上，并用相机记录下这美好的瞬间；茶艺社团的成员们在老师的指导下，亲手制作红枣桂花茶、玫瑰枸杞茶和桂圆陈皮果茶，并把茶带回家为长辈泡上一杯。在做茶、品茶、敬茶的过程中，孩子们对“小雪”节气和中国的茶文化都有了更深入的了解。

《程门立雪》《寒号鸟》《雪孩子》……这些发生在冬天的故事，大家都不陌生。面塑社团的学生们为迎接“大雪”，不仅形象地展现出了进补、滑雪、堆雪人等习俗场景，而且把这几个经典故事也捏了出来。他们还充分发挥奇思妙想，创编出了属于自己的“雪人故事”。

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。“二十四节气”校本课程让重庆路小学的学生们伴随着多彩的实践活动，行走于四季的轮回与更替之中。

健全人格
是最好的
『起跑线』

沐真

“生孩子无需过问孩子意见，当父母不需要上岗证，却给孩子提那么多要求。学生在学校已经够累了，回家还要受到精神和身体上的不断压迫。好的原生家庭对一个孩子的健全人格形成太重要了。”最近，一个正在进修心理咨询师的宝妈不无感慨地谈道。

她说，自己才明白所谓“赢在起跑线上”，其实是指在孩子很小的时候，父母就给他一个好的人格。只有父母拥有乐观向上的人格，把人生的正能量传递给孩子，真挚关心孩子，才是最好的亲子陪伴。

好的父母，除了给孩子提供吃穿，还有一个很重要的功能——替孩子消除焦虑。如果父母人格不成熟，不仅不能为孩子消除焦虑，还会反过来让孩子从小就成为他们情绪的容器。

父母是孩子的精神导师，好的父母不仅要能够满足孩子的物质生活需要，更重要的是要满足孩子的精神生活需求，让他们成为一个拥有健全人格的人。

现实生活中有很多父母，他们的成长几乎停滞了，对融入这个社会产生了巨大焦虑，于是通过逼孩子竞争来转嫁自己内心的焦虑。他们往往有种种心理需求和愿望，但没信心通过自己的努力去实现，就想逼孩子去实现。如果孩子实现了，也就等于自己实现了。

但父母这样做，无异于剥夺了孩子的自我，同时给孩子造成了巨大的内心冲突：说父母不爱自己吧，他们的注意力全在自己身上；说父母爱自己吧，他们连真实的自己是什么样都看不到，又何谈爱呢？于是，孩子对父母的愤怒和愧疚交织在一起，造成了严重内耗。

在正常而健康的亲子关系中，强者为弱者承担焦虑；而在病态的、反转的关系中，则是强者向弱者宣泄焦虑。

跳水小将全红婵奥运夺冠，曾引起人们对民主型教养方式的思考。那就是真正好的教育，是能够给孩子带来好的影响和发展的教育，与一个家庭的经济条件关系其实并不是很大。父母采用好的家庭教育方式，方可培养出人格健全、独立自信、积极乐观的孩子。

好的人格从哪来？作为父母，只要跟孩子好好相处，少些关怀强迫，少对孩子责骂，少给孩子物质表扬，就给了孩子一个构建好的人格起点。

育儿本身就是一场自我修行，好的教育应该是培养终生运动者、责任担当者、问题解决者和优雅生活者，给孩子们健全而优秀的人格，健康的身心，去赢得未来的人生挑战。