

“一增一减”让寒假作业暖而有料

□记者 张耀 通讯员 胡侃杰 胡亦可

“双减”政策背景下，如何让学生度过一个开心且有收获的假期？各中小学给出了暖心答案。读一本好书、跳一组绳、走一条老街、学一项家务……这些接地气、有温度的作业，正按照“一增一减”（增综合素质、减学业负担）的思路，让寒假既有快乐底色，更有成长力量。

横店镇兰亭小学的寒假作业“减法”干脆利落。一至六年级学生的核心作业只有一个，跟着“阅读小脚丫”的指引，精读下册“快乐读书吧”的指定书目，并用摘抄本记录下自己的“阅读足迹”；另一项统一任务便是充满童趣的“小马哒哒”跳绳计划——每天坚持跳绳，强健体魄。

“不布置多余的书面作业，就是想给孩子们留出自主安排的时间。”校长杜慧表示，下学期开学后，学

多元增素养 成长高质量

校还会评选“阅读小达人”“跳绳优胜班级”，并以班级平均跳绳成绩评选“跳绳优胜班级”，用正向激励点燃孩子们的积极性。

江北三中将学生设计了“寻访·印记”城市文化密码探寻活动。不同于传统作业的“纸上谈兵”，这项任务要求学生以小组为单位，走出校门，走进历史老街、非遗展馆、老字号店铺等城市地标，用镜头记录、用话语访谈，收集那些藏在烟火气里的城市故事。

寒假结束后的成果展示也没有“标准答案”的束缚，可以是图文并茂的手绘小报，也可以是生动鲜活的短视频；可以写饱含深情的散文诗歌，也可以画创意十足的打卡地图、微旅行路线。“我们想让学习走出课本，让‘热爱家乡’不再是一句口号，而是孩子们亲身经历、用心感受的具体体验。”江北三三校长陈阳生介绍，这项作业不仅考验了

孩子们的观察力、沟通力，更锻炼了他们的信息整合与创造性表达能力，实现了在真实情境中增素养。

在吴宁五校运行了8年的“智慧超市”寒假作业，已成为“双减”背景下的精细化样板。学校将寒假作业设计成可自主选择的“商品”，“必选区商品”聚焦基础，确保孩子们不放松核心知识；“自选区商品”主打兴趣，让孩子们根据自己的爱好选择任务。

今年，该校还加入了跨学科实践元素，如水墨社团的“送福画马”活动，让孩子们在笔墨丹青中感受传统文化的魅力。“我们要让孩子们离开手机屏幕，在阅读中沉淀，在解决真实问题中成长。”吴宁五校校长金俊华说，“每份作业都是独特的成长导航图，通过家校协同的星级评价让学生从‘要我学’变成‘我要学’。”

江北第七小学则以“骏马踏春

启新程，五育赋能伴成长”为主题，打造了一份融合德、智、体、美、劳的综合性假期指南，让孩子们寒假“动静结合、暖而有料”。该指南倡导亲子共读红色经典与美德故事，用书香涵养品格；鼓励孩子们借助AI技术，开展多维度的体育锻炼，强健体魄；号召笔尖假期艺术实践，用歌声、画笔点亮假期；还引导孩子化身“家务小能手”，在烹饪、整理、打扫中锤炼生活技能，体会劳动的快乐。

“各校寒假作业围绕‘一增一减’要求，通过多元实践作业体现育人温度。”市教育局相关负责人表示，下一步，我市将系统构建“轻负担、高质量、多层次”的假期作业体系，持续推动教育生态变革，引导孩子们在接触社会、动手实践、锻炼身心中获得全面发展，让每个假期既有教育的温度，更有成长的活力。

博士学姐返校传经送宝

中天高中邀优秀校友宣讲成长干货

□记者 张耀 通讯员 胡侃杰

本报讯 “高中时我也有过越学越迷茫的日子，甚至怀疑自己是不是走错了路，在我没放弃心中是热爱。”日前，中天高中体育馆里座无虚席，2015届优秀毕业生高宛仪带着自己的成长故事重返校园，用一场真诚又有力量的宣讲，为学弟学妹点亮了成长路上的灯塔。

提起高宛仪，中天高中老师们并不陌生，那个当年在校园里认真钻研文化课，又执着练习古筝的女孩，如今已在艺术与学术的道路上走出了自己的广阔天地。

高中毕业后，高宛仪顺利考入天津音乐学院攻读本科，随后她又成功跻身北京大学艺术学院攻读硕士学位。2024年，她再攀高峰，考入中国艺术研究院，开启了博士研究生阶段的学习。

早在2016年，高宛仪就成为天津古笛专业委员会首批会员，入选天津选专业委员会民族乐团演奏古筝。这些年，她多次站上专业舞台，参演高水平民族管弦音乐会，还积极参与“音乐进高校”政府文化项目，在天津大剧院、南开大学等场所举办多场个人音乐会，用指尖的旋律传递民族音乐的魅力。

“我想和大家聊聊一路走来的纠结、坚持与突破。”宣讲现场，高宛仪围绕“坚持”“选择”“突破”3个关键词，拆解成长过程中的每一个重要节点。她坦言，高中阶段并非一帆风顺，也曾遭遇学习低谷，在文化课与艺术特长之间摇摆不定，甚至产生自我怀疑。“但老师们一次次鼓励我坚持下去，让

我没有半途而废。”高宛仪说，高中3年的意义从来不止于书本上的知识积累，更在于品格的磨砺和意志的锤炼，“并不是每个人都要走一样的路，但每个人都梦想会为自己的选择负责，为心中的梦想全力以赴。”

互动环节中，大家纷纷举手提问，从“如何平衡文化课与兴趣爱好”“遇到学习瓶颈该怎么调整心态”，到“未来的生涯规划该如何找准方向”，高宛仪结合自身经历给出具体建议。“学姐的亲身经历让我深受触动，原来优秀的人也会有迷茫的时候，这我不再害怕自己现在的不足。”高二学生黎慧琴听完宣讲后，眼神里多了几分坚定。

台下，看着昔日的学生以优秀校友的身份站上宣讲台，高宛仪当年的语文老师付德帅脸上满是欣慰。“看着她从当年那个懵懂的小姑娘成长为自信、优秀的博士，心里又自豪又感动。”付德帅说，这样的宣讲，比任何说教都更有力量。

邀请优秀校友返校宣讲，已成为中天高中拓展育人途径的重要方式。近年来，该校始终注重搭建在校生与毕业生之间的成长对话平台，陆续邀请各行各业取得成绩的校友重返校园，用他们身边可感可及的榜样力量，帮助学生树立志向、拓宽视野。

“校友是学校宝贵的育人资源，也是学生鲜活的增长参照。”中天高中校长徐福民表示，学校将继续邀请更多优秀校友回家，分享奋斗故事、传递奋斗精神，让中天学子能在榜样的引领下，在青春的道路上找准方向、逐梦前行。

触摸活态的年俗与匠心

东报小记者打卡“东白耕读年货集市”

□记者 黄权 通讯员 胡侃杰

本报讯 7日、8日，30名东报小记者分成5组，来到卢宅景区“东白耕读年货集市”，以少年视角，用笔与镜头捕捉集市里的烟火气、耕读情与文化味，解锁不一样的马年打开方式。

“领导嘉宾组”的小记者们目标明确，一进场便围住市供销电子商务有限公司总经理马艺婷。小记者黄辰希率先举手提问：“马经理，为什么要举办这么大的年货市集？这里和店里有什么不同？”

马艺婷笑着回答：“我们想搭建一座桥梁，一头连着田间地头的好物产，一头连着家家户户的餐桌。”她说，“更重要的是想借着集市，把‘精耕善作’的理念和热闹的新年氛围，一起送到市民家门口。”

“传统民俗文化组”的小记者们被一个个特色摊位勾住了脚步。在冒着热气的麻糍摊前，小记者马奕淇停下脚步，盯着摊主袁土良手中翻飞的手槌，轻声问道：“爷爷，过年和麻糍有什么联系吗？”

袁土良擦了擦手上的糯米粉说：“麻糍承载的是‘家的年味’，吃着麻糍，年就到了。”谈及手艺，袁土良的语气里多了几分自豪，“打麻糍的手艺从我父母那辈传下来，算下来已经有近百年的历史喽。”小记者们一边认真记录，一边点头，把这份老手艺里的温情记在了笔记本上。

“消费者体验组”的小记者们

变身“小小市场观察员”，穿梭在熙熙攘攘的人群中，主动上前与市民交流。

“阿姨，您挑年货的时候最看重什么呀？”面对提问，正在挑选年货的斯女士笑着说：“最看重的就是品质，还有这份好彩头。你看这个鱼形糕点，盼着新一年‘年年有余’，图个吉利。”她坦言，虽然如今网购越来越方便，但自己还是偏爱线下赶集的感觉。“看得见、摸得着，还能当场尝一尝，这份实实在在的参与感，才是过年该有的样子。”

“活动组织与服务组”的小记者们把目光投向了集市里的志愿者和安保人员。“虽然一天忙下来挺累的，但看到大家玩得开心、买得放心，就觉得都值得。”当得知志愿者和安保人员从早上9点忙碌到下午5点，既要维持游戏秩序，还要引导市民、保障安全，一刻也不停歇时，小记者们读懂了“坚守”背后的温暖。

“文化传承与教育组”的小记者们则围着大学生志愿者、舞狮演员，你一言我一语地交流，认真思考传统文化的传承。“以前只在课本里了解耕读文化，这次来年货节，亲手体验民俗、采访手艺人，让我从书本走向了实践，更懂得了传承的意义。”小记者朱连清说。一旁的小记者李羿杰也有着同样的思考：“传统文化很珍贵，我希望能在这些老传统里加入一些高科技或者网络元素，让更多同龄人喜欢上它，让老传统焕发新活力。”

萌娃当家“食”趣浓

江北实验幼儿园“食园节”里品年味



□记者 张耀 通讯员 郭远超 罗红霞

本报讯 “快来买呀，刚做好的杨梅糍”“我夹到3颗豆子啦，又能得到1枚印章”……4日，江北实验幼儿园飘着棉花糖的甜香、麻糍的糯香，耳畔满是孩子们清脆的吆喝与欢笑，一场热闹的“食园节”，让孩子们在吃喝玩乐中迎来寒假。

鼓点一落，热闹开场。伴随着欢快的节奏，开场舞《红红火火过大年》率先登场，孩子们穿着喜庆的服饰，在蹦蹦跳跳间将新年的喜悦传递给在场每一个人，点燃全场

氛围。紧接着，亲子蔬果走秀趣味上演，孩子们和家长穿着用青菜、胡萝卜、火龙果拼搭的“盛装”自信走来，创意十足；爸爸们则化身“快乐舞者”，笨拙又认真的动作逗得全场师生、家长前仰后合，笑声此起彼伏；该园园长许丽芬也走上舞台，祝福每一名宝贝在活动中收获快乐。

让孩子们最期待的，当属热闹的游园活动。教学楼内，15个游戏体验馆依次排开，每个场馆紧扣“食”主题，巧妙融入健康、探究、表达等教育元素，等待孩子们去探索。每完成一个任务，他们就

能获得1枚印章，集满5枚就能换取一个装着20个“悠趣币”的红包。

户外跑道变成了热闹的“悠享美食铺”，各班级的“小摊主”们穿戴整齐、整装待发。他们不仅亲手参与美食制作，还学着大声吆喝，用尽浑身解数招揽“顾客”。“这样的活动太有意义了，孩子通过看、听、尝、做、玩，全身心沉浸在迎新年的氛围里。”大一班幼儿金吴律的妈妈开心地说。

本次“食园节”是江北实验幼儿园“乐享课程”体系的一次



生动实践。自“衣食住行”生活课程开展以来，该园始终坚持让孩子们在生活中学习、在体验中成长，通过“食知、食操、食礼”三大模块，帮助孩子学习生活技能、传承饮食文化、养成良好好习惯。

“我们希望将课程真正融入孩子的日常生活，让教育落地生根。”许丽芬表示，“食园节”让孩子们在自主选择中学会担当，在勇敢尝试中突破自我，在合作互动中收获友谊，在动手实践中积累成长经验，在快乐中感知美好、收获成长。

市关工委智慧家教学苑新年开局步履不停

暖冬里的“心”温度

□记者 张耀 通讯员 楼美刚

2月的风还带着料峭寒意，湖溪镇两名少年的家中却暖意融融。前不久，市关工委智慧家教学苑的志愿者们带着崭新的被子、大米、食用油、书包和慰问金叩响家门，一句句“好好读书，日子会越过越亮堂”的鼓励，为孩子们树立了信心。这场“暖冬行动”不仅是该学苑开年以来的温情注脚，也揭开了其深耕家庭教育、链接代际温情的奋进序章。

作为市关工委倾力打造的育人平台，智慧家教学苑在新年伊始便以“赋能家庭 育见未来”为帆，在“银龄生辉 传承有爱”的“五老”精神引领下，将专业服务化作细雨，浸润着家庭的成长土壤。

翻开其今年的“民生日记”，既有对困境儿童的雪中送炭，更有对家庭教育的深耕细作。1月中下旬，智慧家教学苑“五老”讲师团讲师陆有锦两次走进横店龙浩机床销售有限公司，为员工和孩子们量身定制读书主题讲座。该企业将员工日常便读专家考核奖励，新年首次集会邀请专家“引读”，既帮员工厘清“为何读、读什么、怎么读”的认知盲区，又以“心存大志、学会感恩”的成长课，为职工子女种下向阳而生的种子。

如果说企业里的书香讲座是“职场+育儿”的双向赋能，那么“五老”讲师团另一名讲师徐海金在市第二实验幼儿园的“书法传情”

则另有一番温度。在挥毫写就的春联、“福”字前，孩子们踮脚触摸墨迹未干的笔画，跟着徐海金一笔一画临摹。在这场可看、可摸、可参与的传统文体验中，汉字的结构美与春节背后的情感联结悄然扎根。“原来‘福’字倒着贴，是盼着福气‘到’家呀！”在孩子们稚嫩的惊叹声中，文化的根脉正以最生动的方式延续。

从个体关怀到群体赋能，从文化的传承到专业深耕，智慧家教学苑的底气源于一套“系统化、专业化、精细化”的服务体系。今年，其焕新升级的“6+6+N”课程体系成为关键支撑：六大基础主题覆盖数字素养、亲子关系等家庭核心需求，六项专题深度课

程聚焦青春期解码、隔代教养等痛点，N个动态热点主题则灵活回应社会关切。在这场可看、可摸、可参与的传统文体验中，汉字的结构美与春节背后的情感联结悄然扎根。“原来‘福’字倒着贴，是盼着福气‘到’家呀！”在孩子们稚嫩的惊叹声中，文化的根脉正以最生动的方式延续。

“教育是慢的艺术，是心与心的交流。”市关工委智慧家教学苑有关负责人表示，新年期待更多有情怀、有担当的社会力量加入志愿团队，以系统的智慧、持久的耐心和温暖的陪伴，为孩子们照亮成长之路，为我市“家校社”协同育人注入源源不断的活力。



5日上午，市实验小学操场锣鼓喧天，吴宁振兴路幼儿园新春庙会在这里热闹开场。此次活动是该园融合“玩创”教育与“容和”课程体系打造特色实践，让孩子们在真实场景中感受传统文化，锻炼综合能力。 通讯员 王