

小学生较轻松 初中生直叫累

——我市中心城区中小學生課業負擔現狀調查

□本報記者 馬迎春

近日，南陽15歲中學生宣云博猝死課堂的消息在朋友圈熱傳。據了解，該學生每晚寫作業到12點多，早上6:20起床（學校要求7:20必須到校）。花樣少年猝死令人惋惜，而孩子父親的追思文章，更令人悲痛……

“減輕中小學生過重的課業負擔”，這樣的口號喊了几十年，各地的“減負令”多達上百項。可是，為什麼還是搬不走孩子身上的那座大山？為什麼不能把學習的負擔變成求知的快樂？南陽15歲學生猝死的悲劇更是引發人們對“減負困境”的關注與思索。

那麼，目前我市中小學生課業負擔現狀如何呢？對此，中小學生又有著怎樣的感受呢？近日，記者走訪了我市中心城區部分中小學校，並採訪了多名家長和學生。

[現 狀]

小学阶段大部分孩子感觉比较轻松

11月17日中午放学时分，记者被胜利路小学校园里孩子们欢快的朗诵声吸引住了：原来这是该校一、二年级的学生，只见他们排着队大声背着“社会主义核心价值观”的24个字，边开心地走出校园，每个孩子脸上都洋溢着笑容。领队老师告诉记者：“每天孩子们都以这样的方式离开学校，在轻松的氛围中他们也学到了知识。”

“早上8点到校就行，家庭作业不多，在学校都完成得差不多了。”当问及课业负担情况，该校一位六年级的女同学笑着告诉记者，“在校感觉很快活，因为可以和小伙伴们玩呀！”

该校校长吴黎霞告诉记者：“小学阶段没有必要让孩子太累。我们学校注重素质教育，主要营造一种快乐学习的氛围。学校严格按照规章制度办事，低年级不布置书面家庭作业，高年级家庭作业控制在一定量内。”

当日下午1点左右，记者在市十三小门口看到几个孩子围成一圈边聊天边吃着零食。当记者问起他们的学习生活时，小苏说：“学习不太累，晚上作业做完了，有时还可以做一些其他的事，我喜欢弹吉他，晚上会练一会儿，有时老爸高兴还让我玩一会儿电脑呢。”

在北京大街，市五小四年级学生小新告诉记者：“学校作业不多，每晚最迟8点做完，剩下的时间可以和邻居小伙伴玩玩。总体感觉还好，不累。”

然而，也有一部分小学生，家长反映学习有点累——

“老师要求严，早上孩子必须7:40到校，这比我上班的时间还早。”家住运输新村的付女士的孩子在信阳第一实验小学上四年级，她告诉记者，“孩子现在最渴望的就是每个周末睡个懒觉。所以周末上午我一般不给他安排活动。”

“我看我孙子上学比上班还累，

每天晚上做作业到9点多。”家住文化宫附近的胡爷爷的孙子是三小三（10）班的学生，提起孙子的课业负担，他有些着急，“孩子的书包重得吓人，现在看很多孩子用的都是拉杆式书包，我准备过几天也给他买一个。”

初中阶段大部分学生感觉比较累

通过采访，记者还了解到，目前我市部分初中课业负担仍然较重，并有随着年级的升高课业负担随之增加的情况，主要表现在以下几个方面：

在校学习时间多，睡眠时间少

据了解，我市中心城区大部分中学生的作息时间是：每天早上6点多起床，晚上6点多离校，但个别学校有老师“拖堂”或者补课现象，放学会很迟，学生晚上有时很晚才睡觉。

“老师要求每天早上7:20必须到校，所以我每天6点都得起床，现在天冷了，早晨都是在妈妈的‘狮子吼’中起床的！”市九中七年级学生小丽告诉记者，“有时写作业到很晚，偶尔会写到11点多，晚上睡得也有点晚。有时候早上5点还得起来背书，因为老师上课要检查。”

市七中学生小溪告诉记者：“早上起得太早，晚上睡得有点晚，有时候课间趴在桌子上睡一会儿都能做个梦，真是太困了！”

家庭作业多，体育锻炼少

记者在采访中了解到，我市大

部分中学生不但在学校缺乏运动，在家，繁重的家庭作业让他们根本没有时间锻炼身体。

市九中七（8）班学生小磊说：“在学校根本没时间运动，有时候前一节课的老师一出门，后一节课的老师就来了，同学们不上厕所的都在教室里做作业。有时候体育课我都不去上，请假留在教室做作业，作业在学校完成得越多，回家就不用熬夜了。”

孩子在浉河中学上学的王女士告诉记者：“我家孩子有点胖，不都说这样不好嘛，在校他锻炼不太多，本来想着放学回家带他出去跑跑步啥的。看着他做家庭作业那么忙，那么累，不忍心再让他出去锻炼了！”

课外补习多，自由支配时间少

采访中记者了解到，很多中学生家长希望孩子回家后能继续做功课，有时候孩子早早做完家庭作业，家长还会额外“加餐”。

而也有部分中学的教师利用课余时间办补习班的现象，老师办班，家长不得不支持。就这样，我市大部分中小學生都報有補習班，課余自己支配的時間很少。

家住泰和苑的田女士说：“孩子只要在学校不落后就行，也不逼着她考前几名。现在上初中了，家长如果不做好引导，孩子根本不会学习，大把时间都浪费了。所以我给他报了好几个辅导班。”

另一位家庭条件不太好的市九

中学生家长更是坦言：“孩子老师办了辅导班，听孩子说，有时候重点考试内容都是在辅导班里详细讲解的，他们班60%多的学生都报了，不报的话，将来吃亏的可是自己的孩子呀。所以多花点钱，让孩子累点，做家长的也放心。”

市七中学生小张告诉记者：“在学校每天作业很多，课余时间，妈妈还给我报了好几个辅导班。没办法呀，老师以分数看人，不好好学习，老师会看不起你！”

[政 策]

据省教育厅减轻中小學生課業負擔的意見要求，要控制學生家庭作業的數量和難度，小學一、二年級不布置書面家庭作業，小學其他年級書面家庭作業每天總量不超1小時，初中不超1.5小時，高中不超2小時。書面家庭作業應分必做和選做，嚴禁用增加作業量的方式懲罰或變相懲罰學生。

《河南省规范办学行为50条》也明确规定，各中小學要控制學生在校時間：走讀生每天在校集中學習時間，小學、初中、高中分別不超過6小時、7小時、8小時。保證小學、初中、高中學生睡眠時間不少於10小時、9小時、8小時。

此條例還規定，各中小學校要減輕學生過重的課業負擔。不得利用節假日、双休日組織學生集體補課或上新課，不得動員、組織學生參加社會力量舉辦的各種收費培訓班。



近日，息县第十届全民运动会隆重开幕，全县各乡镇（办事处）、县直各单位、各高中的75支体育代表队参加了比赛。图为运动会现场。

全市中小學生優秀習作選

市第三實驗小學特約

走进初三

市五中如月文学社 叶 锐

开学的前一天，在整理书包时，我突然发现还有一本金黄色的书，封面上清楚地印着两个大字——“化学”。我才意识到，这门科目是九年级学的，我明天奔赴的，是“九年级”。

九年级，对我来说似乎很遥远。然而，我却要面对它了，心里面很是紧张和不安。

直到第一堂数学课，才让我紧绷的神经轻松下来，新的数学老师很风趣、幽默，他的课堂总是笑声不断，与以往七八年级的数学课上肃穆的气氛大不相同。以

我们，只有努力才能实现自己的理想。

我这才真正明白，什么是九年级，怎么做一名初三的学生。早读，我努力地背英语单词，手指不停地桌子上划拉着、拼写着。文言文，我一遍又一遍地读、记，直到口干舌燥。课下，我会把物理、化学作业拿出来做，或者巩固上一节课学习的重点。

我该为我的理想拼一把。我期望，我的2016年能收获朝阳般的温暖与灿烂，我期待，我的理想之花绽放出光彩烂漫，溢出醉人的清香……

（指导教师 余 俊）



信阳市第三实验小学
让每一个孩子都能快乐地成长

省培英语班学员到市五中参观学习

本报讯（王西俊）11月13日，正在信阳师范学院参加培训的“省培计划”英语班的100余名学员，来到信阳市五中参观学习。

一下车，来自全省各地市的老师们饶有兴趣地走进五中警

务室和医务室参观，学校的文化宣传专栏、橱窗、雕塑、壁画等深深地吸引了大家。陪同的学校相关领导详细介绍了五中的办学特色、办学经验及取得的成绩；有些学员还走进教室与教师及学生进行交流。

羊山中学举办英语演讲比赛

本报讯（王 超）近日，羊山中学七年级师生举办了主题为“我爱我的祖国母亲”的英语演讲比赛。台上的小选手们镇定自若，或激情四射，或温婉尔雅，或端庄大气，他们的精彩演讲赢得阵阵掌声。

在李玲英语工作室的积极

推动下，趣味性生活化的英语教学一直是羊山中学的一大特色，为进一步巩固这一特色，李玲带领工作室的成员开展创设趣味性生活化英语大课堂的探索与研究，在各个年级开展丰富多样的英语主题活动，使趣味化生活化英语教学落到实处。

李飞获省级设计大赛特等奖

本报讯（李效发）近日，河南省2015“锐捷杯”设计大赛举行，来自全省30个中等职业院校的150余名选手参加了比赛。息县职业教育中心2014级特色计算机专业学生李飞，获得大赛特等奖。

在此次大赛上，来自北大青鸟锐捷教育合作院校的领导和专业教师相互交流了学校办学、教育教学以及学生管理等方面的经验。息县职业教育中心相关负责人作为合作院校代表在会上作了发言。

二十里河小学举行消防安全演练

本报讯（记者 张 勇）为使农村孩子熟悉消防安全知识，掌握防火灭火技能和正确的逃生方法，昨日上午，羊山新区二十里河小学举办了消防安全疏散演练。

当演练警报响起时，按照消防应急预案，该校学生在老师的带领下快速撤离。不到2分钟的时间，全校学生都疏散到安全地带。演练结束后，消防官兵就消防安全知识进行了详细讲解。

平桥区 罗山县 努力提升中小学教育教学质量

本报讯（尹云山 张 杰）11月13日，平桥区2015年中小学教育教学质量总结表彰会召开。该区教体局班子成员、区直学校和乡镇中心小学校长等120余人参加了会议。会议对2015年取得优异成绩的中小学进行了表彰，并对下一阶段的全区教育教学工作作出部署。

会议首先对2015年全区中小学教育教学工作取得的经验和成绩进行了总结。一是高考取得了可喜成绩，全区有6人进入全市理科前20名，1人进入全市文科前10名。清华、北大录取7人；有9名同学被录取为

空军飞行员，录取人数位居全国县区第一名，有2名同学被录取为民航飞行员。二是义务教育阶段教育教学成绩稳步提升，空军青少年航空学校全市录取9人，其中平桥区就录取了4人，受到济南军区空军政治部和省教育厅的联合表彰。平桥区二小在2015年市青少年田径锦标赛中获得传统项目学校团体总分第二名。

会议对2015年至2016年教育教学工作进行了部署。一要抓“课堂”，提高课堂教学效率；二要抓“队伍”，加强教师队伍建设；三要抓“学风”，

竭力激发学生的潜能；四要抓“特色”，实现该区教育教学质量的新突破；五要抓“责任”，完善评估机制，加强教育监督检查。

本报讯（胡长青）11月12日，罗山县教体局召开全县教育教学工作总结表彰大会。会议总结了成绩，表扬先进，交流经验，部署工作，要求全县教育工作者进一步统一思想、增强信心、强化责任，推动全县教育教学工作再上新台阶。

会议回顾总结了上一学年全县的教育教学工作，部署了新学年工

作。会议强调，过去的一学年，全县教育教学工作以办人民满意教育为宗旨，教育教学工作取得了长足进步，教育质量有了新提升，教学改革体现新成效，队伍建设迈出新步伐，教学管理呈现新气象，教学条件得到改善。全县中小学要牢固树立质量立教、质量兴校的观念，增强危机意识，加快发展步伐，重点落实好“教学质量提升”“人才强教强校”和“人格奠基”三项工程，确保全县教育教学质量再上新台阶。

会议强调，质量是教育的生命，

队伍是教育的根本。任何学校、任何阶段都要狠抓质量。广大教师要深入学习优秀教师的先进事迹，大力弘扬他们的精神，努力成为业务精湛的行家里手。以更加坚定的信心、更加积极的态度、更加有力的举措，努力推动罗山县教育事业向更高水平、更高层次发展。

会上还宣读了《关于表彰2014—2015学年度全县教育教学工作先进单位和先进个人的决定》，与会领导向受表彰的先进单位颁发了奖牌，部分受表彰的学校负责人作了典型发言。

罗山县教体局

实施“三项工程” 办人民满意教育

本报讯（胡长青）今年以来，罗山县教体局深入实施“三项工程”，教育影响力不断增强，教育教学质量不断提高，群众满意度不断攀升。

“教学质量提升”工程。全县各学校进一步规范了办学行为，认真落实国家课程计划，进一步强化教学管理，深化课堂教学改革，提高教学资源利用率。

“人才强教强校”工程。该局深入开展师德师风学习活动，实施“名校长”及“名师”工程，举办“骨干教师、中层干部”等教师培训班。积极推进了“校本教研、校本培训、课题研究”和“优质课评

比、教学比武、教坛新秀评选”等活动，逐步培养出优秀的教师队伍。

“人格奠基”工程。该县各中小学校一是抓好“养成教育”，达到了人人习惯良好，校校文明向上的目标。二是创建“书香校园”。各学校积极开展读书节、读书征文、演讲比赛等活动，营造校园读书氛围。三是培养实践能力。各学校组织学生积极参与社会实践活动，促进学生在实践中学习，在实践中成长，在实践中成才。积极实施素质教育，广泛开展阳光体育活动，全面提高学生的身体素质和艺术素质。

□教育随笔

做一个注重自身形象的好教师

□邹晓峰

笔者不止一次听到有人议论：“某某老师，一点都不注意形象，看起来不像教师……”可见，教师在人们心目中应该是文明和高尚的象征。所以，无论校内校外，教师都必须注意自己的形象，为人师表，要有“老师样儿”。那么，一名优秀的教师应该注重哪些形象呢？笔者认为，应该注重如下几个方面。

语言形象。语言是人类交往沟通的基本工具，人们靠语言交流思想，传递信息，表达感情，文明的语言树立文明的形象，幽默的语言树立幽默的形象，虚伪的语言树立虚伪的形象。

外在形象。教师应是社会公德模范遵守者，不可有“夫子气”，更不可失了文雅的风度，应力避粗俗、粗野。诸如在公共场合不应吸烟、爱护公物、保护环境等，这些教师都要自觉做到。教师还要扮小书，举手投足要落落大方、文质彬彬，给公众一个

良好的外在形象。
道德形象。身正为范、学高为师、乐于奉献、公正是时代对教师职业的基本道德要求。奉献是教师职业使命的具体体现。没有奉献精神就会失去教师职业的高尚性和纯洁性。公正就是“公平”“正义”“合理”。没有公正的教育将使学生的心灵失去平衡，教育过程则失去“善”的价值。

文化形象。教师形象的核心就是文化形象。文化资源的丰富，知识的迅猛发展和老化，要求教师不断学习并调整自己的知识结构；大众传媒的发展，学生也成为文化资源的拥有者，要求教师给学生的文化展示与交流提供时间和机会。

人格形象。人格是一个人的整体心理面貌。具体包括教师对学生的态度、教师的性格、气质等。教师的人格形象是学生亲近或疏远教师的首要因素。理想的教师人格包括善于理解学生、富有耐心、性格开朗、情绪乐观、意志力强、有幽默感等。

□教师论文

没有爱就没有教育

□陈 萍

著名教育家苏霍姆林斯基说：“没有爱就没有教育。”爱成就教育，教育更需要爱。教师的爱更多地流淌在平凡的日子里。作为教师的我深刻感悟到：教师的爱更多的是一份责任，爱是阳光，可以把坚冰融化；爱是春雨，能让枯萎的小草发芽。作为一名教师，要用心去爱每一位学生。我们每天做的就是一件件平凡而细小的事，而这些小事却连着千家万户，连着祖国的未来。有的老师“用大山一样的情怀，让爱在大山中不断延伸”。有人说教师的爱是“严慈相济的爱”“只讲付出不计回报的爱”“无私广泛而没有血缘关系的爱”。也有人说学生“亲其师”才会“信其道”。

鲁迅先生有句话：“教育是植根于爱的。”爱是教育的源泉，教师有了爱，才会用伯乐的眼光去发现学生的闪光点，才会对自己的教育对象充满信心和爱心，才会有追求卓越和创新的精神。爱不是教育的全部，但爱是教育的最基本的前提条件，正如苏霍姆林斯基所说：“如果每个儿童的喜悦和苦恼都敲打着你的心，引起你的思考、关怀和担心，那你就勇敢地选择崇高的教师工作作为自己的职业吧，你在那里能找到创造的喜悦。”正因为爱，所以会有创造的喜悦，正因为有创造的喜悦，所以对教育、对学生更加充满爱的情感。真正的教育，正是这种爱与创造永无止境的良性循环。

教师的爱心是成功教育的原动力。陶行知先生说得对：“捧着一颗心来，不带半根草去。”这正是教师无私奉献的写照。只要它能够发现、挖掘教育职业中的那种美，你就会每天都有动力，你就会看到每个学生都是一朵含苞待放的美丽花朵。为了培育这些美丽的花朵，作为园丁的教师就必须孜孜以求，勤于学习，不断充实自我，提高自身素质。

一、爱学生就必须严格要求学生。俗话说：“严师出高徒”“教不严，师之惰”，但“严”是有标准的，是在一定范围内的“严”，是符合教育规律的“严”，要有利于学生德、智、体、美全面发展，而不是摧残学生身心健康。

二、爱学生就要尊重学生的人格。建立平等的师生关系，尊重学生人格，就要充分理解学生、信任学生、欣赏学生、呵护学生，多些鼓励，少些训斥。做学生真正的良师益友。

三、爱学生就要做好示范。孔子曰：“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”这句话肯定了教师的重要性，教师必须对自己的言行举止负责，对学生负责。

四、爱学生还要善于发现学生的闪光点。每个孩子都有自己的闪光点，爱他们就要走近他们，千方百计地让他们的闪光点发光，帮助孩子树立自信，还应多一份理解和信任。“问题学生”也是可以转化的，他们同样渴望进步。“没有教不好的孩子，只有不会教的老师。”每当他们进步了、笑了，我就无比高兴，因为他们需要爱，需要尊重，我做到了！

教师的爱是一种激励学生个性发展的无可取代的力量。教师的爱与尊重是照亮学生心灵的烛光，学生美好人生的开端掌握在教师手中，教师只有奉献自己的爱，才能与学生产生心灵的碰撞。只有用爱心才能教会学生去爱身边的每个人，爱身边的一草一木。教育家马卡连柯曾经说过：“爱是一种伟大的感情，它总在创造奇迹，创造新的人。”教育是一门艺术，教学的艺术不在于传授本领，而在于鼓励、唤醒、鼓舞。所以，给学生足够的爱，用爱方能激励学生不断进步。只有在爱的基础上，教师才会投入他的全部力量，才会把他的青春、智慧无怨无悔地献给教育事业。

（作者单位：信阳市平桥区甘岸中心校）

