

# 无作业日的N种过法

## 专家提醒：“无作业日”绝非简单的“取消作业”

### 街巷热点

记者 张璐

学生没作业，书包留学校——最近，爱山小学教育集团推出的每月一次“无作业日”成为家长圈热议的话题，有的家长担心，孩子自律性不够，会不会变成“放羊日”？也有家长觉得很好，让孩子周中也能多一些放松时间。对此，校方表示，这是希望给孩子更多自主空间，增加亲子陪伴的时间。事实也证明，孩子们有回家骑行的，有画画的，也有和父母一起做家务的，整体反响还不错。

其实，“无作业日”并非新鲜概念。记者了解后发现，近年来，北京、上海等多地中小学试点过类似政策。在湖州，也有不少学校几年前就在推行“无作业日”，并不断升级做法。

连日来，记者走进这些学校，并采访了相关教育专家，一起来了解“无作业日的N种过法”。

### 从“无作业日”到“科学手工日”

从2022年就开始，每周三是长兴县第一小学的“无作业日”。

该校党委书记蒋学平给记者展示了上周三无作业日的海报，扫描二维码可以看到学校老师和学生拍的视频——教学生用鸡蛋和粘土等做不倒翁。

“我们每学期都会有一个大主题，根据不同年龄段的孩子特点，采取不同的形式展开。这学期是解密生活小实验，每个科学老师都会准备一个实验，由教研组审核，既考虑趣味性，也考虑实操性，主打一个‘不能给家长和孩子增加负担’。”蒋学平介绍，有一学期是让孩子们回家做时令家常菜，家长和孩子都很高兴。而且所有的内容都会提前让相关的老师做好文本设计、视频录制，让家长不至于手忙脚乱。

“孩子今年一年级，除了周末他最喜欢周三！”该校学生家长熊女士告诉记者，孩子跟她说，“无作业日”每次都会有惊喜。原来，上学期的主题是手工劳动，老师会找一些适合亲子互动的小手工来做，学校也会先安排老师和学生打个样，会拍好视频，指导他们跟着做，一下子把孩子的手工兴趣激发起来。前段时间，孩子拉着熊女士一起制作太湖大桥，画设计图、找材料，“成品几乎一比一还原，他自己特别骄傲”。

“我们希望‘无作业日’给孩子减轻负担的同时，也能让他们去发掘自己更多的兴趣爱好。”蒋学平表示，“无作业日”也是该校构建家校社协同育人生态圈的形式之一，比如生活小实验除了弥补常规科学课在时间和空间上的不足，将科学探究的触角延伸到课堂之外，也是想让教师、家长来协同育人，让学生逐渐学会从生活中寻找资源、寻找素材，将学习科学知识融入生活实际。

### 从“无作业日”到“阳光运动日”

上周三晚托班时间，在湖师附小教育集团各个校区的操场上，有的孩子在玩“巨型泡泡”，有的在“颠球”比赛，有的在“踩影子”，有的在“撕名牌”……这一天，是他们的“无作业日”，也是“阳光运动日”。他们的“无作业日”从放学后延伸到了晚托班时间。

“这主要是考虑有了晚托班之后，孩子们在校时间延长了，室外运动既能缓解视觉疲劳也能强身健体，更重要的是能释放情绪、愉悦心情。”集团总校长宋健泳在受访时告诉记者，该校自上世纪80年代起就坚持走“轻负高质”的特色办学之路，每月一次的“无作业日”是当时的一项具体举措。在长年探索实践中，学校不断深入思考“无作业日”的价值和内涵，实现了从“形”到“质”的嬗变。

在具体操作中，学校进行了多次教育教学改革。从“有效课堂”到“有效教研”，从“有效课程”到“有效评价”。特别是以“错例分析”为抓手的“有效作业”研究，



湖师附小教育集团，孩子们的“无作业日”成了“阳光运动日”。

为控制作业总量、优化作业设计打好了基础，从而真正把孩子们从繁重的课业负担中解脱出来。

“我们通常会建议‘无作业日’当天在家开展一些亲子活动，比如和父母一起运动、阅读、劳动、玩游戏等。别看每月只有一天，孩子们都特别放松、特别享受，从家校本的反馈中我们也能感受到家庭氛围的改变。”宋健泳表示，“无作业日”从形式变化到内容充实，最终也是希望能实现“轻负高质”的初衷，让孩子们身心健康，全面发展。

### 让教育从“知识容器”向“人的培养”回归

其实，在和家长们交流中不难发现，大家对于“无作业日”最大的担心还是孩子不够自律。

一位妈妈受访时就表示，“无作业日”那一天要是想让孩子稍微做点课外作业，或者是让他学习一会儿，孩子就会把“无作业日”当成“尚方宝剑”，毕竟这是学校要求的。

对此，华东师范大学教育学博士，湖州师范学院副教授、硕士生导师刘佳认为，“无作业日”绝非简单的“取消作业”，本质还是教育回归育人初心的改革切口，这不会是一个孤立措施，而是嵌套于“双减—课程改革—评价转型—健康中国”的政策矩阵中。比如，通过结

构性时间再分配，推动教育从“知识容器”向“人的培养”本质回归，其价值不仅在于当下减负，实现学生生理和心理的双重改善，更在于培育孩子“从身心健康到能力多元，再到终身发展”的成长链。

那么，作为家长，我们可以做些什么呢？

刘佳建议，家长一方面需要突破认知误区，破除“作业等于学习效果”的线性思维，理解《义务教育课程标准》中“探究性学习”的占比已达35%。同时要警惕“剧场效应”的裹挟，避免陷入课外培训加码的恶性循环，不要把“无作业日”变成“课外培训日”。

另一方面，家长也要建立科学教育观，重视“成长性评价”，关注孩子学习兴趣的保持率、自主学习时长等素质指标，践行“生活即教育”的理念。比如，我们可以通过超市购物、社区服务等场景来实现实践育人，将课后时间转化为素养培育的黄金期。也可以利用好国家和地方平台资源，如“国家中小学智慧教育平台”、浙江“之江汇教育广场”，来巩固校内知识的学习，也可以和孩子一起设计个性化的“家庭项目制学习”，比如科创小实验、公益活动等，培养孩子对人工智能的兴趣，提升综合素质。

## 春菜“鲜”味正浓

记者 汪嘉琪 姚玲利

本报讯 随着气温回升，春菜陆续上市，湖城农贸市场迎来“春鲜”热潮。近日，记者走访多家农贸市场发现，早园笋、苔心菜、芥菜、马兰头等时令蔬菜占据市场“C位”，价格亲民，市民争相选购。

在湖东农贸市场里，多个自产自销摊位摆满新鲜的春菜。“最近，青菜、苔心菜很好销。苔心菜每斤价格仅1.5至2元，实惠又好吃。”摊主告诉记者，这里自产自销的商户多从原二里桥临时疏导点搬迁而来，这段时间正逢春菜上市，每天都得热闹。前来采购的市民表示，因农户直供品质新鲜，买起来也放心。

在红丰农贸市场，河蚌、早园笋与苔心菜的“黄金组合”热销。河蚌肉售价每斤8元，本地早园笋每斤14至15

元，两者搭配烹制，成为市民餐桌上的经典搭配。做了20多年生意的朱志荣，摊位上的河蚌摆得高高的。“河蚌一天能卖百来斤。”他说。

不远处的蔬菜摊位摊主陈春民向记者介绍，除了苔心菜、春笋、马兰头和香椿，他的摊位上，光是青菜类的就有好几种，还有剥好的蚕豆，毛豆，菠菜、芥菜等，市民们在摊位上可以选择的菜品十分丰富。

湖州人讲究顺时而食，苔心菜烧河蚌汤、马兰头拌香干、香椿炒蛋等时令菜式成为餐桌标配。记者了解到，芥菜常用于馄饨馅料，而春笋则可清炒、油焖或炖汤，鲜嫩脆爽。值得注意的是，香椿目前少量上市，价格较高，但预计3月下旬集中上市后价格将显著下降。另外随着天气转暖，春笋将大量上市，价格将进一步回落。

## “解忧杂货铺”开进服务区

记者 董梁

本报讯 刚完成货物运输返程的王师傅日前将货车停靠在浙江交通集团德清服务区，走向咨询台。半小时后，他笑容满面地说：“医生不仅测量了血压，志愿者还教授颈椎保健操，卡车司机的冷暖确实被记挂在心。”

当天，市交通运输行政执法队、市公路与运输管理中心联合湖州南太湖医院、浙江交通集团德清服务区等单位，共同开展“情满旅途 一路相伴”货车司机关爱行动。活动现场，执法队“花木兰”女子中队开设“解忧杂货铺”，为司机群体提供法规咨询、“浙里办”自助操作指导等服务；公路运输部门现场办理电子证照申领，详解跨省通办及大件运输信用审批等新政；服务区志愿者团队开设包括义务理发、姜茶供应、车辆检测等8项便民服务。

身着白大褂的南太湖医院专家团队穿梭在车流中，在停

车场流动问诊，针对司机群体高发的颈椎病、胃病等职业性疾病开具个性化健康处方。“这个拉伸操真不错。”“爱你一路”志愿者们带头做起拉伸操，司机们纷纷加入，活动活动筋骨，缓解长期开车的疲劳感。不远处，工作人员正向一位货车司机与他的妻子介绍“浙北山水线”自驾路线，他们拿着路线宣传册兴奋地地说道：“最近我们正想放松放松，在湖州游玩两天，这不，现成的路线都有了。”

据悉，近年来，我市交通部门依托“司机之家”等阵地，聚焦货车司机实际困难和具体需求，构建温情守护体系：智慧监管平台实时响应司机诉求，16个高速服务区“司机之家”随时守护。依托浙里办“卡车司机在线”数字平台，湖州司机能实时查询附近的服务区，还能享受省内办证、电子证照查询、一键报警、大件核检、异地年审等10余项“掌上办”服务，实用功能让司机们赞不绝口。

## 湖沪联动 文艺赋美

记者 王洁涵

本报讯 一场“筝情飞扬”文艺赋美专场演出近日在南太湖新区小梅山举行。来自市文化馆古筝队及湖沪两地的古筝爱好者，为在场观众带来一场充满诗意的春日雅集。

在筝弦间流转的《梁祝》令人沉醉，独奏《行者》展现了传统与现代融合的磅礴气象，《洞庭新歌》演奏出了八百里洞庭的烟波浩渺，《山丹丹开花红艳艳》奏响了陕北风情的炽热……“本次演出以开放式路演的形式呈现，让市民游客在游园赏春时邂逅悠悠雅韵，感受传统文化的独特魅力。”市

文化馆介绍。市文化馆古筝队是一支从公益文化课堂发展而来的文艺团队，成员有教师、学生以及各类职业从业者，大家因对古筝的热爱齐聚一堂。多年来，这支古筝队深入村社、企业、校园、养老院等，用悠悠琴声传递温暖，并多次跨越山川湖海参与文化交流，以多元形式践行“文艺赋美”。

“当艺术浸润日常角落，这便是最动人的文化传承。”市文化馆表示，将持续推进“文艺赋美”工程，组织各类文艺团队深入城市街角、公园绿地、社区广场等公共空间，开展形式多样的小型文艺演出，让艺术融入大众日常。

## 让社区独居老人更安居

### 湖城今年计划新建70个“安全小屋”

气：“这下可放心了。”

随着人口老龄化程度持续加深，独居老人安全照护问题格外牵动人心。记者从市暮夕公益服务中心了解到，为了让生活在老旧小区里的独居老人安心养老，今年暮夕公益计划在湖城新建70个“安全小屋”，不断织密独居老人的安全守护网。

3月6日上午，暮夕公益的工作人员朱逸带着满满一包“装备”来到独居老人殷连珠家中，为她打造专属的“安全小屋”。

不一会儿，殷奶奶的厨房里装上了可燃气体探测器，卫生间的地

上铺上了防滑垫、墙上安上了橙黄色的安全扶手，储物室里新添了灭火器。最让殷奶奶惊喜的是，工作人员还在她的床上铺上了智能监测垫。“奶奶，这张垫子看着挺普通的功能可不小。晚上你躺上面，它就会接通到我们的后台，如果晚上长时间监测不到你的数据，后台就会自动向绑定联系人发送警报，这样万一夜里时遇到问题，家人就能及时发现，确保第一时间救援。”听着小朱的介绍，殷奶奶笑了：“有了它，好像有人随时陪在我身边一样，安心多了。”

“老有‘数’养，是为了更好

地老有所养。”暮夕公益工作人员韩冲告诉记者，“安全小屋”项目是关爱独居老人的一项全新探索，通过前期的探索，目前已搭建“1+4+N”服务体系，通过1个远程监测平台、4支专业文明实践小分队、N个拓展服务，让独居变安居，“除了为老人安装智能监测床垫安装扶手、防滑垫、烟雾报警器等硬件设施之外，我们推出了医疗、护理、情感陪伴等服务，通过‘线上+线下’的方式，织密养老助老服务‘网’，为生活在老旧小区里的独居老人提供更加精准、高效的服务”。

## 关爱新领域女性



近日，长兴县委社会工作部、长兴县妇联联合会的工作人员，为该县的新就业群体中的女性外卖员、女性网约车司机等，献上一捧花、一张卡片等，给她们送去了关怀。通讯员 徐俊君 记者 姚玲利 摄

## 去年我市成年人肥胖率9.69%

### 如何判断自己是否肥胖？计算方式请牢记

记者 张璐

“跳绳继续坚持，饮食上还是要控制一下，3个多月瘦了8斤，接下来就是保持住。”在安吉县天子湖镇中心卫生院的肥胖门诊，儿科医生何文麒目前正在嘱咐一位孩子家长。

“儿童青少年期的肥胖会增加成年期肥胖、心脑血管疾病和糖尿病等慢性病过早发生的风险。”何文麒告诉记者，这孩子当时身高1.37米，体重45公斤，做了血脂等相关检查后发现他的体质指数BMI接近24kg/m<sup>2</sup>，根据青少年体重指数分类标准属于肥胖，进一步检查后发现，已经出现了肥胖引起的脂肪肝等症状。

“不管儿童还是成人，肥胖意味

着容易被忽视的慢性疾病。”市疾控中心慢性病科涂俊兰医师在接受记者采访时表示，根据《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》显示，我国18岁及以上居民超重率、肥胖率分别为34.3%、16.4%，相当于每10人中至少有5人是超重或肥胖。肥胖不仅是多种慢性病的高危因素，还会让儿童青少年陷入自卑，让成年人产生焦虑和抑郁。

2024年我市监测数据显示：以体质指数BMI进行评价，成年居民超重率和肥胖率分别为32.15%和9.69%；以腰围指标进行评价，成年腹型肥胖率为29.94%。

这些数据到底意味着什么？我们如何判断自己是否肥胖呢？

涂俊兰介绍，国家卫生健康委

办公厅发布的《肥胖症诊疗指南（2024年版）》中提供了科学判断肥胖的几种方法。

比如，基于BMI的诊断标准，BMI是评估全身性肥胖的通用标准。计算方式为：体重(kg)除以身高(m)的平方。对于成年人健康体重的常用判定标准为18.5≤BMI<24kg/m<sup>2</sup>，当24.0kg/m<sup>2</sup>≤BMI<28.0kg/m<sup>2</sup>时判定为超重，BMI≥28.0kg/m<sup>2</sup>判定为肥胖。体重指数虽然简单，但也有其局限性，不能区分脂肪、肌肉、水分等成分间的差异。

相比于体脂含量，判断体脂的分布更为重要。有的人BMI指标正常，但可能有“大肚腩”，就是所谓的中心性肥胖或腹型肥胖。中心性肥胖与代谢紊乱及心脑血管疾病风

险升高相关性更强。而腰围或腰臀比是反映腹型肥胖的常用指标，男性腰围≥90cm或腰臀比≥0.90，女性腰围≥85cm或腰臀比≥0.85可以判定为中心性肥胖。

“除了看得见的胖，对于看不见的‘隐性肥胖’也需要引起我们的注意。”涂俊兰特别提醒，不同的指标揭示了身体健康状况的不同方面，因此有人需要减重，有人需要塑形，还有人应重点攻克内脏脂肪。如果判定结果显示超重或肥胖，也不必惊慌，可以通过调整饮食结构，增加果蔬、全谷物等富含膳食纤维食物的摄入，减少高热量、高脂肪、高糖食物的摄取；同时，每周坚持一定的运动时间和频率，逐步改善身体状况。