



望子成龙、望女成凤的家长——

何不给孩子松松绑？

家长圈里有点“卷”

“此次手工作业的优秀名单：xxx、xxx……”9月25日，在小孙子所在的幼儿园班级微信群里，60岁的刘改翠把老师发的名单看了又看，却没有找到自家小孙子的名字。

这一发现让刘改翠意外又失落。原来，小孙子的手工作业是刘改翠亲自操刀的。刘改翠老家在凤翔区南指挥镇渠渠村，她是十里八乡有名的巧手。此次为了让小孙子的手工作业技高一筹，她更是花费心思，以泡泡泥为“面”，做了一组“西府传统花馍”。谁知，与其他家长拿出的“卷”起来的手工作业相比，她的作品不仅没有拔得头筹，甚至连优秀名单都没有进入。

同刘改翠一样，家住宝鸡高新区渭水苑A区的学生家长刘雅妮也亲历过不止一次的“内卷”。她以背诗为例介绍说，以前的背诗，比的是孩子背得是否准确、流利，如今的背诗，不仅比准确度、流利度，还要比孩子背诗时的身体动作、服装、场地等是否与诗歌内容相配？甚至，不少家长还运用专业设备，将孩子背诗的场景拍摄、剪辑成视频。视频不仅有片头、片尾，还有各种堪比影视大片的特效。

家长除了在参与手工

作业、背诗的情形之外，还有其他方面的“先下手为强”。例如，不少幼儿段小朋友已经早早开始学英语、背古诗文。小学段的学生不仅要在学校学习知识，还要参加英语、机器人等兴趣班。

面对“卷”起来的学生和家长，学校和教育工作者忧心忡忡，却多少有些无可奈何。

盲目焦虑是“内卷”主因

“有百害而无一利。”说起“内卷”，宝鸡高新小学业成长中心主任范爱红如是说。她解释说，“内卷”禁锢了学生的思维，制约了学生的长远发展，浪费了家长大量的时间、精力和财力，干扰了正常的教育生态。那么，“内卷”的原因有哪些？

家长急功近利引起的焦虑是主因。古人云，十年树木、百年树人，说的是教育容不得半点急躁，需要一步一个脚印踏实前行。但望子成龙、望女成凤的家长却期待自家孩子迅速成才。为此，一些家长便会不断地给孩子“加码”，要求孩子“卷”作业、“卷”分数、“卷”特长，只为让孩子给自己脸上添光彩。

“分数‘一俊遮百丑’也是原因之一。”渭滨区川陕路小学校长孙晓芳说，众所周知孩子的学习不能以“成绩”论英雄，但在实际教学中，学优生得到的表扬更

多，学差生得到的批评更多。为此，一些家长便会使劲地“卷”成绩，忽视了孩子的身体、心理甚至道德等方面的成长。

对教育资源不了解，也是导致家长“内卷”的原因之一。上学距离短、学校环境美、师资力量强……这是不少家长的教育需求，甚至个别家长还会“择班级”“择座位”。殊不知，相比其他地方，宝鸡在区域间的优质教育均衡这一块一直在努力，目前的学位设置资源分配已经十分合理，并在努力满足不断变化的需求，这项工作在全省有位次、在全国有名气，家长完全不用无谓地焦虑。

摆正心态静待花开

“内卷”像一场不断升级的“军备竞赛”。一旦深“卷”其中，整个教育生态都会被拖入恶性循环中。那么，我们应该如何警醒并跳出这个怪圈呢？国家和我市教育人已经在努力“破圈”。

国家出台系列政策，斧正教育机制。印发《深化新时代教育评价改革总体方案》，健全教育评价制度；实施“双减”政策，减轻中小学生的课业负担，营造良好教育生态；实施国家教育数字化战略，扩大优质教育资源受益面……金台区三迪中学（卧龙寺校区）教务主任杨风光说：“近年来

出台的这一系列政策其实就是国家在用政策之力，斧正教育机制，引导中小学校跳出‘内卷’的怪圈，重回教育本真。”

宝鸡教育人紧跟国家政策，积极破解“上好学难”“上好学贵”等问题，努力办人民满意的教育。宝鸡市教育局工作人员介绍，近年来我市教育系统紧跟国家系列政策，加快推进“抓项目优硬件”行动，全面优化教育资源布局，持续加大优质教育资源供给；深入实施“宝鸡好课堂”“宝鸡好学校”，聚焦高效课堂、评价改革等，推动区域义务教育优质均衡发展。此外，我市教育系统及各中小学校，特邀国内外家庭教育名家，给宝鸡家长及教育人讲述孩子成才的教育规律，传授最先进的教育理念，缓解家长的焦虑思想、急功近利心态。

家长给孩子“松绑”是“破圈”的重中之重。我市不少教育人分析说，在社会多元化的当下，高考、中考不再是孩子非挤不可的“独木桥”，家长不该再用“千军万马过独木桥”的老传统倒逼孩子“卷”成绩，而应该在精神上“富养”孩子，让孩子的未来有更多可能。正如每一朵花都有自己的花期一样，不同的孩子也有不同的花期。家长不妨理性看待孩子之间的差异，摆正心态，静待花开。

老师们，别忘了教资注册！ 我市2024年中小学教师资格定期注册工作启动

本报讯 近日，宝鸡市教育局发布了关于我市2024年中小学教师资格定期注册公告。公告指出：2024年中小学教师资格定期注册工作正式启动，教师个人网上申报时间是9月12日至10月11日，有意向者可积极申报。据悉，凡我市在编在岗教师或市教育局批准的依法举办的民办学校中小学教师，并符合以下条件者均可申报：试用期满且考核合格、尚未注册的新进教师，须进行首次注册；上次注册至今已满5年的教师（注册有效期至2024年度），须进行定

期注册；上次注册结论为“暂缓注册”，现已符合注册条件的教师，须重新申请注册。

市教育局工作人员提醒中小学教师，即日起至10月11日，凡符合相关条件者，均可登录中国教师资格网，进行定期注册报名。10月12日至29日，教师所在学校将依据注册条件对申请人有关材料及师德表现情况、继续教育学时完成情况、年度考核情况（或试用期考核情况）、聘用合同、身心健康等情况进行审核签署确认，并提交上述有关材料及各类统计表至上级主管教育行政部门。

优秀教师事迹你我讲

越千里征程 育桃李芬芳

——记岐山高级中学支教教师张锦龙

“蹬地送髻、展体挺胸、后仰甩臂……”近日，在拉萨阿里地区高级中学田径场上，我市岐山高级中学教师张锦龙耐心地给学生讲解原地后抛铅球的动作要领。张锦龙缘何在千里之外的阿里地区任教？

故事还得从2022年说起。“陕西省将选派第三批‘组团式’援藏教师赴西藏阿里地区支教……”2022年7月，得知这一消息后，张锦龙立刻报了名。不久，他就乘机抵达西藏，来到拉萨阿里地区高级中学，开启了为期3年的援藏工作。

初入阿里，残酷的现实给豪情满怀的张锦龙泼了一盆冷水，因为他被高原反应折磨得头昏脑涨、四肢无力。那一刻，张锦龙才深刻体会到，奔赴阿里需要的是理想，坚守阿里需要的却是信念。“缺氧不缺精神，艰苦不减标准”，援藏精神的内涵变成张锦龙坚守阿里的最强信念，帮助他快速克服了高原反应。

既然选择留下来，张锦龙便要让自己“留”得更更有意义。他在教学中发现，受地理环境和教育资源等限制，这里的学生虽有体育热情，却很少能接触到专业的体育教学。于是，体育专业出身的张锦龙便从基础抓起，教孩子们如何正确进行热身、如何调整呼吸和节奏等，进一步普及体育运动常识。同时，他将先进的教学理念与高原环境、学生性格特点等结合，运用“热身—教学—练习—拓展”四步教学法，让学生在“玩中学、学中练、练中思”。此外，他还开设公开课、展示课等，将自己的教学经验无私分享给体育

教研组的同事，大大提升了该校的体育教学实力。一组数据便是证明：在2024年高考体考中，次仁扎西83.6分、巴桑欧珠83分、强巴次仁81.1分、永仲多吉81.1分……创拉萨阿里地区高级中学体考成绩历史新高。

教师的职责是教书育人。为此，在上好专业课的同时，张锦龙也在育人方面做文章。在一次参加学校“三联三进一交友”和党员教师“三包”活动中，细心的张锦龙发现所带班级的学生朗嘎卓玛神情忧郁。在与她交谈时，张锦龙得知朗嘎卓玛学习成绩不错，理想是考重点大学，但家境困难，让她倍感焦虑。“不要担心，有老师在，我来帮你，我们一起面对。”从那之后，只要有空闲，张锦龙不仅会给朗嘎卓玛辅导作业、讲解内地的名胜古迹和人文历史，还会帮助她规划未来，引导她飞得更高、走得更远。

“这样的例子还有很多。”拉萨阿里地区高级中学德育处主任吴强说，张锦龙平时喜欢和学生交谈，了解他们的家庭情况以及生活状况，特别对学习主动性不强的学生，给予精神上热情鼓励、生活上嘘寒问暖、行为上耐心示范，让孩子们的学习习惯和精神面貌发生了很大变化。

登高山务攻绝顶，赏大雪莫畏严寒。“援藏是难得的人生历练，更是一笔宝贵的人生财富，在这个过程中我很享受。最重要的是，看着孩子们眼里有光、怀揣梦想的模样，我从心里觉得值了！”说起援藏生活，张锦龙欣喜地说。

（本版稿件、照片由本报记者唐晓妮采写、拍摄）

征稿启事

为进一步落实打造“书香陈仓”的具体要求，营造爱阅读、爱写作的良好氛围，培养中小学生的阅读和写作兴趣，本报在《文学周刊》开设《新苗》栏目。具体征稿要求如下：

- 一、原则上面对本市中小学生和青少年，可自己投稿，亦可由老师推荐；
- 二、题材不限、字数不限；
- 三、要求主题鲜明、条理清楚、语言通顺；
- 四、推荐作品注明指导老师。

投稿邮箱：bjrbwxzkxm@163.com

模拟自然灾害 教授避险技能

我市首个学校安全教育体验馆开馆



学生用VR设备学习科技知识

本报讯 近日，我市首个学校安全教育体验馆——渭滨区青少年安全教育体验馆“落户”渭滨区川陕路小学，并正式开馆。据悉，渭滨区青少年安全教育体验馆将于2025年起向全市中小学开放。

渭滨区青少年安全教育体验馆，面积约610平方米，投资约450万元。整个体验馆由两厅三馆一中心共六部分组成。两厅分别为集散接待大厅和结束厅，三馆分别为自然灾害馆、消防安全馆和生活交通安全馆，一中心为地心历险元宇宙体验中心。其中，自然灾害馆能模拟暴风雨、

地震等气象灾害和地质灾害情景，让学生在近乎真实的“灾害”中掌握安全避险自救技能。地心历险元宇宙体验中心是最受学生欢迎的项目，它运用三维模拟技术、增强式裸眼技术，立体式、全方位展现逼真的宇宙世界，让学生大开眼界。除此之外，体验馆还包含了沉浸式实景火场逃生实训区、灭火技能实训区、高空遇险逃生实训区等多个区域。这些区域的设计贴近学生实际生活，寓教于乐，让学生在体验中学习，在学习中强化安全意识、掌握安全自救技能。

据悉，今年10月1日起，该馆将作为渭滨区青少年安全教育基地面向全区中小学校开放，于2025年起将逐步面向全市中小学开放，供学生进行安全教育、安全技能实训及跨学科学习。

关爱未成年人健康

呵护未成年人成长

