

让学生卸下作业重担

曲靖小学生 每周一天无作业



特色活动润童心

“终于不用熬夜赶作业,可以和爸妈去公园散步、打球啦!”曲靖市第二小学龙潭校区学生蒋梓钰的一句感叹,说出了许多孩子的共同心声。

2026年春季学期伊始,曲靖在全市义务教育阶段学校全面推行“无作业日”制度,让学生卸下作业重担,拥抱多彩课余时间,让“身上有汗、眼里有光”成为校园里最鲜活的风景。

新学期出新招 小学每周一天无作业

今年曲靖市教育体育工作会议一结束,曲靖教育系统就迅速行动,将守护学生身心健康、落实“健康第一”教育理念,作为新学期民生实事重点推进。结合国家关于中小学生心理健康和作业管理的相关要求,经过充分调研和多方征求意见,曲靖市明确从2026年春季学期开始,全市义务教育学校统一实行:小学每周一天无作业,初中每周一天无书面家庭作业。

为了让政策不走样、不打折,曲靖建立起“市级统筹、县级落实、学校创新”的推进机制,既明确“不布置任何形式作业、严禁变相布置作业”的硬要求,也不搞“一刀切”,鼓励各校结合实际灵活实施。据悉,推行“无作业日”,核心是把“健康第一”的育人理念落到实处,让孩子有时间运动、有精力探索、有机会感受生活,实现身心全面发展。

市直学校先行 每周三学生不背作业回家

作为全市教育的“排头兵”,曲靖市直学校第一时间响应。曲靖市一小、二小等学校统一将每周三定为“无作业日”,当天所有学科不布置任何形式家庭作业。同时,老师们通过优化备课、打磨高效课堂,把学习任务尽量放在课堂上完成,确保“减负不减质、减量不降效”。

如今,在市直学校的校园里,“无作业日”的课后时光充满活力:运动场上,孩子们奔跑跳跃、挥洒汗水;校园角落,孩子们自主阅读、交流探讨;放学路上,孩子们轻装回家,脸上洋溢着轻松的笑容。

县市区齐开花 形成“一县一策一校一品”局面

在市直学校的示范带动下,曲靖各县(市、区)立足本地实际,探索出各具特色的“无作业日”模式,形成了“一县一策、一校一品”的生动局面。

麒麟区推行“书包不回家”,严禁抄写、背诵等变相作业,并将落实情况纳入办学评价;宣威市统一将周三设为“零书面作业日”,部分学校还根据年级灵活调整时间,同步开设篮球、跳绳、手工、舞蹈等二十余种特色活动,为孩子提供更丰富的选择;会泽县依托“体育冠军摇篮”的优势,将“无作业日”与体育锻炼深度融合,部分学校还推出“每日两小时体育”活动,保障学生充足的运动时间;富源县实行“作业熔断机制”,20时30分后未完成作业可停止,用心守护学生睡眠;陆良县则聚焦家校协同,引导家长放下作业监督的担子,多陪伴孩子阅读、劳动、散步,让亲子时光更温馨。

孩子们的感受最为真切:没有作业的日子,有人学会了观星辨方向,有人计划去湖边喂海鸥,有人在帮父母做家务后睡得更香、上课更有精神。减负带来的快乐,看得见也摸得着。

减负更提质 倒逼课堂更高效更有趣

“无作业日”看似少了作业,实则对教学提出了更高要求。为了不影响学习效果,各校纷纷加强教研,优化课堂,把功夫下在课内,努力让学生在课内学足学好。

老师们也坦言,没有课后作业“兜底”,就必须在课堂上讲精透,这也倒逼教师不断提升教学能力,让课堂更高效、更有趣。

从效果来看,推行“无作业日”以来,学生户外活动时间明显增加,睡眠质量改善。孩子们不再被动赶作业,而是主动阅读、运动、实践,自我管理能力和综合素养在轻松氛围中悄悄提升。

本报记者 蒋琼波
通讯员 罗文伊 张晓芬 摄影报道

守护舌尖上的安全

保山868所学校 校领导陪餐



校领导成学生的“饭搭子”

中午12时,保山第一中学食堂飘出饭菜香。校长付飞端着餐盘,来到几名学生中间坐下,轻声问道:“今天的菜味道怎么样?分量够不够?”孩子们笑着点头。这一幕,如今在保山市868所供餐学校每天都在发生。

从“校领导陪餐”到“家长监督”,从“明厨亮灶”到“智慧管控”,新学期以来,保山市打出校园餐管理“组合拳”,以全链条的硬核举措守护师生“舌尖上的安全”。

校领导陪餐制度全覆盖

保山第一中学食堂整洁有序:操作间内,食材按生熟、荤素整齐摆放,红、绿、蓝三色标识清晰划分功能区域,工作人员统一着装、规范操作。就餐区里,付飞正和孩子们围坐一桌。

“陪餐不是简单的搭伙吃饭,而是带着责任的全程监督。”付飞说。他翻开随身携带的陪餐日志,上面密密麻麻记录着当日菜品、口味反馈、发现的问题及整改建议。“餐前检查食材采购与后厨操作,餐中倾听学生意见,餐后跟踪整改,只有亲身体验,才能把隐患消灭在萌芽阶段。”他说。

如今,这样的场景已成为保山市各级各类学校的常态。目前,全市868所供餐学校实现校领导陪餐制度100%全覆盖,实行“轮流陪餐、全程记录、闭环整改”机制,实现从发现问题到复核验收的全流程管理。

“以前总担心孩子在学校吃不好,现在校领导天天陪餐,孩子回家也说饭菜香,我们家长放心了!”保山市幼儿园中班家长熊志超对此赞不绝口。

真金白银升级后厨硬实力

校园餐的安全与品质,离不开硬件设施的支撑。保山市成立“校园餐”突出问题专项整治指挥调度工作专班,高位统筹推进,拿出6781万元全面提升学校食堂保障能力。

在保山市第八中学,崭新的洗碗机、消毒柜、专用留样冰箱有序运转,食堂操作流程按照“三线八区三分开”重新优化,原本狭小的操作间变得宽敞规范。“以前食堂设备老旧,清洗消毒全靠

人工。现在硬件升级了,不仅工作效率提高,食品安全的保障也更到位。”该校食堂管理人员杨艳美说。

“互联网+明厨亮灶”已在保山市学校食堂实现全覆盖。依托云南省校园安全视频巡查系统,学校食堂画面实时在线、一目了然。“去年10月以来,我们通过线上视频累计巡查学校1549所(次),交办整改未佩戴工作帽、食材混放等违规操作问题1801个,以数字化手段推动校园食品安全监管无死角。”保山市教育体育局安全稳定科科长杨春雨介绍。

家长代表参与陪餐和监督

保山市创新构建“校领导陪餐+家长监督+智慧管控”的多元共治模式,让校园餐在“阳光”下运行。各学校均组建校园膳食监督家长委员会,定期开展“开放日”活动,邀请家长代表参与陪餐和监督。

保山市第二示范小学家长代表李亚龄作为膳食监督家长委员会成员,每次都会参与进校监督。“我们可以现场查看食材的新鲜度,核对采购票据,还能提出菜品改良建议,学校都会认真采纳,这种参与式监督让我们心里特别踏实。”李亚龄说。

多部门携手齐抓共管

保山市还打通部门协同壁垒,建立教育体育、市场监管、卫生健康、农业农村等多部门联合检查、信息互通、线索移送和定期会商四项机制,形成齐抓共管的工作合力。

针对校园餐管理的关键环节,制发5张管理清单,对食堂经常性管理、膳食经费管理、食品安全风险防控等进行全面规范;按照“三线八区三分开”要求,全面推行色标化管理;按照“岗位在哪里,制度就在哪里”的要求,更新制度标牌1万余块,全面实行标准化操作。

保山市跳出“就陪餐谈陪餐”的局限,以全链条、多维度的举措扎实管好校园餐,既守住了食品安全的“底线”,又提升了教育服务的“温度”。

本报记者 崔敏 通讯员 杨茜琨
马毓 杨春雨 摄影报道