

“双减”之后

孩子们的时间去哪了？

周末节假日没有校外学科培训，平日里书面作业也变少了。随着“双减”政策落地推行，我国基础教育格局正发生重大变化。“双减”之后，孩子们的时间去哪儿了？



11月25日，浙江省湖州市一学校的学生们在课后参加集体跳绳活动。新华社发



11月19日，在河南省洛阳市涧西区英语学校国际文化节上，学生展示自己的手工软陶作品。新华社发

作业负担少了 休息睡眠多了

上学放学时间调整，是“双减”政策落地后，不少家长和孩子们最先感受到的直接变化。

在北京，市教委要求，小学上午上课时间一般不早于8:20，中学一般不早于8:00；下午放学时间调整至17:30。若家长有特殊原因接送需求，可向学校提出申请。

“十一”假期后，杭州初中全面取消统一早读，上课时间一般不早于8:00。杭州市教育局要求，非寄宿制初中晚自习结束时间不得晚于20:30，寄宿制初中晚上就寝熄灯时间不得迟于21:30。

广州出台《关于切实减轻义务教育阶段学生作业负担提高教学质量的通知》，向课堂要质量，尽量不留作业回家，全力保障孩子每天10小时睡眠和1.5小时以上体育活动。“早上差不多能睡到自然醒，踏踏实实吃完早餐再去学校。”广

州市越秀区一名五年级学生说。

上学时间延迟，是为了给孩子们更充足的睡眠时间；放学时间推后，则是为了解决家长难以接送的“三点半”难题。

下午4时左右，走进安徽合肥六安路小学翠微分校，操场上，田径社团、啦啦操社团、篮球社团等正在进行训练；教学楼里，各年级均有“课后服务”，在老师指导下，学生们写作业、阅读、绘画……

“双减”改变的不仅是上学放学作息时刻，孩子们的课余时间分配也有了明显变化。

“以前每天到家后，各科都有作业，听写、改错、打卡，经常弄到很晚。现在不少作业在学校就已完成，孩子可以早点睡觉了。”成都某初中一年级学生家长李女士告诉记者。

据教育部统计，截至10月底，全国义务教育学校中，99.3%的学校出台了作业管理办法，97.1%的学校建立了校内作业公示制度，学校普遍建立了学习困难学生帮扶制度。

《中共中央 国务院关于加强新时代老龄工作的意见》提出，积极培育银发经济。记者了解到，作为银发经济中的重要环节，老年消费近年来迎来加速期，从产品供给到服务模式的创新，在帮助老年人提高生活品质的同时，也成为提振消费的一个亮点。

——走专业化路线，老年体验店、老年商场快速发展。适合老年人使用的保湿乳、具有杀菌除臭功能的珍珠纤维内衣、坐上去可以旋转的洗澡椅……在上海市闵行区一家商城的老年用品专卖店内，来购物的老年消费者络绎不绝。

上海银发无忧科技发展有限公司负责人吕双勇说，开发老年用品，一是要产品创新，走专业化路线。比如研发老人鞋，就要有大量的脚型数据支撑。针对

校外培训少了 兴趣爱好多了

减轻校内作业负担，减轻校外培训负担，正是“双减”目的所在。不用再“赶场上课”，能否还孩子们一个快乐童年？

在清华大学附属小学，十多年来持续开展的“1+X”课程每学期已开到70多门，供全校学生选修，“双减”落地后愈发受到家长和学生欢迎。

“‘双减’本质上是全面落实党的教育方针，追求育人的高质量。”清华大学附属小学校长窦桂梅认为，一方面要踩住“刹车”，把学生从过去繁重的作业和课外培训负担中解放出来，另一方面也要为学校教育迭代踩下“油门”，重构全面落实儿童素质教育的高质量学校生活，引导学生学会求知、学会做事、学会共处、学会做人。

“双减”之后，越来越多的孩子开始利用课余时间，或从事力所能及的家务劳动，或走向户外进行体育锻炼，或捧起课外书、拾起画笔，打卡书店、博物馆等，投入更广阔的兴趣天地。

沈阳初一学生崔宸溪因指出英语教材配图错误而登上热搜，被网友称赞：“后生可畏！这才是素质教育应有的样子。”他的妈妈王丹说，曾为孩子“补习班报得少”而焦虑，但最终决定给孩子自由成长的空间。“双减”之后，酷爱昆虫的崔宸溪有更多时间去户外观察、去图书馆选书，坚持心中的那份“热爱”。

北京图书大厦在“双减”后迎来更多看书买书的中小学生，一些民营书店也积极尝试课后阅读服务，举办公益讲座。“现在补习班不让办了，孩子有大把时间阅读，可以开阔视野、陶冶情操，也是个不错的选择。”北京家长孙先生说。

专家表示，“减”负担也要“涨”兴趣，孩子们有了更多自由时间做自己感兴趣的事情，“双减”势必带来更加健康的教育生态，让孩子们在兴趣爱好的陪伴中乐享童年。

孩子时间变化 冲击传统理念

“双减”是一场力度空前的改革，必然对一些传统的教育理念、教养方式带来冲击。

今年10月，贵州一家长抱怨老师布置作业太多，却遭到37名家长联名要求其为孩子转学，理由是理念不同。培训机构上不了，就“一对一”或“攒班”；学校作业少了，就自己买卷子让孩子“刷题”——这样的理念，确实与“双减”背道而驰。

改变惯性思维，减少家长的焦虑，需要一套“组合拳”。

“校外问题从校内多想办法解决，课外问题从课内多想办法解决，学校要在党建、课程、教学、作业、课后服务、管理等多方面综合发力。”人大附中联合总校常务副校长、人大附中航天城学校校长周建华认为，“双减”应从校外治理与校内提质双向发力，让教育回归学校、学生学习回归校园，在校内学会、学足、学好，让学校回归育人，增强教育主阵地作用，让学生回归全面而有个性的发展，最终实现“去功利化、回归公益化；去应试化、回归素质化；去焦虑化、回归理性化”目标。

“要以育人共同体建设为载体，深化家校协同工作。”北京小学校长李明新认为，要做好政策宣传解读，让家长理解政策，信任教师工作，达成共识、形成合力、协同育人。同时，要向家长提供家庭教育方法，提升家庭教育质量。

上海市教育科学研究院民办教育研究所所长董圣足建议，学校要以教学改革实绩赢得家长的认同与支持，并引导家长改变短视化、功利化教养心态，一些“双减”配套改革还需深入推进。

减负是一项长期任务、系统工程，需要政府、学校、家庭、社会联动，久久为功。各地学校和家长代表纷纷表示，落实“双减”还需要教育评价体系改革深化、社会用人评价导向变革，让人才成长通道更多元、更宽广，形成人尽其才的良好教育生态。新华社北京11月28日电

银发经济迎政策利好 老年消费蕴含哪些新机遇

《中共中央 国务院关于加强新时代老龄工作的意见》提出，积极培育银发经济。记者了解到，作为银发经济中的重要环节，老年消费近年来迎来加速期，从产品供给到服务模式的创新，在帮助老年人提高生活品质的同时，也成为提振消费的一个亮点。

——走专业化路线，老年体验店、老年商场快速发展。适合老年人使用的保湿乳、具有杀菌除臭功能的珍珠纤维内衣、坐上去可以旋转的洗澡椅……在上海市闵行区一家商城的老年用品专卖店内，来购物的老年消费者络绎不绝。

上海银发无忧科技发展有限公司负责人吕双勇说，开发老年用品，一是要产品创新，走专业化路线。比如研发老人鞋，就要有大量的脚型数据支撑。针对

成熟的品类，也要不断地开展“微创新”，使之更加符合老年人的需求。二是要了解老年群体的消费心理，做好供应链，把产品成本降下去。“当前老年消费市场不乏新奇、高端的产品，但高性价比永远是刚需，这要求企业在确保质量的同时控制好成本。”吕双勇说。

抓住菜场、广场、卖场这三大老年人聚集的高频“场域”，以银发无忧为代表的老年体验店、专卖店正在全国快速发展。“老年市场和婴童市场有很多相似性，比如轮椅和童车、老人鞋和学步鞋。对比婴童单一品牌百亿级的销售额，老年用品未来增长空间还很大。”吕双勇说。

——聚焦老年人“冲浪”需求，电商纷纷推出“长辈模式”。随着电商对人们生活渗透不断加深，线上购物成为银发

群体的“新潮流”。今年10月，一些主流电商平台首次推出“双11长辈会场”，并正式上线“长辈模式”，该模式有着信息简化、字体放大的特点，还有语音助手功能，充分满足老年人的多元需求。

相关机构发布的《老年人数字生活报告》显示，2017年至2019年，我国60岁以上老年群体消费金额的年复合增长率达到20.9%。中国人民大学副教授王鹏表示，老年人融入数字生活是大势所趋，信息技术向纵深发展也会让传统的养老生活与数字化、智能化相融合。

——通过“由卖改租”等商业模式创新，让优质产品和服务触达到更多老年人。比如，一款市场售价约1.5万元的老年用智能床，政府补贴后6个月租金只需1500元，相当于一天不到10元。在全国不少城市，如今康复辅具都能租赁。

根据上海市民政局发布的相关通知，到今年年底，上海市将实现康复辅具租赁服务网络在全市街镇的全覆盖。符合条件的老年人还能享受一定的政策补贴。

发掘老年消费蕴含的新机遇，当前还有不少工作要做。意见明确提出“相关部门要制定老年用品和服务目录、质量标准”“维护老年人消费权益”。

上海市老龄科学研究中心原主任殷志刚表示，老龄化社会给养老服务带来了巨大挑战，这不仅是消费升级背景下的供给问题，也是社会转型期所必须解决的治理问题。政府、企业等各界应积极发挥各自效能，为老年人提供真正“看得见、摸得着、买得起”的优质产品和服务。新华社上海11月28日电