

■落实‘双减’政策，丽水教育在行动

孩子的空余时间怎么安排？电子产品要如何使用才对孩子的成长有帮助？……

专家的分享干货满满

阅读提示

“‘双减’后要重视‘四增’和‘两抓手’：一是增加伙伴关系的亲密度，二是增加亲子阅读的饱和度，三是增加日常生活的体验度，四是增加艺术修养的感受度。两个抓手为阅读和通识教育。

我市‘双减’政策的落地，孩子们一下子空余出很多时间，这多出来的时间要干什么呢？家长该如何安排孩子的时间？电子产品要如何使用才对孩子的成长有帮助？……遂昌和缙云专门开设了讲座，请来专家为家长答疑解惑。

缙云：专家讲座分享‘父母该如何担当？’

日前，在缙云县图书馆西桥分馆，一堂‘独峰讲堂·智慧家教’专题讲座吸引了众多家长前往听课。拥有国家二级心理咨询师、国家高级考试心态指导师、丽水市首届教学名师等荣誉的缙云中学高级教师李慧婉以“‘双减’政策下，父母该如何担当？”为主题进行了分享。

活动中，李慧婉首先对‘双减’政策的要求和原则进行了适度的解读，并提出了自己的建议。她说：“‘双减’后孩子会多出很多的‘空白’时间。家长可以让孩子将以前不能学习的兴趣和技能学起来，容不得孩子闲下来。其次，要敢于给孩子时间上‘留白’，让孩子在喜爱的事物中深入学习，这样的童年是快乐且高质量的。同时，孩子还可以参加各种兴趣体验，比如学习音体美，尝试写小说、诗歌和散文等等。”

此外，李老师还表示‘双减’后要重视‘四增’和‘两抓手’。一是增加伙伴关系的亲密度，二是

增加亲子阅读的饱和度，三是增加日常生活的体验度，四是增加艺术修养的感受度。而两个抓手为阅读和通识教育，最重要的自学能力就是通过阅读形成，尽早帮孩子养成好的阅读习惯，通识教育侧重于增加孩子对整个世界的了解和兴趣，培养跨领域的思维能力、大局观的视角，激发创新；接触各种和真实世界相关的书籍。

据了解，近段时间，缙云县教育局联合缙云县妇联、缙云县图书馆等部门在校外开展了系列专家讲座，也进入校园在家长会上与家长分享相关的建议，多方位满足‘双减’后家长的心理需求，营造了良好的家校合作氛围。

遂昌：打出心理健康教育组合拳

日前，一堂《‘双减’下如何引导孩子正确使用电子产品》在幸福丽水家庭教育线上直播课堂向全市中小学家庭推送，观看人次达5.9万。

“‘双减’政策实施后，原本忙碌的孩子们一下子空余出很多时间，许多家长感到手忙脚乱，不禁发愁多出来的时间怎么办，如何养育出身心健康、情绪积极的孩子，遂昌教育聚焦家长关切的问题出台并实施了心理健康提升计划。根据该计划，遂昌县教育局与妇联、关工委、家庭教育学会形成紧密合作，合力探索覆盖家长、教师、学生等不同

对象的心理健康提升方案。

“电子产品是一把双刃剑，如果能合理利用对孩子的成长是有帮助的。”来自遂昌中学的丽水市家庭教育讲师刘永贵，以自己的孩子为例，与家长分享教育经验。

刘永贵分享到，幼儿园阶段，家长不在孩子面前玩手机，不下载手机游戏，手机对孩子的吸引力也会减少；小学阶段，与孩子协商规定玩手机的时长、次数，谁的手机谁管控；中学阶段，孩子思想认识水平较高，具备了自我控制和管理的能力，家长要一边放手一边适当干预，给孩子个人空间，引导孩子合理使用手机。刘永贵说，家长要控制好自己的情绪，要试着理解孩子的感受和立场，允许孩子出现顶嘴等情绪，在约定的规则中，逐步建立孩子的规则意识。

近年来，遂昌县教育局高度重视师生心理健康教育，除了开设直播课堂，遂昌县还在全省率先成立科学家教宣讲小分队，陆续将课堂送到全县20个乡镇203个村落。同时，为了让心理学专业知识更好地服务教育教学工作，遂昌县面向全县教师开设心理健康讲座，开展业务素质考试，将考试成绩作为教师职称评审中、初级教学能力考核笔试成绩，并纳入教师积分制赋分管理。

记者 吕恺 通讯员 叶艳景

ICBC

中国工商银行

丽水分行

工银爱车Plus信用卡

10%加油返现

每周末全国近3万家

中国石油、中国石化加油站

10%加油返现

每周最高30元

每月最高150元

每年最高1560元

普卡举例

工银爱车Plus信用卡普卡年费100元/卡/年。每周最高返现30元!每周末都去加油的话，一个月就能返120元（4个周末），最高返现150元（5个周末）！一年52周最高返现1560元！

T+1返现到账

周六或周日加油，周日、下周一（T+1）就可以轻松获得返现！

200元油卡

工行信用卡新客户，首次办卡选择工行爱车plus卡并成功办理，2022年1月31日前可登录工银e生活App“本地专属-信用卡权益专区-爱车plus”领取200元中石化油卡礼包。

66元新客返现

2021年1月1日至2021年12月31日，首次成功办理工行信用卡的新客户，在卡片核发后60天内消费3笔每笔满66元(其中有1笔为绑卡消费或等值外币境外消费)，并报名参加活动，即有机会获得66元返现，先到先得。报名方式：客户发送短信“新客优享”至95588报名参加活动。消费达标前或消费达标后均可报名，截止到2022年2月28日。