

石卫东

『小背篓』背起『童年四好』

山东省淄博市周村区东门路小学『双减』背景下的『恬静教育』实践

倡导“恬静教育” 在教与学中塑造君子风范

东小“恬静教育”的理论支撑来源于儒家所倡导的恬淡安静的君子风范、陶行知所倡导的“生活即教育”，以及教育家夸美纽斯所提出的“教育要遵循人的自然发展”。

“恬”，从心，从舌。“心”字蕴含两层含义，一是以“用心”为核心，衍生出精心、诗心、立心等构成要素；“舌”为“千口”，分别寓意让学生们“会说”，特别是“说孩子的心里话”；让老师们“善说”，用身为师者的责任担当受业解惑；让家长“想说”，助力构建家校教育的“同心圆”。

“静”，从青，从争。从颜色上讲，“青绿”相近，寓意生机活力，象征着东小学生的朝气蓬勃，从年龄上来说，“青少”同行，象征着东小师生的和谐相处、教学相长。“争”有两层含义，一是鼓励良性竞争，恬静教育并非一味强调平和淡然，也会在课程中设置竞争主题，引导学生对标榜样、你争我赶，在良性竞争中提升综合素养；二是“规矩之下、自由翱翔”，在充分尊重孩子天性的同时，通过规矩启蒙、习惯养成，为实现“静若处子，动若脱兔，能文能武”的培养目标打好基础。

“恬静教育”理念下，该校确立了“恬以修身 静以笃学”的校训；形成了“恬敬谦和 静悟求真”的校风。塑造了“恬思善静 静研润教”的教风和“恬勤敏行 静言求知”的学风。并随之衍生出“恬以安、静达全”的安全理念，“恬运健体、静动养心”的体育健身理念，“恬心疏导、静心抚慰、健全人格、涵养人生”的心理辅导理念，以及“恬读凝思 静悟善写”的读写理念和“恬以悟美 静以育美”的美育理念等。

作为“恬静教育”理念的实践载体，学校精心研发了“小背篓”课程体系，其中“小”是指对教育规律和细节的思索、挖掘，包含六点要素，即基于小学生、做好小事情、关注小细节、坚持小创新、实现以小见大、牢记防微杜渐；“背”是指教育工作的责任和担当，孩子是国家的希望、民族的未来，教育者要谨记肩头责任；“篓”是指从事教育工作的态度和方式，要就地取材、应收尽收、好中选优，善于把与孩子成长、教师幸福、学校发展有关的“素材”有机地纳入学校课程体系，并对“素材”进行去伪存真、去芜存菁。

开展“实操耕作” 在学与做中接受生活教育

这条路很短，只有136米的长度。它叫“恬耕路”，是东门路小学“六恬路”文化园景中的一条，也是承载“小背篓”课程体系中劳动课程的“实操耕作”之路。

在东门路小学的校园内，耕种与教育的结合成为浑然天成、严丝合缝的风景。不长的恬耕路上，恬耕园、饲养园、菊园……“一步一园，一思一景”，每一个点位上，都凝聚着教育的巧思。“生活即教育”，陶行知先生的这一观点是“恬静教育”的理论基石之一，东小的教育者认为，教育需要扎根于生活的沃土，而“恬静教育”理念下的劳动教育，正是将“生活即教育”落实于日常的精神实践。在具体操作上，学校把学生的劳动分为处理家务、校内劳动和农业劳动三大类，为各个年级、不同年龄的学生设计了可操作的劳动内容，同时开发特色项目。

富于生活气息的劳动课程也给师生们带来了许多惊喜。例如，霜降时节，师生们栽种的二百二十五株红薯收获了。从种下第一株红薯苗起，孩子们就细心记录下了红薯生长的全过程，在亲手刨出红薯的过程中，孩子们迸发出了丰富的想象力，有孩子问：“老师，有没有在树上生长的红薯？”综合实践课老师说：“老师觉得将来会有的。大家见过方形的南瓜吗？那是农科工作者培育出来的，运输起来可方便了。你们好好学习，等长大后去搞科研攻关，也许就能成功培育出树上生长的红薯。”又有孩子提议：“但是我们可以用红薯蔓把它们挂在树杈上呀！”这一提议得到了老师的认可，于是红薯就“上树了”。经过一个半月的阳光暴晒，“树上的红薯”被摘下、洗净、煮熟，端到孩子们的餐桌上，孩子们欢呼：“甜！”

在恬耕园中分清韭菜和小麦后，孩子们又与小动物交起了朋友，小兔、小鸡、小鸭，谁不希望自己的童年有这些“小可爱”的陪伴？与小动物相伴的时光，成为了孩子们生命历程中的一段美好记忆。蹦蹦跳跳、叽叽喳喳、打打闹闹，是小动物的游戏；投放饲料、清理圈舍、记录生长，是孩子们的“功课”。让孩子们在饲养园里学做“饲养员”，也很自然地进入了“恬静教育”的“小背篓”课程体系。

劳动孕育丰收和成长的喜悦，也能营造精致美好的生活。每学期，学校都会组织学生



打造“童年四好” “双减”之下护航健康成长

“双减”背景下，东小本着“把根留住、把负减负、把小变精、把心做大”的十六字基本理念，提出并践行“童年四好”的教育策略，拓展“小背篓”课程体系，着眼日常生活，助力学生健康成长。“童年四好”包括“吃个好饭，让孩子们有个好身体；睡个好觉，让孩子们做个好梦；养个好习惯，让孩子们更好地融入社会；夯实好素养，让孩子们有个好人生”。

孩子正处于生长发育的关键阶段，吃好饭是个好身体的前提之一。东小从用餐环节入手，确立了“恬以安食，静以品味”的文化定位，并将“好饭”标准归纳为“四味”：一是安全味。从选材到进货，从清洗到制作，从整理到消毒，每一道工序，都有严格而明确的安全标准，一丝不苟地执行到位。二是营养味。每周五，餐厅会通过学校公告栏、校园广播公布《下周食谱》，食谱设计遵循营养学原理，确保两周内不重样。三是美味。美味是好饭的“口头”标准，也是最直接的评价，该校通过调查问卷、个别访谈，采取增加品类、丰富花色、设置“大小灶”等多种举措，将“众口难调”变成“人人皆宜”。四是文化味。学校餐厅的文化味在于“美味+品位”，一方面用美味的食物为孩子“酿制”童年记忆、乡愁味道，另一方面通过“食不言”等用餐礼仪的渗透，让孩子们学会优雅、提升品位。

未成年人的健康成长离不开充分的睡眠。为学生睡个好觉，该校以“贴心午休”课程为轴，引导学生寝不语、养身心、提精神。“贴心午休”不仅让孩子们养精蓄锐，为下午的学习、运动做好身心准备，也能在细节之中培养孩子的好习惯。如要求上下铺同学的鞋要摆放在同一条线上，上铺同学的鞋尖朝床，下铺同学的鞋与此相反；下铺的孩子要等上铺上床并负责把两人的鞋摆放整齐后再行入睡；在宿舍门口设“缺睡记录”，由执勤老师精准填表，确保“安全午休、恬静养神”。同时，学校还配套开设了叠被子、叠衣服等课程，作为对“贴心午休”的再细化。此外，为确保学生休息充分，该校精心设计了符合学生成长规律的作息时间表，例如春秋冬季早晨8点25分之前不上课，夏季8点45分之前不上课，对于提前到校学生，学校“来者全收”，并安排值班老师进行引导看护。

好习惯能够促进孩子健康成长，并为学生融入社会奠定好基础。为此，学校通过设置好规矩，引领好习惯的养成。如“小脚丫”出入校规矩，即在学生出入校门必经的甬路上设置两行“小脚丫”标志，入校一行，离校一行；学生出入校门，遵循“小脚丫”的指向有序行走，在潜移默化中养成遵规守序的意识，同时配有值班教师和执勤学生，对学生的行为进行督促劝导。再如“上下楼”规矩，具体要求包括靠右走，彰显秩序和规范；不拥挤，倡导安全与文明；保持距离，学会与人相处；踩稳再走，走好人生每一步。为使学生养成体育锻炼习惯，东小围绕“恬运健体、静动养心”的课程理念，要求学生上好体育课，保证基本健身需求；统筹体育课、大课间活动、课外体育活动，保障学生在校每天

体育锻炼时间1小时，项目涵盖跑操、跳绳、武术操、足球等；此外，在“双减”落地后，该校还实施了体育健身课后服务项目，开设篮球、气排球、轮滑、足球等运动项目；并开放学校操场，开展家庭健身等活动，积极鼓励家长带孩子参与体育锻炼，共享亲子好时光。

好素养开启好人生。好素养需要从生活最细微处起步，在最细微处落脚。东小“恬静教育”以培育学生好素养为着力点，创新载体，在学习、生活的细节之中，塑造孩子的美好品格。一是培养读书思考好素养，以“端正、高雅、喜欢”为标准为学生选择书籍，规划晨读、午读、暮读“三读时间”，以“读思悟写”为线，以打造书香校园为抓手，通过阅读帮助学生开阔视野、陶冶情操、增长知识、启迪智慧，塑造良好品质和健康人格。二是完成作业好素养，通过科学合理布置作业、分层布置作业，减轻不必要的课业负担，对于学有余力的学生，布置实践拓展类作业，对于存在困难的学生，以基础性作业查漏补缺。同时，学校以“五育并举”为原则，统筹安排科学探究、体育锻炼、艺术欣赏、家政劳动、创新实践等综合性作业，让作业更加有效有料、更受孩子们喜欢，并倒逼老师精研提高，充分背起“小背篓”课程的教学之责。三是从容应试好素养。考试，兼具检测、评价、修德等教育功能。东小要求学生“仔仔细细审题，有条不紊答题，一丝不苟检查；一定不要早交卷，一定不要拖答，一定不要空答”，以此塑造学生的恬静心态。四是整理书包好素养，东小要求学生在入学时即整理书包，并为书本和学习用品分类，如待交的作业本放一类，翌日用的书本放一类，常用的文具放一类。通过整理书包这件小事，锻炼学生的自我管理能力和自我服务能力。五是文明上网好素养。东小制定了《关于学生手机管理的规定》，对禁止小学生带手机入校、特殊情况下手机入校的申请、手机保管方式、保管装置、保管责任人等进行了明确规定，并充分利用国旗下讲话、《给家长的一封信》、班主任沟通热线等方式将手机的两面性讲明白、讲透彻，形成家校合力，此外，还通过班会课等开展“我与手机的故事”“绿色网络，绿色畅游”等主题活动，使孩子们科学处理好学习与手机的关系、绿色上网、文明上网。六是保护视力好素养。眼睛是心灵的窗户，视力是学习的保障，东小坚持组织学生每天做两次眼保健操，进行一次登高望远、两次校内游园，舒缓用眼压力，有效保护学生视力。

