



习爷爷这些叮嘱要记牢

在孩子们心中，习近平总书记是博学睿智的“大朋友”，也是和蔼可亲的“习爷爷”。同学们的学习、成长，一直是总书记心中的牵挂。开学日，让我们再次聆听总书记的细细叮嘱

有梦想，还要脚踏实地，好好读书，才能梦想成真。

——2013年5月21日，在四川芦山龙门乡隆兴中心校参加五（2）班主题班会时的讲话

每天都可以想一想，对祖国热爱吗？对集体热爱吗？学习努力吗？对同学们关心吗？对老师尊敬吗？在家孝敬父母吗？在社会上遵守社会公德吗？对好人好事有敬佩感吗？对坏人坏事有义愤感吗？

——2014年5月30日，在北京市海淀区民族小学主持召开座谈会时的讲话

世界上最难的事情，就是怎样做人、怎样做一个好人。要做一个好人，就要有品德、有知识、有责任，要坚持品德为先。

——2015年6月1日，会见中国少年先锋队第七次全国代表大会代表时寄语全国各族少年儿童

文明其精神，野蛮其体魄，我说的“野蛮其体魄”就是强身健体。

——2020年4月21日，在陕西考察时的讲话

刻苦学习知识，坚定理想信念，磨练坚强意志，锻炼强健体魄，为实现中华民族伟大复兴的中国梦时刻准备着。

——2020年5月，寄语广大少年儿童



9月1日，全国多地中小学迎来开学第一天。这是实施“双减”政策后的首个新学期，也是《未成年人学校保护规定》正式实施的首日。

记者在北京、广东、江苏等地采访发现，新课堂、新作业、新课间让孩子更好回归校园主阵地，丰富多彩的课后服务化解家长“三点半”焦虑，学校、家庭、社会正整合资源共育新时代追梦人。

回归主阵地

课堂提质量 课后保服务

1日，辽宁丹东市413所学校1.5万余名老师签订了“双减”承诺书，内容包括保证“零起点”教学、保证亲自批改作业等。这个秋季新学期，“双减”成为关键词。

“只有课堂上做‘加法’，让学生吃透知识，才能确保学习质量，不背离‘双减’的意义。”东北师范大学附属第二小学校长王廷波说。

经过开学前一周两轮的集体备课，长春市解放大路小学对新学期的教学方法进行了新的设计和探索——创设情境、激趣设疑、合作探究，向课堂要质量。

在长沙市雅礼洋湖实验中学，老师会提前进入课堂，与学生进行交流，问短板、明难点，掌握最真实的“学情”，以此调整自己的教学内容和策略。

在全国首批“双减”试点城市之一的江苏省南通市，市民安锦发现女儿新学期课表上最显著的变化是多了课后服务的时间，而且明确“禁止挪作他用”。

据了解，南通的中小学将实施工作日课后服务制度，小学开展工作日每周5天、每天不少于2小时的“5+2”课后服务；初中学校提供工作日晚自习服务，服务时间一般到20时30分左右结束。

这让双职工家庭的安锦感受到了实实在在的变化，“之前放学早，只能让爷爷奶奶接孩子去辅导机构做作业，对老人和家庭都是负担。”

在广州，除了盘活校内资源外，各校还积极引入第三方机构加入课后服务中。广州市第一中学依托自主开发的校本课程《院士星光》开展课后服务，同时与荔湾区青少年宫合作，开展课后服务项目探究，涵盖无人机、国画书法、粤剧表演等内容。

江西省萍乡市上栗县则在留守儿童较多的农村地区，利用村里的新时代文明实践站“爱心书屋”等场所，组织文化志愿者和退休教师，免费开展课后托管服务。

回归规律

新作业 新课间

“大家回家看看家里的日历，找找哪些月份是31天，哪些是30天？”这是在吉林省长春市东北师范大学附属第二小学的课堂上，

新学期，新变化

秋季开学见闻



碌曲县藏族中学的高三学生在寝室里交流。8月30日，甘肃省甘南藏族自治州碌曲县藏族中学迎来了新学期开学报到。

新华社记者陈斌摄

老师让学生完成的一项实践作业。该校教师李密说，通过这种方式，减少机械式、重复性的作业，让学生找到数学的乐趣，也更符合孩子的成长规律。

“作业改革”是落实“双减”政策的重要内容之一。北京市前门外国语学校校长杨梅说：“新学期，我们力求通过高质量的作业管理方式，提升教育质量。学校要求老师针对学生的学习情况，将作业进行分层。同一个班的同学，每天留的作业可能不一样。”

在广州，书面作业不留回家，学生回家以后完成“四个半小时”，即半小时家务劳动、半小时亲子阅读、半小时亲子交流、半小时才艺拓展。

《未成年人学校保护规定》提出，不得对学生在课间及其他非教学时间的正当交流、游戏、出教室活动等言行自由设置不必要的约束。

为了打破“安静的课间十分钟”，一些学校进行了专门的设计。柯中明说，学校开学前在校园增加了假山、鱼池等小景观，把图书馆从

四楼搬到一楼，孩子们可以在操场奔跑、游戏，也可以观鱼赏景、阅读图书。

辽宁省丹东市实验小学学生处主任张华平说，课间十分钟应该真正还给孩子，“我们提倡走出教室，在操场上开展班级特色活动，例如以班级为单位，引导孩子们跳绳、踢毽子、丢沙包。”

回归初心

以人为本 健康安全

针对网络沉迷等问题，《未成年人学校保护规定》提出，学校可以禁止学生携带手机等智能终端产品进入学校或者在校园内使用。不少老师和家长对此非常认同，认为终于可以理直气壮地对孩子说“不能带手机到学校”。

多位家长表示，近年来，手机、智能手表等产品成了孩子的“标配”，而既分散了孩子的注意力，也影响孩子视力和健康成长。

“手机坚决禁止带入校园，电子手表等智能终端产品则‘限制进校园，禁止进课堂’。”

张华平说，对于有特殊情况的学生，需要提出申请并经学校审核通过后，可以将电子手表带入校园，入班前交给班主任统一保管，放学时取走。

随着“双减”等政策落地，家长的心态也在发生改变。

广州番禺区荟贤小学校长黄慧英说，从目前课后服务报名人数来看，学生的参与度大大提升，说明家长对“双减”的认可和期待。

“原先需要抽大把时间，送孩子去不同机构学习，时间和金钱成本高，同时家长也深感疲惫。现在可以利用周末和节假日，和孩子一起放松一下。”无锡一位家长冯冰说。

北京十一学校丰台小学一位一年级家长说：“我非常支持‘双减’，可以帮助家长从‘鸡娃’‘内卷’的思路中走出来，把孩子的身心健康放在第一位。”

（记者郑天虹、王莹、李双溪、赵琬微、杨丁淼、谢樱、黄浩然、李恒、陈席元）

新华社北京9月1日电

我是中国人

香港学生的新学年第一“课”



我

是

中

国

人

香港学生的新学年第一“课”

言，她回想起东京奥运会十米跳台上如银针入水的全红婵。作为在座同学的同龄人，全红婵已是为国争光的奥运冠军。“一个个奥运健儿艰苦奋斗的故事，激励着我们要用梦想去定义自己的人生。”她说，作为中国人，生活在如此美好的国家，无比幸福。

黄楚标中学一直以来十分重视对学生爱国主义教育。今年高一年级新增的“公民与社会发展科”是以“一国两制”下的香港”为主题。许振隆说，这是一个很好的契机，对于学生全面发展、深入了解国家发展非常有意义。

香港特区政府教育局局长杨润雄日前撰文说，同学应从小认识自己的国家，由浅入深，逐步了解、感受、认同及建构自己的国民身份，明白自己的定位，努力学习，未来为国家和香港社会作出贡献。

杨润雄表示，教育局已经公布《香港国家安全教育课程框架》，让学校通过学科的

课程内容，自然联系并有机结合国家安全教育的元素。另外，本学年起，香港高一年级推行“公民与社会发展科”课程，着重培养

学生国民身份认同。他期望与大家携手同心，正本清源，让该科增强学生的知识基础和慎思明辨的能力。

开学典礼在学生合唱的《中国人》一歌中进入尾声。“手牵着手，不分你我，昂首向前走，让世界知道我们都是中国人……”清激嘹亮的歌声在礼堂久久回荡。

许振隆告诉记者：“新学年的第一‘课’，我希望学生们牢牢记住自己是中国人！”

（记者黄茜恬、张雅诗）

新华社香港9月1日电

和着秋天的脚步，迎着9月的骄阳，香港学生开启成长新学年。位于香港东涌的香港教育工作者联会黄楚标中学精心准备了一场以“我是中国人”为主题的开学典礼，给学生们上了别开生面的一“课”，为筹备已久的新学年按下“播放键”。

这堂“课”，让全体师生倍感作为中国人的自豪。清晨8时，黄楚标中学校长许振隆就站在学校门口迎接学生。开学第一天是个大日子，他身着西装皮鞋，和每一位穿着整洁校服的学生问好。疫情下的开学季，许振隆对学生们重返校园的期待更甚以往。

上午9时半，一曲悠扬的《我爱你中国》拉开开学典礼的序幕。黄楚标中学400多名

师生齐聚礼堂。随着主持人宣布“升旗仪式正式开始”，全体师生肃然起立，面向国旗。白衣蓝帽护旗升旗小队正步走向旗杆，和着铿锵有力的《义勇军进行曲》，五星红旗在黄楚标中学的礼堂冉冉升起。

许振隆告诉记者，举行升旗仪式是黄楚标中学自2001年建校以来的传统，除了每周开学第一天的升旗仪式外，在国庆节、香港回归纪念日、五四青年节等重要节日，学校也会举行升旗仪式。“升旗仪式带给学生的庄严体验，是课堂知识远远无法教授的。”每一次看着孩子们用小手将五星红旗缓缓升起，他都感动不已。

高二学生念其泽告诉记者，他小时候去北

京天安门看过升旗仪式，感觉非常振奋人心，历历在目。现在每一次参加学校的升旗仪式，都有一股与祖国紧紧相连的暖流涌上心头。

在十多分钟的校长致辞中，许振隆从为国争光的奥运健儿谈到遨游星汉的神舟十二号；从嘉兴南湖的红船谈到风华正茂的中国共产党……校长慷慨激昂的一席话，激励学生们在最美好的青春年华，拼搏努力，怀揣梦想，努力成为拥有世界胸怀的中国青少年。

他希望孩子们记住“有国才有家”，寄语学生“认同中国人身份、以作为中国人而荣、为国家做贡献”，引起学生们的强烈共鸣，台下响起经久不息的掌声。

高三学生叶凯敏作为学生代表上台发