

快乐向左烦恼向右

作息表

爸爸专门为儿子制订了作息时间表：早上七点十分起床，吃早饭，上学；中午吃饭，午休，下午一点上学；傍晚吃饭，做作业，晚上八点半睡觉。

儿子看一眼作息时间表，生气地说：“你不是我亲爸爸，要不，怎么会一整天不让我上厕所？”

快转学了，舍不得老师和同学

人生总会遇到许许多多不愿意面对的分離，这是一个人成长必经的途径，虽然有些让人一时难以接受，但是许多东西都是无法避免的，最好的方法就是努力接受，并且适应它！这不，巧克力姐姐收到一封来自哈哈的信：由于爸爸妈妈工作变动，下学期我就得和他们一起从老家去往另一个城市生活，可是我真的舍不得我的老师和同学们，大家相处的都特别愉快。所以最近我每天都忧伤，不想离开熟悉的环境、熟悉的老师和同学，我该怎么做才能不这么伤心呢？

今天巧克力姐姐邀请到灵璧县灵西中心小学的小伙伴们来为哈哈支个招，听听来自同龄小伙伴的建议，办法总比烦恼多！让我们来看看当其他小伙伴面对这种情况时是怎么处理的吧！

兮兮：哈哈，听说你要跟着爸爸妈妈去往另一个城市学习生活，内心很不舍也很忧伤，在这里我想给你个安慰的拥抱。你知道吗，你的老师和同学们同样会因为你的转学而伤心和不舍，但你要相信，无论你去多远的城市，都不会阻隔你们的友谊，即使不能常见面，也可以通过电话、视频等方式常联系。相信去到新的学校以后呢，你也会遇到很好的老师和同学，同样也会相处得很好，所以你不仅没有失去，还会得到更多哦！哈哈，祝你在新的学校学习进步，和同学们相处愉快！

星光：哈哈同学，我也曾有过和你一样的经历，二年级时我转去了新的学校，去新学校之前，我和我的好朋友互相交换了礼物，一直到现在，只要我看到那个礼物，就会想起我的好朋友以及我们之间的美好回忆。还记得刚转到新学校时，我感觉很陌生，没有一个熟人，但慢慢地我发现只要自己愿意与他人接触，接纳新的同学，很快就会交到好朋友，认识更多的人。现在我已经交到很多朋友啦，所以哈哈，不要伤心，把这次的转学当成是一个挑战，勇敢去面对吧！

王子龙：哈哈同学，既然我们无法改变即将转学的事实，那我们不如坦然接受。首先，要和朋友们好好告别，比如互送友谊卡，与喜欢的人和物合影留念都是不错的方式；其次呢，要做好迎接新环境的准备，在新环境里，我们可以认识新的朋友，而老家的朋友则会变成我们的老朋友。我们的朋友实现了加倍，快乐同样也会加倍！哈哈，期待你在新学校的学习和生活哦，加油吧，你一定可以勇敢面对的！

巧克力姐姐的话：这几招都太棒啦，巧克力姐姐要为这些小伙伴“点赞”！相信哈哈在小伙伴们的分享和建议下，定会勇敢地去迎接即将到来的新的学习环境和新的生活。不要害怕离别，短暂的离别是为了下一次更好地相遇。最后巧克力姐姐希望你在新的学校每天开开心心的，健康快乐成长！

双减日记

让每一个生命绽放光彩

□全椒县古城小学 杨 丽

“让孩子们在每一次写作业的过程中学着认知、学着合作、学着做人，通过每一次的作业，孩子们在玩中学出花样，在乐中学出水平。”全椒县古城小学的会议室里，教导处的张莉老师正在和老师们针对如何设计五育融合的作业展开讨论。像这样的探讨，自从“双减”政策落地，便成为古城小学教师的日常。

“双减”政策以来，全椒县古城小学加强作业研究和优化作业设计，赋以作业更为丰富的育人功能，做到量上精选，质上甄选，式上趣选，让学生爱学、会学、巧学、乐学，实现作业“减负增质”，使作业开出“双减”花朵，成全每一个生命的快乐与美好。

校园里，多学科融合的综合性和实践性、趣味性的活动已经成为了学生喜闻乐见的作业。学生在“一诗一叶一世界”树叶贴画语文综合实践活动中，既提高了观察能力、动手能力，又

积累了古诗：“玩转轴对称，找寻数学美”数学实践活动中，不仅考验了学生对图形的组合能力，也逐步积累了组织数学活动的经验……这样的作业设计，为学生提供运用知识和实践体验的任务平台，不仅实现了学生运用所学知识解决问题的目的，更撬动了学生综合素养的提升。

在体艺劳等作业设计上，一分钟跳绳达人、一分钟运球达人、一分钟投篮达人等作业，让学生利用身边各种可利用的体育资源进行体育活动，从孩子们洋溢的笑脸上可以感受到他们对体育活动的喜欢。美术作业“美”益求美，纸盘画、素描、剪纸手工，让“美”的种子在孩子们的心中悄然发芽、生长，激发孩子内心深处的审美潜能，丰盈他们的情感世界。音乐作业“音”你精彩，《静夜思》《敕勒歌》的经典传唱中，既充分感受诗词的永恒魅力，体现学校传统文化特色，又在潜移默化中促进音乐核心素养和能力的提升。劳动作业“劳”有所获，精心设计每月的“劳动作业清单”，让孩子们在真实的场景中去体验自己的事情自己做、家里的事情主动做、校外的事情热心做，主动感受劳动价值、习得劳动技能、交流劳动感悟。

各美其美，美美与共。古城小学边探索、边实践，努力让作业联一点生活、融一点趣味、增一点挑战，实现儿童持续、立体的深度学习，让学生在形式丰富、内容新颖、高度沉浸当中对作业逐渐“喜爱”起来，真正实现五育融合，培养五育并举的新时代好少年。