

周中?周末?学生、家长、教师各抒己见——

“无作业日”设置如何“最优解”

日前,教育部印发《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》,其中鼓励每周设置一天“无作业日”。目前我市部分小学已先后施行,推动减负落到实处。“无作业日”的设置,牵动着学生的学习节奏、家庭的亲子互动与校园的教学安排,为探寻其最优落地时间,本报邀请小学生、学生家长及教师,结合多维度需求,分享各自的看法与建议,共同探讨“无作业日”的理想时间。

□融媒体记者 张君琳

学生

周三“承上启下” 周一平稳衔接

体验过“无作业日”后,泉州市新华中心小学六年级学生蔡瑜熙说:“‘无作业日’设置在周三挺好的,周一周二已经完成了部分学习任务,周三通过‘无作业日’放松身心、调整心态,之后就能以更饱满的状态投入到周四、周五的学习中,能起到很好的承上启下作用。通过周三‘无作业日’的调整,我明显感觉到周四、周五的学习状态比之前更好了。”

“周一刚结束周末,若此时无作业容易让人产生懈怠感,将‘无作业日’放在周三,恰好能在一周学习中途提供适度放松的机会。”该校六年级学生王泽铭说,学校老师会引导我们如何过好“无作业日”,这两周的“无作业日”,不仅让他有了更多阅读的时间,也获得了更充足的放松空间,让一周的学习节奏变得更加舒缓。

晋江市金井镇毓英中心小学六年级学生陈煜楷则觉得周四适合作为“无作业日”。他说,周五的作业包含了周五和周末,周四正好可以缓冲,用以准备周五的学习,总结前三天的知识,在周末通过作业巩固提升。在他看来,“周四这天,学生和老师都可能感到精力有所下降,周四作为‘无作业日’,可以‘承上启下’,让大家放松身心、调整状态”。

虽然所在的学校还没有“无作业日”,今年上小学五年级的郑糖觉得,如果学校开设了“无作业日”,她希望是在周一。“周末不管是在家还是出去玩,作息和学习节奏与上学时还是不一样。到了周一,有时候可能还没完全从放松的状态转过来。要是周一是一‘无作业日’,我就能利用这一天再好好调整,这样一周的学习就能有个好开头。”



“无作业日”,放学后可以尽情放松。(CFP 图)



“无作业日”里的孩子有更多时间开展课后活动(受访者 供图)

家长

周末高质量陪伴 周初协助“软着陆”

麦女士的孩子目前是小学四年级的学生,她建议将“无作业日”设置在周末。她解释,周末是大多数家长摆脱忙碌工作,拥有完整空闲的时段,也是孩子从校园学习压力中暂时抽离的时段,“无作业日”恰好为亲子互动扫清了核心障碍。孩子无需纠结“先做作业还是先出门”,也不必担心“游玩归来还要赶作业”的仓促。在她看来,这种无负担的周末体验,不仅能让孩子充分享受假期,更能让孩子在高质量陪伴中读懂孩子的需求。没有作业的束缚,孩子能自主分配时间,无形中培养创造力与规划力,家长也能暂时放下“监督学习”的焦虑,真正走进孩子的世界,让“无作业日”不是简单的“少写一次作业”,而是成为滋养亲子关系、助力孩子全面成长的宝贵时光。

在家长陈先生看来,“无作业日”设置在一周开始、周中或者周末都比较适合,设在周一,能帮助孩子平稳衔接学习状态,周末孩子多处于放松模式,周一突然投入高强度学习易产生抵触情绪,“无作业日”让孩子用一天时间适应课堂纪律、梳理学习重点,再通过后续几天的作业巩固知识;对家长而言,周一往往也需要同步调整工作节奏。设为周中,经过两天的学习,孩子易出现注意力下降、精力不足的情况,“无作业日”可以让他们“充电”,家长在周中也常面临工作与家庭的双重压力,这一天腾出时间与孩子沟通校园生活,避免亲子互动仅围绕作业展开,家庭氛围更轻松。如果设在周末,能让孩子彻底摆脱学习束缚,参与更多活动;对家长而言,周末有更充足的时间陪伴孩子,也能让家长更直观地了解孩子的兴趣与需求。

教师

遵循状态曲线 周中调整最科学

泉州市小学心理名师、学科带头人、泉州市实验小学专职心理教师刘姗姗老师介绍,综合她日常与同学们相处的情况,建议将“无作业日”设置在周中。

刘姗姗分析,同学们的学习状态并非一成不变,而是呈现出鲜明的周期性波动,这一规律与成人工作状态的起伏具有共通性,主要是受到生理休整、任务安排与心理变化的综合影响。周一周二,经过周末的充分休息,同学们的精力得到全面恢复,身心处于最佳状态,迅速调整并逐渐适应新一周的学习节奏。随着一周进程的推进,同学们的状态到周三、周四逐渐进入疲惫期。一方面,周末的“能量储备”逐渐消耗;另一方面,周中学

校的学习任务相对集中,重大活动多安排在周二至周四期间。同时,连续数日的密切接触也容易引发同学之间的摩擦和矛盾,这些因素的叠加共同导致同学们的状态出现自然回落。进入周五,同学们的状态逐渐回升。周末的临近带来假期来临心理上的期待,部分同学还会憧憬周末的专属活动,学校也通常会安排兴趣课等相对轻松的内容,同学们的学习兴趣和参与度明显高于周三、周四。

从心理学角度来看,这种状态波动是个体适应周期性任务节奏的正常表现,关键在于通过科学的调整机制为状态“松绑”。综合来看,周中,即周三或周四是最为适宜的调整节点:此时进行适度调整,既能缓解前半周积累的轻微压力,又能为后半周的学习注入新的精力,让学生在后半周以更饱满的状态完成剩余学业任务。周末又能进一步实现身心的调整,形成“周末休整—前半周高效学习—周中调整—后半周持续发力—再休整”的良性循环,契合学生状态波动的曲线规律。

这种调整的核心在于赋予学习节奏弹性,避免长期紧绷带来的压力累积。例如通过“无作业日”等适度放松方式,能让学生获得情绪上的愉悦感,帮助状态快速回升,从而以更平稳、积极的心态应对周期性的学习任务。

避免因交通拥堵等情况影响考试。考点开放进入时间为12月6日上午7:30,12月6日下午1:30,12月7日上午7:30。素描和速写(综合能力)科目开考前45分钟、色彩科目开考前50分钟考生可以进入考场。开考15分钟后,迟到考生不得进入考点参加当次科目考试。

严格遵守纪律 全程实时监控

入场后,考生应对号入座,并将考试证、艺术类专业准考证和有效居民身份证夹在画板左上角以便核验。入座后,须按要求在考生签到表上签字,并自行检查是否误带手机、手表或其他考试违规物品。如有误带,应立即上交,不按考试违规处理;若在答题纸下发后发现携带违规物

品的,将按考试违规处理。

值得注意的是,素描和速写(综合能力)科目考试不允许提前交卷。考试结束后,考生必须立即停笔,静坐等候,待监考人员收卷确认无误后方可离开考场。色彩科目考试时考生可提前30分钟吹干答卷后上交,交卷并在考生签到表上签字,由监考确认无误后应及时离开考场和考点,不得逗留。考生因需排队吹干答卷后才能交卷离场,请考点外的家长耐心等待。

考试实行全程实时监控录像。考生应严格遵守考场纪律,服从考试工作人员管理。如不遵守考场规则,不服从考试工作人员管理,有违规行为的,将按确定的程序和规定严肃处理,并记入国家教育考试考生诚信档案;涉嫌犯罪的,将依法移送司法机关处理。

教师资格考试 本周末举行

本报讯(融媒体记者陈森森)2025年下半年中小学教师资格考试(面试)将于12月6日至7日举行。考生可登录中小学教师资格考试网的报名系统(网址:<https://ntce.neea.edu.cn/>),根据提示下载PDF格式准考证并打印。

考生凭本人准考证和有效期内的居民身份证、港澳台居民居住证、港澳居民往来内地通行证、台湾居民往来大陆通行证(五年有效期)等有效证件,按规定时间和地点参加考试,并主动接受监考员按规定进行的身份验证核查、安全检查和考试违禁物品检查。身份证件丢失的,应持临时居民身份证或公安部门出具的带有本人照片的身份证明参加考试。

考生应遵守考场规则,诚信应考,不得将手表、手机、智能手环等非考试用品带入考场。考试期间,如出现身体不适等异常情况,应及时向考场工作人员报告,并服从考点安排。

聚焦多元融合 推进特殊教育发展

本报讯(融媒体记者陈森森通讯员吴永先)近日,由全国大中小学校特殊教育联盟主办,泉州市特殊教育资源中心、泉州市特殊教育学校承办,泉州市教育局指导的“聚焦多元融合,推进特殊教育高质量发展”研讨会在泉州举行。来自全国各地的特殊教育专家学者、一线校长及教师代表近200人齐聚一堂,共商新时代特殊教育发展大计。

“多元融合”是新时代特殊教育高质量发展的核心动力与必由之路,涉及教育对象、需求、主体及形态的多元,旨在打破壁垒,促进普特深度融合、职特有机衔接、医教有效结合、智能技术赋能及家校社协同育人,最终构建开放、包容、支持的教育生态,使每位残疾儿童青少年都能享有适宜的教育与出彩的人生。

近年来,泉州以“特教特办、重点保障”为核心,在政策上率先推出系列文件,推动实现残疾儿童义务教育入学率99%以上等“三个全覆盖”;经费保障有力,2024年投入特教经费1.21亿元;资源建设扎实,已建成13个县级资源中心,155个资源教室,并实现15年免费教育。泉州市委教育工委委员、市教育局副局长蔡吉生表示,泉州将持续推进资源扩容提质、深化数字赋能、构建协同生态,致力于打造“全域融合”示范城市。

除主旨报告外,还设有“普通教育与特殊教育融合”“职业教育与特殊教育融合”两个分会场,通过课例展示、经验分享、专家点评等形式,深入交流学前融合、职教融合、巡回指导、课程改革等领域的实践探索与典型经验。此外,活动还安排了校园参观、数智产品体验、圆桌论坛等环节,力求理论与实务结合,为特殊教育高质量发展注入新动力。

我市学子 省赛斩获佳绩

本报讯(融媒体记者陈森森)近日,2025年福建省青少年科学影像节活动获奖名单公布。泉州学子凭借扎实的科研素养与出色的实践能力,斩获小学组省级一等奖9项,其中泉州师范学院附属小学(含分校)获奖7项,共有4项作品入围国赛。

在小学组探究纪录片项目中,该校《海滩惊魂!看不见的“夺命水流”竟藏在脚下》《智创护宠,爱守一生——智能化饲喂系统宠物擦爪器》《芦荟,我想更懂你》《探秘洛阳桥的千年科学密码》《物品解冻科学知识》《概率——生活的科学密码》等6部作品斩获一等奖;微电影项目中,该校《我们和蚊子的小小战争》作品与泉州市第二实验小学的《魔法学院之见习小魔女》作品,惠安县实验小学的《古厝智慧研究所——生态人居的科学魅力》作品共同获得该类别一等奖。

本次获奖作品涵盖传统文化探秘、生活科学探究、前沿技术应用等多个领域,从北斗导航系统到AI语音交互,从粮食节约到垃圾分类,充分展现了泉州学子开阔的视野格局与精湛的制作技艺。下一步,泉州将持续加码科技教育,激发青少年探索热情,为培养科技创新后备人才打下坚实基础。

丹青写华章 笔墨传文脉

本报讯(融媒体记者陈森森)近日,“丹青写华章,笔墨传文脉”2025年南安市中小学校规范汉字书写大赛举行。本次大赛设置小学生组、中学生组、教师组等组别,吸引南安419名师生同台挥毫,以笔墨展现汉字之美与文化底蕴。

比赛现场,选手们坐姿端正、神情专注,运笔一丝不苟,将汉字的实用性与艺术性融为一体。此次规范汉字书写大赛不仅为师生们搭建了展示书法风采的平台,还有效激发了中小学生对汉字书写的兴趣,助力培养严谨认真的学习态度与文化自信,规范书写习惯在实践中愈加深入人心,让中华文脉在笔墨传承中生生不息。

美术与设计类专业统考明日开考

2026年福建省普通高校招生美术与设计类专业省级统一考试将于12月6日至7日举行,考点设在各设区市有关中学。具体考试时间及科目为:12月6日上午9:00—12:00考素描,12月6日下午2:30—4:30考速写(综合能力),12月7日上午9:00—12:00考色彩。□融媒体记者 陈森森

开考15分钟后 不得进入考点

考生应主动接受考场工作人员按规定的身份验证核查、安全检查与考试违规物品检查。考生除携带必需的绘画工