民生无小事 枝叶总关情

宣传惠民举措 解读民生政策 传递百姓心声

民生观察

↓近日，吴忠市裕民小学学生姚钰墨利用“周三无作业日”学习游泳。





吴忠市第九小学开展“周三无作业日”活动，学生在教师的带领下进行体育锻炼（摄于4月15日）。

“周三无作业日”赋能学生全面发展

本报记者 吴荣 马潇虎

2025年10月，教育部印发《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》，明确提出严控书面作业总量，鼓励各地各校每周设置一天“无作业日”，切实减轻学生过重课业负担。为深入推进“双减”政策落地见效，守护青少年身心健康成长，我市各小学推行“周三无作业日”制度，把课余时间还给学生、把成长空间还给家庭，切实以制度倒逼课堂提质、以实践赋能全面发展、以协同凝聚育人合力，构建起“减负不减质、松绑不松懈”的育人新生态。

划出红线 让减负不打折扣

推行“周三无作业日”，绝非简单取消作业，而是有明确边界、有配套支撑的系统性育人改革。我市明确要求，实行“周三无作业日”的学校，周三全天不得布置任何形式的书面作业，严禁以预习巩固、课后练习、抄写背诵、试卷打卡等名义变相转嫁课业压力，仅可结合学科特点，适度布置课外阅读、生活探究、社会实践等非书面体验类任务，从制度层面守住减负底线。

“在每周三设置无作业缓冲期，能有效打破学生连续高强度学习的紧绷状态，缓解学业焦虑，调整学习节奏。”吴忠市教育局干部冯志伟说，“‘周三无作业日’不是放任放松，更不是教育缺位，而是推动基础教育提质增效的结构性改革，核心是倒逼学校优化课堂教学、提升授课效率、革新育人模式，最终助力学生德智体美劳全面发展。”

制度落地的成效，关键在课堂、核心在实践。自“周三无作业日”推行以来，各校摒弃“无作业等于无教育”的片面认知，立足办学特色、学生年龄特点与本地资源优势，探索“一校一策、分层施策、精准赋能”的实践路径，把“无作业日”的课余时间转化为素养提升的黄金期，让“周三无作业日”真正成为学生的成长日。



吴忠市第十九小学的学生手拉手做游戏。该校利用“周三无作业日”组织学生进行课外活动（摄于5月27日）。

多元实践 让成长更有底色

吴忠市利通街第一小学将知识巩固环节全面前置到校内，课堂上消化重点难点、巩固基础知识点、复盘错题整理等，充分利用在校时间夯实学业基础，从源头上杜绝课后作业增量。

利通区第九小学将“周三无作业日”升级为“素养提升日”，构建“课堂提质+课后赋能+自主实践”的完整育人链条。该校严格落实零书面作业要求，针对低、中、高不同学段学生定制分层实践清单：低年级侧重亲子共读、趣味手工、居家轻劳动，培育良好生活与阅读习惯；中年级聚焦体育锻炼、家务劳动、才艺展示，增强身体素质与动手能力；高年级侧重社会小调研、科普探究、志愿服务、传统文化体验，提升社会实践能力与创新思维。该校教师朱习华说：“‘周三无作业日’制度推行以来，学生的学习心态明显舒展，课堂专注力与学习主动性反而显著提升。”

吴忠市裕民小学三年级学生姚钰墨每周三的傍晚都会去游泳馆学习游泳。“不用写作业的周三，让我有更多时间去做自己喜欢的事，从最初的怕水胆怯到如今能从容畅游，运动让我精力更充沛。”姚钰墨说。

吴忠市朝阳小学打造“快乐成长日”特色品牌，在严格清空书面课业的同时，通过家长会、班级群等渠道向家长解读政策初衷，引导家长转变教育观念。学校不强制布置统一任务，仅提供体育锻炼、经典阅读、亲情陪伴等参考方向，鼓励家长放下焦虑、放下手机，全身心陪伴孩子。不少家长反馈，周三的夜晚不再是催作业的紧张场景，取而代之的是亲子共读、户外散步、家庭畅谈的温馨画面，亲子关系更加融洽，孩子的性格也更开朗自信。

同心县第一小学以社团活动为抓手，让“周三无作业日”成为学生发展特长的沃土。该校依托25个涵盖体育、艺术、科技等领域的课外社团，为学生搭建多元成长平台。篮球场上，孩子们在教练的指导下练习运球和传球，朝气蓬勃；架子鼓教室里，激昂的鼓点释放青春活力；编程社团中，学生专注调试机器人，在探索中锻炼逻辑思维；跳绳、3D打印、合唱等社团同步开展，让学生在多元体验中全面发展。“我们以‘周三无作业日’为抓手，完善社团课程体系就是要打破传统课业的束缚，让学生在兴趣中成长，把‘健康第一’的教育理念落到实处。”该校校长白小军表示，下一步将持续优化社团设置，深化家校协同，让“周三无作业日”真正成为学生健康成长的赋能日。

减负的底气来自提质。为适配“周三无作业日”改革，我市各校同步深化课堂教学改革，倒逼教师深耕课堂、优化教法。各学科教研组常态化开展集体备课、课堂研讨、作业设计等专题教研，精准把控教学重难点，向40分钟课堂要效率，力求当堂知识当堂消化、当堂巩固。同时，全面推行分层作业、弹性作业、精准作业模式，根据学生学情差异化设计课业内容，杜绝机械重复的无效训练，精准减轻学生负担，真正破解减负与提质的矛盾，实现少作业、高质量、优成长的育人目标。不少一线教师表示，“无作业日”既是压力也是动力，推动自己跳出固化教学模式，更加注重因材施教与课堂效率，让教学回归育人本质。



近日，同心县第一小学文艺社团的学生利用“周三无作业日”练习架子鼓。

携手同心 让育人形成合力

教育从来不是学校的独角戏，而是家校社协同的共同体。“周三无作业日”的落地，既是一场校园课业改革，也是一次教育观念的深层革新。改革初期，不少家长心存顾虑，低年级家长担心孩子无人引导沉迷电子产品，高年级家长顾虑减少刷题影响成绩，还有务工家长因无暇陪伴充满担忧。针对这些群众关切，吴忠市教育局牵头搭建家校社协同育人平台，精准化解教育焦虑，凝聚减负育人共识。

各学校常态化开展家庭教育指导，通过专题讲座、线上微课、入户家访等形式，向家长深度解读“双减”政策与“无作业日”的育人价值，引导家长树立全面育人、长远育人的科学教育观。同时，细化居家劳动、亲子阅读、体育锻炼、兴趣拓展、文明实践等多元化陪伴指引，手把手指导家长科学利用课余时间，高质量陪伴孩子成长。不少学校还引导孩子自主制定周三晚间成长计划，培养时间管理能力与自律意识。

观念的转变清晰可见，越来越多的家长从最初的焦虑和质疑，变为认可和支持。“没有作业的星期三，孩子不仅能早睡1个小时，还有时间运动、看课外书、做家务，整个人都更阳光自信了。”家长李莉的话道出了众多家长的共同感受。

减负提质，是为了更长远的成长。如今，“周三无作业日”已成为我市基础教育一道温暖的风景线。下一步，我市将持续深化基础教育改革，不断优化育人体系，夯实课堂提质、家校协同、社会赋能的全链条支撑，以高质量教育护航青少年全面健康成长，为吴忠基础教育高质量发展注入持久动力。

新闻热线
0953—2012940
wuzrb@163.com
吴忠网

□这事帮您问了

哪些孩子能领取孤儿养育津贴 保障标准是多少

吴忠市民赵女士询问：我想知道哪些孩子可以申请孤儿养育津贴？目前，我市的孤儿养育津贴保障标准是多少？

吴忠市民政局回复：孤儿养育津贴是保障困境儿童基本生活的重要举措，目前我市已经明确了具体的申请群体和保障标准。其中，自2026年1月起，津贴标准进行了调整，具体详情如下：首先明确可申请孤儿养育津贴的群体，主要分为三类：

第一类是儿童福利机构集中养育儿童，包括孤儿、事实无人抚养儿童，以及人民法院判决撤销监护人资格并指定由民政部门担任监护人的儿童、查找不到父母的流浪儿童、在打拐过程中被解救且查找不到父母或其他监护人的儿童、法律规定的其他由民政部门担任监护人的儿童等。

第二类是社会散居孤儿和事实无人抚养儿童、艾滋病病毒感染儿童，已被收养的残疾孤儿。

第三类是已享受宁夏回族自治区以外其他省（自治区、直辖市）孤儿养育津贴，且低于宁夏保障标准的流动儿童。

自2026年1月起，儿童福利机构内集中养育及社会散居孤儿、事实无人抚养儿童、艾滋病病毒感染儿童津贴保障标准分别提高至每人每月2110元、1640元。已享受外省孤儿养育津贴，且低于宁夏保障标准的流动儿童，发放差额部分。（跑腿记者 马佳欣）

2026年吴忠市大学生“返家乡”暑假社会实践活动如何报名参加

吴忠市民马先生询问：我想了解2026年吴忠市大学生“返家乡”暑假社会实践活动如何报名参加？

团市委回复：

报名条件：1.在吴忠市利通区有固定住所的全日制专科及以上的在校学生，所学专业或者个人优势特长能够胜任相应岗位要求，具备开展相关实习工作或志愿服务的身体和心理素质条件。2.政治素质过硬，热爱祖国、热爱中国共产党，能够自觉接受服务单位管理，具有良好的精神风貌和积极的工作态度。3.无违纪违法行为，具有良好的思想道德素质和较强的社会责任感；具有良好的组织纪律性、时间观念和团队合作意识，服从指挥，能够保证服务时间，不得无故中途退出。4.严格遵守活动组织的各项规章制度，自觉接受管理。

报名时间：2026年6月11日至26日。

报名方式：关注“吴忠共青团”微信公众号，下载填写《2026年吴忠市“扬帆计划”暨大学生“返家乡”暑假社会实践报名表及汇总表》，发送至团市委邮箱：wztw420@163.com（备注：“返家乡”报名+名字+联系方式），派遣工作以“吴忠共青团”公众号发布公告为准。

（跑腿记者 马佳欣）

□以案说法

“低头族”受伤 责任由谁担

案例：走路刷手机、乘车看视频、骑车回消息……如今，“低头族”已成为街头巷尾常见的景象，一些人因忽视脚下的安全，导致各种意外频发。当因“低头”引发伤害，责任由谁来承担？

郭某在上海浦东新区某餐厅用餐结束后步行离开，在餐厅外的台阶区域不慎踩空摔倒。餐厅外的监控视频显示，郭某从出现在画面中开始，就一直在低头看手机。监控画面中未见下雨、下雪，台阶处也未见积雪、积水、冰冻。事发10天后，郭某自行到医院就诊，诊断为腰椎右侧横突骨折。

郭某认为餐厅经营者某餐饮公司和餐厅所在楼宇的物业管理企业某商业管理公司没有尽到安全保障义务，对磨损的台阶也没有及时修复，导致其摔倒受伤。郭某起诉到法院，请求某餐饮公司、某商业管理公司共同赔偿医疗费、误工费等共计6万余元。

法官说法：审理法院认为，郭某在摔倒前持续低头看手机，给自己制造安全风险。气象资料和监控视频都表明，事发时现场不存在其他足以影响步行安全的客观干扰因素，台阶区域亦无明显异常。宾馆、商场等公共场所经营者、管理者的安全保障义务应在合理限度内。郭某就餐完毕后离开餐厅，经营者和管理者对郭某在行走时低头看手机的行为不能预判也无法控制。郭某是完全民事行为能力人，摔倒是其自身未尽安全注意义务所致，某餐饮公司和某商业管理公司对此并无过错，不应承担赔偿责任。最终，法院判决：驳回郭某全部诉讼请求。

法官表示，“低头族”走路、骑行、驾驶过程中，低头看手机会使自己和他人陷入危险境地。因持续低头看手机而踩空摔伤，应当自行担责。该案中，审理法院查明郭某踩空摔伤系其走路时一直低头看手机所致，与某餐饮公司和某商业管理公司无关，故不支持郭某要求某餐饮公司和某商业管理公司承担赔偿责任的诉讼请求。这既向动辄将自身损害归责于无关他人的行为亮明态度，也明确了经营场所、公共场所的经营者、管理者安全保障义务的边界；坚决杜绝“和稀泥”做法，倡导增强安全文明出行和自我负责的安全责任意识，有利于弘扬社会主义核心价值观。

来源：《人民日报》

吴忠日报社出版 邮发代号：73—10 邮政编码：751100 广告许可证：宁工商广字6403024000011号 年价：468元 出版日期：每周一、二、三、四、五 发行单位：中国邮政集团有限公司吴忠分公司 印刷单位：宁夏银报智能印刷科技有限公司 地址：银川市金凤工业集中区宝湖中路450号 社址：吴忠博物馆综合楼