

最新致家长一封信的心得体会(大全6篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

2023年致家长一封信的心得体会汇总篇一

您好！中共中央办公厅国务院办公厅印发的《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》（以下简称“双减”）。“双减”中明确：小学一、二年级不布置家庭书面作业，可在校内适当安排巩固练习；小学三至六年级书面作业平均完成时间不超过60分钟。学校和家长要引导孩子放学回家后完成剩余书面作业，进行必要的课业学习，从事力所能及的家务劳动，开展适宜的体育锻炼，开展阅读和文艺活动。个别孩子经努力仍完不成书面作业的，也应按时就寝。引导孩子合理使用电子产品，控制使用时长，保护视力健康，防止网络沉迷。家长要积极与孩子沟通，关注孩子心理情绪，帮助其养成良好学习生活习惯。孩子学习应更好回归校园，校外培训机构培训行为要全面规范；校外培训机构不得占用国家法定节假日、休息日及寒暑假组织学科类培训；学校要充分利用资源优势，有效实施各种课后育人活动，引导学生自愿参加课后服务。

为贯彻教育部对中小学生学习、睡眠、手机、读物、体质管理的相关要求，落实“双减”政策中对减轻义务教育阶段学生作业负担的相关文件精神，全面提高育人质量，全力保障孩子的健康成长。学校将严格落实“五项管理”工作，将课后服务作为解决家长急难愁盼问题的重要民生工程，我校积极创造条件推行课后服务，校园中餐、组织学生参加社会实

践活动等，切实减轻孩子过重的学业负担。请您认真阅读，与学校一起承担起监督和教育的职责，愿我们共同携手，助力您孩子的健康成长！

手机管理

为抓好中小学生学习手机管理，做好预防中小学生过早近视、沉迷网络和游戏教育引导工作，根据教育部印发的有关文件要求，严禁学生将手机带入校园。因此，请您不要让孩子带手机、电话手表等进校园，如果确有需求，请您向学校（班主任）提出书面申请，进校后将手机或电话手表交班主任老师统一保管。

睡眠管理

充足良好的睡眠是孩子有效学习和健康成长的重要保障，请您监督孩子不晚于21：20上床睡觉，保证孩子每天睡眠时间不少于十个小时。建议您帮助孩子养成准时上床，按时入睡的好习惯，控制室内适宜的亮度温度及湿度，屏蔽噪音，给孩子营造良好的睡眠环境。

课外读物

学校鼓励学生多阅读课外读物，建议您多带孩子去书店、图书馆走走，为孩子购买一些适合的书籍，引导孩子阅读体现时代主旋律，积极向上，具有较高人文、社会、科学、艺术等方面价值的课外读物。对于不适当、不健康的书籍，家长要及时引导禁止阅读。每天抽出一定时间，和孩子一起读书，分享读书成果，让孩子养成爱读书的好习惯。

作业管理

学校严格落实小学1—2年级不布置书面家庭作业，在校内安排适当练习巩固。3—6年级每天书面作业时间不超过60分钟。

建议您与孩子一起制定学习计划，培养孩子养成按时做作业的习惯，独立做作业的能力。

体质健康

建议您引导孩子积极参加体育锻炼，每天保证一小时的锻炼时间，锻炼时要注意运动安全，做好运动前准备活动，以免造成运动损伤。我们更希望家长们能够百忙中抽出时间，陪伴孩子一起参加锻炼，锤炼孩子意志，健全孩子人格。

各位家长，落实“双减”政策，推进“五项管理”是学校、家庭和社会义不容辞的责任，让我们携起手来加强对学生作业、睡眠、手机、读物、体质的管理，减轻学生过重的课业负担，还学生一个健康的心理、强健的体魄、美好的未来！

__小学

20xx年2月21日

2023年致家长一封信的心得体会汇总篇二

“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”。为响应国家“双减政策”的出台，2021年10月26日陇西国际城小学英语组全体教师进行了有关教研，老师一致认为“双减”政策应坚持学生为本，遵循教育规律，着眼学生身心健康快乐，保障学生休息权利，让学生的学习回归学校，整体提升学校教育教学质量，减轻家长负担，缓解家长焦虑情绪，回应社会关切，促进学生全面发展、健康成长，是个好政策。

在本次研讨中我们探讨了“双减”与英语教育的关系。双减，英语是重点对象。必须减轻家庭对英语教育的焦虑，必须减少社会培训中英语教育的比重。这对应高质量、低能耗的英语教育是好事，优化作业就是一种选择。

针对作业我们重点进行了讨论。作业应当是学生为达到学习目标而对课堂已学未会内容的深化开展的学习活动，其特征是通过继续学习而深化教师讲授、学生观察与体验中所初步建构的知识、能力、态度。

有质量的作业必须有意义作业。以知识、能力、态度为基础，强调教学之后的知识记忆和技能巩固，知识的迁移，思维的激活（钥匙），好奇的追问，理解的加深，但都应以价值意义为指向。

有质量的作业应该遵循深化学习的机制我国小学生的英语作业，应该遵循我国小学生英语学习的已学未会的训练的机制，其核心为：巩固已学，强化实践，达到能会。

有质量的作业需要有温度的话语。作业的对话和情感交流，不仅可通过语言，还可通过图像、声音、动漫，需要设计情景。作业的提示、指导、评语，都应从情感出发。语言，除了准确、鲜明、生动、得体等语言基本规范外，作业语言更多的要诙谐有趣、亲切友好，对思维引导、意义追寻的作业，语言表述要有“能引而不发、激励唤起”等效果。

2023年致家长一封信的心得体会汇总篇三

谈教育无法绕过考试，中考、高考固然重要，但如何把孩子教育成一个健康、善良、成熟、正直的人，能够适应未来社会生活中的各种考验和挑战，对家庭和国家作出贡献，才是家长和教育者们更应反思的命题。中央全面深化改革委员会审议通过了《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》，是站在中华民族伟大复兴的战略高度，对“双减”工作作出了重要决策部署。

学校是教育的主阵地。课堂是学校教育教学最基本的形式，学生发展核心素养是在上好每一节课的基础上逐步形成的，而不是在校外培训机构中形成的。课堂教学的不足是学生参

与校外培训的重要原因，因此，提升教师的专业素养，设计好每一节课的教学目标和学生活动，让课堂教学过程充满生机活力，面向全体学生，因材施教，实现全面而有个性的发展，才能减少绝大多数学生的补课需求，进而推动“双减”的真正落地。

提升课堂教学质量的主体是老师，绝大多数的老师爱岗敬业，爱生如子，在平凡的岗位默默奉献，不计名利，寒来暑往，培养一批又一批学生；绝大多数的学生长大后，对他们当年的老师心存感激，学校课堂发生的点点滴滴成了师生共同的美好回忆。但我们也痛心的看到，个别教师课堂教学水平不能满足学生发展的需要，课外补课牟取私利，严重影响了教师队伍整体形象，失守学校教育的主阵地，在“双减”政策下，这样的不良现象会得到严肃处理。

作业是课堂教学的延伸，科学布置家庭作业，巩固当日所学，同时又具有开放性、拓展性和应用性，对于不同能力水平的孩子具有选择性，这样不仅不会增加学生负担，还可以增进学生的学习兴趣 and 自主学习的动机。优秀的教师不会布置太多的作业，通过“刷题”提高学业成绩；优秀的作业一定是用心设计的，是一种巧妙的师生信息交流途径。

坚守学校教育阵地，离不开家长的配合支持。家长是孩子的第一任老师，家长言行背后的情感、态度和价值观，在孩子成长过程中发挥着深远的影响。有的家长不投入时间陪孩子成长，却将大量的时间放在盲目跟风攀比上，孩子成绩稍微下降，不与孩子和老师一起分析原因，马上想到的就是补课，一掷万金，仿佛我花钱了，我尽到做父母的责任了。

家长的焦虑情绪来自教育的谎言，来自培训机构铺天盖地的宣传，来自社交软件里的小道消息，来自对子女发展空间的错误定位，但是，没有任何一种教学方法或者一个老师，能够在短时间内大幅度地提高学生的学业成绩。缓解家长的焦虑情绪，需要营造良好的社会氛围，一方面规范培训机构的

行为，另一方面努力实现教育均衡和优质发展，同时要办好家长学校和网上家庭教育指导平台，引导家长树立科学教育质量观念，理性确定孩子成长预期，从而形成减负共识。

2023年致家长一封信的心得体会汇总篇四

20__年7月份，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》，主要指导思想是提高学校教育教学质量，强化学校教育主阵地作用，深化校外培训机构治理，构建良好的教育生态。作为一名在职教师，我认为“双减”政策坚持学生为本，遵循教育规律，着眼学生身心健康成长，保障学生休息权利，让学生的学习回归学校，整体提升学校教育教学质量，减轻家长负担，缓解家长焦虑情绪，回应社会关切，促进学生全面发展、健康成长，是利好政策。

“双减”减什么，义务教育阶段负担和校外培训负担，让教育包括课后服务等全部回归学校。让教育回归到更本真的状态，是我们每个教育人的初心与坚持。如何有效地去落实“双减”？我想我作为一名一线教师应该将更多的时间和精力扎根于课堂，向教学更深处漫溯。

一、要想给学生“减负”，教师必须自行“加压”

1、潜心钻研教材，认真备课。“凡事预而立，不预则废”。备课是课堂教学的一项预先设计，是决定课堂教学质量高低的重要一环，也是课堂教学艺术的重要组成部分；而钻研教材则是备课、上课、达成教学目标、完成教学任务的基础和前提。我们教师若是在上课前认真做好了这两个环节，上课时就能得心应手，深入浅出，为“减负提质”提供了质的前提。

2、优化课堂教学过程，提高课堂教学效率。课堂教学是教育的主阵地，对每一位教师来讲，提高40分钟教学效率是“减

负”的关键；那么，如何达到“优化课堂教学过程，提高课堂教学效率”这一目的呢？第一、在上课开始时，向学生展示教学目标，让学生明确本堂课的教学目标、重点、难点，以便引起学生的重视，为能顺利地完成教学内容奠定了基础；第二、“教无定法，贵在得法”。根据教学内容、教学对象来灵活设计教学方法来吸引学生学习的兴趣，使得学生易于接受，就会收到良好的课堂教学效果；第三、问题地设计、提问要精巧、科学，而且尽量将课外作业转向课内随堂训练，做到有效性、针对性和及时批改反馈。

二、科学而合理的数学作业，减轻学生过重作业负担

“双减”之下数学作业不可能跟以往那样采取题海战术、也不可能跟语文课程标准提倡“多读书，少做题”就能理解数学、学好数学。因为数学学科自身的特点、一定量的作业是必不可少的。那么这样才能在规定的时间内完成作业呢？数学作业要遵循适时适量、目标明确、凸显重点、难易有度。数学作业一定要依据课程标准的要求，参照所学教材的内容，围绕数学重点知识有效地进行布置。对教材中的所有练习、习题、复习题必须在课堂与课后的作业中进行全面的处理。数学作业要有明确的学习水平指向，涵盖数学的常见题型，有明显的难度区别，题量适中。通过选编、改编、创编，设计出科学、合理、有效的数学作业，避免重复训练的作业、杜绝死记硬背和“机械刷题”现象；对学生所布置的作业老师首先自己完成一遍，以更好地控制总量。

数学作业应坚持书面作业为主，实践作业为辅的模式，通过布置动手操作、阅读写作、试题创编、实践探究、反思感悟、数学周记等多种类型的作业，激发学生的学习兴趣。课堂作业应以巩固性作业为主，拓展性作业为辅，从模仿性的基础练习到提高性的变式练习，再到综合练习，拓展性的思考练习，由浅入深，由易到难。可以采用口头问答、判断、选择、计算、解答、小结等多种形式。课后作业要坚持适量性、目的性和层次性，应围绕课程学习目标和学业质量水平要求，

结合教学内容、学生情况分层次进行设计。要尽量做到使得学生能在学校完成大部分课后作业，提升学生学习的自信心和积极性。

数学作业要注重作业反馈的有效性。作业反馈要做到集中讲评和个别辅导相结合，集中讲评主要针对有代表性和典型性的题目，要注重剖析本质、总结归纳、变式拓展；个别辅导要分析学生错误原因，注重疑点启发、方法引导、反思领悟。

“双减”政策下，我们要清醒地认识到教育终究要回归正常的轨道和节奏，来还孩子一个正常快乐的童年。愿我们都能紧跟减负风向标，朝着正确的方向前行！

2023年致家长一封信的心得体会汇总篇五

听了几节专家作业设计讲座，对自己今后布置作业颇有启发，具有指导作用。

正如专家所言，每次布置作业要有目的，为什么要布置这些作业，能起到什么作用？教师心中要有数。学生通过练习，能否掌握并加深理解学过的课堂知识？能否运用学过的知识融会贯通，达到举一反三？能否让学生在完成作业过程中体验到一些幸福和快乐？这是我们教师每次布置先要思考的问题。

的确，布置作业难易要搭配，呈阶梯状。先易后难，先浅后深，层层递进。这样学生能体会到成功的快乐，又有所突破。体会到战胜困难的乐趣，又锻炼了学生的坚强意志。而不是先难后易，否则学生会感到上来就是一座大山，有可能挫伤了学生的积极性。先简单后复杂的作业设计符合科学，符合人的认知规律。

布置作业真的有技巧。老师布置作业要精简，不能搞题海战

术，机械重复。这样学生会很累，也逐渐失去了对学习的兴趣。不利于学生的身心健康。可能一时能提高一点成绩，但长远对学生是不利的。所以，老师布置作业既要考察各个知识点学生掌握没有，有没有到达相应的发展能力，又不能重复机械，的确要动一番脑筋。不是随便指定几道题做做那么简单。

布置作业最好贴近学生的生活，感受到学习数学的用途，体会解决问题后的成就感。兴趣是最好的老师，布置的作业如果有趣味，能引起学生的情趣，学生便愿意主动去完成作业，在快乐中健康成长。

作业设计怎样提高有效性，专家给我们了建议。我们要汲取有益的经验。作业如何批评和讲评，专家的方法可供我们借鉴。作业的布置和设计，是一门很深的学问。作为老师，我们要不断探索，学习永远在路上。

2023年致家长一封信的心得体会汇总篇六

通过学习文件了解到双减政策是教育部门针对义务教育阶段提出的减负政策，具体指全面压减孩子作业负担，还需要减轻校外培训负担。一减轻作业负担，二减轻校外培训负担。

“双减”政策出台的目的在于通过加强学校教育，提高学校课堂教学质量，优化作业布置，提升课后活动质量，减轻学生的课余负担，达到提升学生的综合素养，构建教育良好生态的目的。双减，减轻了家长的精神负担和家庭的经济负担，让学科教育重新回归学校主阵地。

我认为双减政策是能够带来非常大的好处的。首先，就是这样的政策最直接利好的就是学生。学生每天都会有大量的学业负担，从小学开始就特别的辛苦，这能够减轻他们的负担。第二，就是减轻家长的负担，不会在有严重的内卷，大量的花费。第三，这能够回归应试教育的初衷，筛选学习能力强

的人才的目的。

那么我们如何实施双减政策？

(1) 控制作业总量和时长，为学生留下充足的时间放松身心。

(2) 提高作业设计效度，避免机械，无效训练。

(3))完善作业管理监控机制，家庭作业校内做。

(4) 提升课堂质量。

(5) 确保课后服务时间，推行课后服务5+2模式，即学校每周都要开展课后服务，每天至少开展两小时，课后服务结束时间原则上不早于当地正常下班时间。

(6) 规范培训行为，校外机构不得占用国家法定

教尽教着力提高教学质量、作业管理服务水平，不再让孩子们有写不完的作业。让孩子学好学好的同时拥有了愉快的童年。其次让校外的培训机构无法超前培训，让家长们教育成本显著下降，也有了更多的时间陪伴孩子成长让孩子们的情感和思想不再缺失。