

附件 2

愿你们放飞梦想，尽情奔跑

——河北省教育厅致全省中小學生的一封信

亲爱的同学们：

你们好！

今年 7 月份国家出台了“双减”政策，目的就是减轻你们过重的课业负担和校外培训负担，把属于你们的课余生活和时间还给你们。近期，我省各地都在全力以赴推进“双减”政策落地，不知道你们感受到了没有？相比以前，作业是不是更少了？睡眠是不是更足了？少了学科类培训的周末是不是更丰富多彩了？

“双减”来了，对学科类校外培训说“不”是你们的权利，追求丰富多彩的课外生活是你们的自由。你们要勇于把握好权利，充分利用好课余时间，发展好自己的兴趣爱好和特长，真正实现身心健康成长！

“双减”来了，作业量少了，但是成长的“滋养”却绝不能少。“身体是革命的本钱”，要积极加强体育锻炼，保证每天阳光运动一小时；“兴趣爱好是成功的基石”，要积极培养一个阳光健康的兴趣爱好；“实践出真知”，要积极投身各级各类社会实践和志愿服务；“劳动创造美好生活”，要积极参加家庭、学校、社会上的各种劳动，真正实现德智体美劳全面发展。

同学们，“双减”来了，你们将是最大的受益者，或许这份获得感目前还不强烈，但请给“政策深入落地”一些时间，给“各方协调努力”一些时间，给“学校提升水平”一些时间，给“父

母转变观念”一些时间。请你们相信，落实好“双减”事关千千万万像你们一样的青少年健康成长，我们不达目的，决不罢休！

生逢盛世，何其有幸。未来是我们的，更是你们的！让我们一起努力，减去“机械”“重复”和“短视”，增加使命、担当和责任。愿你们乘着“双减”的东风，胸怀伟大的祖国，放飞自己的梦想，向着未来，尽情奔跑！

河北省教育厅

2021年11月30日