

“双减”效果如何？您和孩子对“双减”满意吗？

百万家长调查问卷 等你来答！

生活报讯（见习记者崔凯歌 记者吕晓艳）随着《黑龙江省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实施意见》的发布，“双减”政策在黑龙江落地。为深入了解我省“双减”落实的真实效果，让“双减”更好地有益于学生的学习生活。生活报现面向我省百万家长推出黑龙江全省中小学生“双减”问卷调查，您的问卷答案将作为大数据提供给相关行政部门，作为今后“怎么

减”“更好减”的有力依据，您的每一份答卷都非常重要。

问题包括：秋季新学期以来，“双减”的实施对于您和孩子有何效果？“双减”政策落地两个多月，孩子课后作业和培训班究竟有无改变？您的孩子对于补课费的投入有无变化？孩子每天是否有时间、有多长时间进行体育锻炼？您是否愿意让孩子参加学校组织的特色课后服务？对“双减”的落实推进有何感想和建议？

本问卷共18个问题，答题时间为6分钟。

参与方式：扫描二维码下载“龙头新闻”客户端，打开“龙头新闻”App，找到右下角“服务”按钮点击进入，点击“双减调查”进入问卷界面开始答题，答题结束点击“提交”即可完成答题。

“双减”政策的真正落实，在学校，更在家长，我们希望通过这次调查，给学校也给家长一个重新审视对于孩子教育的契机，希望通过我

们的这份问卷，能够让黑龙江在“双减”落实上，交出更满意的答卷。

注：问卷截止时间为2021年12月31日。



扫码下载龙头新闻参与调查

我省两个家庭入选全国首批教育世家

生活报讯（记者吕晓艳）近日，教育部公布了100个首批全国教育世家名单，我省绥化市肇东市第七中学吕波家庭、哈尔滨工程大学李玩幽家庭入选。让我们一起走进吕波、李玩幽的家庭，倾听他们代代传承的教育故事和矢志育人的心路历程。



肇东市第七中学吕波办留守儿童学校4代人教书育人

吕波享受国务院津贴，是全国五一劳动奖章获得者、黑龙江省特级教师。2008年，吕波到肇东新立小学任党支部书记、校长。当时学校办的是寄宿制学校，重点招收的是农民工子女和留守儿童。吕波带领老师们拿着滚刷粉刷教室、宿舍。开学了，宿舍没有改造完，没有室内卫生间，她和老师就在班级门口放一只桶充当马桶。无数个夜幕里，她陪孩子如厕；无数个日出时，她又是刷洗马桶的人……

2014年，吕波到肇东实验小学任校长，仅用了三年时间，实验小学就冲出了省外，走向了全国，在中国教育创新博览会上进行了分享展示，她本人也受邀在校长论坛上进行了发言；2021年，吕波到第七中学任党支部书记兼校长，仅仅半年时间，就让老校换新颜，更让这所沉寂的名校绽放异彩……

哈尔滨工程大学李玩幽钻研技术解难题 家族里18人是教师



“凭良心办事，靠本事吃饭，为国家分忧。”这是全国模范教师、哈尔滨工程大学李玩幽教授的教育理念，是他的家风家训，也是对学生的寄语。李玩幽教授的祖父、父亲、妻子、妹妹等家族里的18人都是教师。

2013年底，广州某船厂中多艘海警船因轴系异常振动问题不能交付使用，在江面停靠多时。问题十分棘手，企业说，设备在陆地上一点儿问题没有，一到江中就出问题了，要是按照传统的解决方法，齿轮箱要全部换掉，不仅要花一年的时间重新做，还要耗资1.2亿元。面对国家急需，年近八十岁的王芝秋教授一定要随队出征为国出力。大家担心王教授的身体吃不消，让他在宾馆看数据，可他还是利用夜色戴上安全帽夹在队伍中“溜进了”船舱，这一切让李玩幽与团队成员看在眼里。李玩幽和王教授带领团队一起细心梳理数据，考察每一个细节，终于找到了解开难题的突破口。“我们把轴系振动和控制相耦合发现了很多不稳定点，一下找到了突破点。”李玩幽教授说，“最终只调整几个控制参数，所有问题就都迎刃而解了。”看似很容易，其实在这背后，没有深厚积累是认识不到系统耦合规律的。而李玩幽团队则很早就已经在着手研究，才能顺利解决难题。高水平解决问题的能力，都是源自平时深厚的基层积累。如今全系统耦合匹配问题已经发展成为李玩幽教授团队重要的研究方向，并达到业界领先水平。该船动力总师说：“李玩幽教授团队是我们解决难题的压舱石！”

李玩幽教授的妹妹李菡幽是厦门大学海外学院的对外汉语教师，一个家庭虽然分散在不同地方，相处却是和睦融洽。2021年春节，一家人合影，拍照的同事叫一句“李老师”，王教授带领团队一起细心梳理数据，考察每一个细节，终于找到了解开难题的突破口。

中老年人缺钙、骨密度低、上楼梯腿部骨骼酸痛不适……您的福利来了！氨基酸葡萄糖钙骨素来帮您

骨骼的粮食：只要19.9元

上了年纪的人由于骨滑液较少，骨密度低，骨骼之间摩擦加重，钙流失，骨骼变得更脆弱！氨基酸葡萄糖钙骨素被誉为骨骼的重要粮食和修复师，补充有利于增加骨密度，养护骨关节。

目前，在全国各地开展的“保护骨关节”活动，得到读者的强烈欢迎。现此项救助活动在我省正式启动，高含量氨基酸葡萄糖钙骨素，原价1106元一年用量，补贴后仅需239元。每月仅合19块9！高纯片剂，含量高，吸收好。

出厂价 来电申领



本报指定药店地址：南岗区通达街151号与清明四道街交口
电话 0451-57781700 免费送货上门，货到付款

本报指定药店地址：南岗区通达街151号与清明四道街交口
电话 0451-57781700 免费送货上门，货到付款

开奖公告

福彩中奖号码

福彩3D 第21274期 987

福彩P62 第21274期 962844+0

福彩22选5 第21274期 01 11 14 21 22

福彩七乐彩 第21118期 12 13 17 21 23 28 30+10

体彩中奖号码

体彩七星彩 第21118期 82 1 3 7 6+0

体彩6+1 第21079期 820941+5

体彩排列3 第21274期 812

体彩排列5 第21274期 81271



家乡人为翟志刚喝彩 为你骄傲



翟志刚的大哥翟志强：
家乡的大碴粥已备好等“老疙瘩”回来吃



生活报讯（记者赵政府 王萌文/摄）15日，生活报记者来到翟志刚的老家，采访了翟志刚的哥哥，听他讲述了“老疙瘩”弟弟的生活点滴。

翟志刚的老家，翟志刚的大哥翟志强这几天非常忙碌，正给弟弟准备他爱吃的大大碴子和咸菜疙瘩，“新玉米磨的大碴子比陈米好吃，我特意在新掰下来的玉米中挑好的去碾米厂磨成大碴子。”翟志强说，“老疙瘩”（翟志刚在家排行老六，是家中最小的孩子）是土生土长的龙江人，虽然在外工作多年，可还是保持着原来的饮食习惯，每次回家都要吃大碴子，还得搭配咸菜疙瘩一起吃。每次“老疙瘩”回来，他大哥都用铁锅熬两三个小时大碴粥，就着咸菜，“老疙瘩”每次都能吃两碗。

翟志刚的老家，翟志刚的大哥翟志强这几天非常忙碌，正给弟弟准备他爱吃的大大碴子和咸菜疙瘩，“新玉米磨的大碴子比陈米好吃，我特意在新掰下来的玉米中挑好的去碾米厂磨成大碴子。”翟志强说，“老疙瘩”（翟志刚在家排行老六，是家中最小的孩子）是土生土长的龙江人，虽然在外工作多年，可还是保持着原来的饮食习惯，每次回家都要吃大碴子，还得搭配咸菜疙瘩一起吃。每次“老疙瘩”回来，他大哥都用铁锅熬两三个小时大碴粥，就着咸菜，“老疙瘩”每次都能吃两碗。

翟志刚的老家，翟志刚的大哥翟志强这几天非常忙碌，正给弟弟准备他爱吃的大大碴子和咸菜疙瘩，“新玉米磨的大碴子比陈米好吃，我特意在新掰下来的玉米中挑好的去碾米厂磨成大碴子。”翟志强说，“老疙瘩”（翟志刚在家排行老六，是家中最小的孩子）是土生土长的龙江人，虽然在外工作多年，可还是保持着原来的饮食习惯，每次回家都要吃大碴子，还得搭配咸菜疙瘩一起吃。每次“老疙瘩”回来，他大哥都用铁锅熬两三个小时大碴粥，就着咸菜，“老疙瘩”每次都能吃两碗。

志刚，期待你载誉归来

生活报讯（记者赵政府 王萌文/摄）神舟十三号载人飞船发射成功的消息在翟志刚的家乡——齐齐哈尔龙江县引起很大反响，翟志刚的家乡人感到无比自豪和骄傲，他们表达了对航天英雄的钦佩之情和美好祝福。

机关干部吴海东：

作为航天英雄翟志刚的同乡，我们此刻既紧张又自豪。衷心祝福翟志刚能够圆满完成任务，为祖国航天事业再添新的贡献，为龙江人民再争新的荣耀。

翟志刚小学美术老师于天祥：

志刚性格沉稳、做事认真，善于钻研，刚读书时就立志成为一名航天员，是一名品学兼优的好学生。上学时，他就特别能吃苦，是班里的劳动委员，是全校的劳动标兵。今天，他作为指令长再次出征，是母校的骄傲，是龙江的骄傲，更是祖国的骄傲，祝愿他能圆满完成党和人民给予的任务，为我们的下一代，树立榜样。

邻居张亚军：

此时此刻，我内心无比激动。时隔13年，看到志刚能再次身披“白色战甲”为祖国执行航天任务，我们感到无比骄傲和自豪。我们坚信他一定能够圆满完成任务，凯旋而归。

翟志刚龙江二中同学温建军：

作为翟志刚的同学，得知他再次为国出征的消息，内心感到无比激动和骄傲。回忆起同窗的日子，上学时他就有坚韧不拔的韧劲和钻劲，我相信他一定能够顺利完成任务，为我们龙江争光添彩。

龙江二中学生林思雨：

作为龙江二中的一名学生，我们从上学的那刻起就了解到从母校走出了一位航天英雄，为此，我们感到深深的骄傲和荣幸。在我们学校也有一处航天展览馆，时刻提醒着我们要以翟志刚学长为榜样，努力学习、刻苦钻研，为祖国作出更大的贡献。

今天，得知翟志刚叔叔要再次出征太空，作为二中学生，我们衷心祝愿他能够圆满完成任务，顺利返回，我们也将时刻以他为榜样，继续传承好、发扬好伟大的航天精神。