

# 根据教育部通知,各校对上学时间、课程安排进行相应调整,帮学生找回“丢失”的睡眠 一纸“睡眠令”,效果有几何?

本报记者 葛红霞

## ——引子——

太困了!深夜,小孩子还在灯下写作业;清晨,睡眼惺忪,强打精神去上学;课堂上,经常犯困……去年,教育部对10省份开展的中小学生学业负担监测结果显示,睡眠不足正成为当下中小学生面临的共性问题,不仅影响了他们学业的进步,还可能导致青少年身体素质的下降,影响其健康成长。

为保证中小学生享有充足的睡眠时间,促进学生身心健康发展,3月30日,教育部办公厅印发《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》,对学生的必要睡眠时间、学校作息时间、晚上就寝时间等做出明确要求。其中包括小学生每天睡眠时间应达到10小时,初中生应达到9小时,高中生应达到8小时;小学上午上课时间一般不早于8:20,中学一般不早于8:00,学校不得要求学生提前到校参加统一的教育教学活动等。

随后,省教育厅下发通知,要求全省中小学校将睡眠管理同作业管理、体质管理、手机管理、近视防控、未成年人网络治理等工作统筹考虑,综合施策。同时,加大督导检查力度,设立监督举报电话,确保此项工作落到实处。

教育部“睡眠令”在我省推行的效果如何?推进过程中需要破解哪些难题?请看本报调查。



沈阳市浑南区第九小学学生进行赛艇运动训练。

本版图片为资料片



沈阳市第七中学学生参加大课间活动。

## // 学校 持续减负 综合施策保证睡眠时间

记者在调查中了解到,目前,我省各中小学已陆续推出保证学生睡眠时间的科学有效实施办法。

5月13日早8时,记者在沈阳市第七中学小学部校门口看到,三三两两的学生陆续进入校园,而以往这个时间,学校已经开始上第一节课了。校长王浩告诉记者,按照省教育厅及沈阳市的相关要求,学校从4月28日开始,对上学时间、课程安排、学生作业量等进行了全面调整。在这期间,学校还发出《致家长的一封信》,开家长会征求意见,得到了家长的理解和支持。

上学时间调整后,取消了早自习,学生的睡眠时间增加了,但同时也对教育教学质量提出了挑战。如何在缩短了的在校时间里,确保学生有所获?

为此,沈阳市第七中学在教研教学方面做了相应调整。首先,通过加强个人备课和集体备课,提高课堂教学质量。其次,全校老师通



省实验学校学生在校园里读书。

过深入开展校本课程教学研究,精练、凝练作业内容,减少学生的课业负担,进而保证学生放学后有充足的睡眠时间。

不仅要让学生有充足的睡眠时间,还要保证睡眠质量。对此,沈阳市浑南区第九小学(以下简称“浑南九小”)校长侯明飞颇有感触:“排除学业压力,如果学生睡眠有问题的话,大多和运动不足有关。要重视学生的‘体质管理’,保证充分的体育运动,适当增加运动量,孩子晚上的睡眠质量就会提高。”目前,学校通过调整课间安排,每天保证两节体育课,学生每天进行两小时以上的体育运动,在确保睡眠时间充足的前提下,提高睡眠质量。

与以往到校时间相对集中相比,上学时间调整后,学生入校的时间段延长了,时间上比较弹性,这给安全保卫等工作增加了难度。调查中,各学校表示对此早有预判,并已经做好了相应的调整措施。以沈阳市第七中学为例,大批量的学生从7

点多开始陆续到校,一直持续到7点50分左右。对此,学校安全保卫部门及教师早已做好准备,工作时间与学生同步,全力做好各项服务工作。

抚顺市实验小学实行上学时间弹性管理,在上学时间延后20分钟的基础上,对有特殊要求的学生,可准许其提前入校;遇到特殊天气时,学校适当放宽到校时间,不计迟到。另外,原来早上进行的升旗仪式也改在了间操时进行,减轻了学生早到校的负担。校长刘巍巍介绍,学校还在每个班级准备了整理箱,学生们的部分教材和用具可以放到整理箱中,减轻书包的重量。在课堂教学与课后作业方面,提高课堂教学质量,课上精讲多练,减少家庭作业量,学生根据自身学习情况自主选择作业内容。

上学时间推迟,放学时间提前

带来的是学生有了更多的睡眠时间,但对部分家长来说,接送孩子却成了难题。

浑南九小在这方面做了有益的探索,学校开设了“延时服务”,最晚19点30分离校,方便家长合理安排时间接孩子。学生放学后可以留在学校就餐,在老师的辅导下完成作业,也可以参加音乐、体育、美术等个性化课程。

不只是浑南九小,还有很多学校也相继出台了相关管理办法,对放学后不能及时被家长接走的学生进行统一安排。大连理工大学附属学校校长王东介绍说,小学15点50分放学后,继续留在学校的学生统一到托管班学习,在老师的辅导下把作业写完,这样就缓解了晚上家长督促孩子写作业的压力,孩子也能有更充足的睡眠时间。

“睡眠令”一经下发,得到了省内学校的积极配合和响应,各校因校施策、因人施策,最大限度地保证学生的睡眠时间和质量。

## // 家庭 转变观念 把孩子身心健康放在首位

和同学一起参加3000米晨跑,在操场上奔跑欢笑,在3个小时的体育活动中自由选择独轮车、跳绳、攀岩等项目,在运动和游戏中高质量完成学习任务……这就是浑南九小一年十班学生张曲洛雅快乐的一天。

“因为推迟上学时间,孩子可以多睡一会儿,因为运动量大,晚上躺在床上就秒睡,这回睡觉时间可够多了……”张曲洛雅的妈妈曲颖告诉记者。

教育部“睡眠令”施行后,我省大部分中小学上学时间变得有弹性了,大多数家长和曲颖一样,感到轻松了许多。

“早上8点20分第一节课之前到校的,都不算迟到。我们明显感觉到家长的满意度在提高。”沈阳铁路第五小学(以下简称“铁路五小”)校长于莹说。近年来,铁路五小推行以减轻学生过重课业负担为前提的愉快教育,取得了成效。于莹也因此获得了省教育厅“全省中小学领航校长”荣誉称号,和其他49名“领航校长”一起发挥在学生减负、特色办学等方面的示范引领作用。在学校多年的坚持和努力下,孩子们快乐成长,洋溢着自信,家长的“唯分数

论”观念逐渐转变。

尽管大多数家长已经达成共识,将孩子身心健康全面发展放在第一位,但仍有个别家长会因为分数、学业给孩子施加额外压力,也弄得自身焦虑不已。沈阳市沈河区一位小学班主任告诉记者,按照“睡眠令”要求,教师要关注学生上课的精神状态,对睡眠不足的,及时提醒学生并与家长沟通。针对班级里一名同学上课总是打瞌睡的情况,她与家长进行了沟通,了解到学生放学后去校外培训机构补课,晚上9点钟下课后才能回家,无法保证睡眠时间。“家长认为孩子学习成绩差,如果不补课会落得更多,将来会影响到考大学。家长的想法是可以理解的,但是如何在保证孩子睡眠和健康成长的前提下提高成绩,要尊重教育规律和孩子成长规律,要有更多的理性思考。”班主任说。

类似的情况并不少见。家长应转变观念,把孩子身心健康放在首位,与学校形成合力,否则就会进入“校内减负,校外增负;老师减负,家长增负”的怪圈。科学证明,良好的睡眠会增强记忆力,提高学习效

率。反之,孩子疲于应付各种补课,睡眠时间无法保证,不但不能提升学习成绩,反而会付出损害健康的沉重代价。

针对中小学生睡眠问题,本报联合沈阳师范大学学前与初等教育学院,面向全省中小学生发放了1500份调查问卷。调查结果显示,中小学生年级越高,入睡的时间越晚,睡眠的时间越短。一半小学生在21点之前入睡,大部分小学生可以保证睡眠时间充足;而超过3/4的中学生在22点以后入睡,睡眠不足情况相对比较严重。

调查结果还显示,影响学生睡眠的原因主要集中在两方面:睡前磨蹭和作业太多。小学阶段以前者为主,中学阶段以后者为主。可见,影响小学生睡眠的因素主要来自于自身的睡前习惯,而影响中学生睡眠的因素主要来自于学业负担。沈阳师范大学学前与初等教育学院院长、教授但菲建议,家长应当分析孩子入睡晚的原因,为其合理规划放学后至入睡前的活动,引导孩子养成良好的生活习惯和有规律的作息节奏,进而保证睡眠时间。

## 关于中小学生睡眠问题的调查问卷

针对中小学生睡眠问题,本报联合沈阳师范大学学前与初等教育学院,面向全省中小学生发放了1500份调查问卷。

## ■ 晚上一般几点睡觉?

20时以前	0.65%
20时-21时	17.19%
21时-22时	41.89%
22时-23时	34.39%
23时以后	5.88%

## ■ 平均每天晚上睡几个小时?

10小时以上	1.31%
9-10小时	22.96%
8-9小时	43.96%
不足8小时	31.77%

## ■ 晚上睡前一般习惯做什么?(多选)

唱歌	18.28%
看书或学习	63.44%
玩手机或上网	9.36%
与家人聊天	30.25%
吃东西	7.94%
其他	14.8%

## ■ 入睡后的状态如何?

一觉睡到天亮	75.73%
半夜偶尔醒来	22.42%
半夜经常醒来	1.85%
经常彻夜难眠	0%

## ■ 哪些因素影响了睡眠?(多选)

睡眠很好,没有影响	30.79%
喜欢玩手机、电脑等	8.81%
作业太多写不完	28.94%
睡前磨蹭蹭	42.76%
家长或家庭环境	3.16%
不允许睡太早	12.95%
想睡但是睡不着	7.07%
其他原因	7.07%

制表 董昌秋



大连理工大学附属学校学生课余时间踢足球。

## // 社会 群策群力 营造健康成长的浓厚氛围

省教育厅义务教育处相关负责人在接受本报记者采访时表示,目前,全省各市正在积极行动,多措并举保证学生睡眠时间。需要注意的是,睡眠管理不是单纯的问题,要同作业管理、体质管理、手机管理、近视防控、未成年人网络治理五方面工作统筹考虑,综合施策。我们要看到,中小学生睡眠不足只是一个结果,只有从原因入手,才能逐渐解决这一群众反映强烈的社会问题。在这方面,教育部门下了大力气,同时更需要家长的密切配合,也需要全社会的鼎力支持。

加强宣传引导,形成家庭、学校、社会工作合力,才能真正将“睡眠令”落到实处。

“要广泛宣传充足睡眠对于中小学生健康成长的重要性,这一过程中要普及科学知识,确保宣传效果。睡眠可以促进机体复原整合,对促进中小学生大脑发育、骨骼生长、视力保护、身心健康,以及提高学习能力与效率至关重要。”沈阳体育学院运动人体科学学院教授郭峰说。

对于学校来讲,教师要因材施教,及时与家长沟通,引导学生加强薄弱环节知识的掌握和学习,防止因学业过重、作业量大、机械重复性作业多等因素挤占正常睡眠时间。但菲认为,学校和教师应当根据学生发展水平、学习需求与实际能力,以及课程教学要求科学合理地安排课后作业;白天在校期间,要创造条件为有需要的学生安排午睡,为学生提供自习时间,用以完成或部分完成课后作业;明确课后作业不等于家庭作业,学业水平的提升主要看作业完成的质量,而非数量。

目前,大多数学校在探索创新做法,确保学生睡眠时间。王东介绍说,现阶段学生作业分必做和选做两种,由学生根据自身学习情况灵活选择。另外,对于经努力但到规定就寝时间仍未能完成作业的学生,教师随时与家长进行沟通,要求孩子按时就寝不熬夜,由教师利用课后时间有针对性地帮助学生分析原因,加强学业辅导,提出改进措施。

在这一过程中,学校应结合弹性上学和弹性离校的现状,增加更多的课后延时服务,如作业辅导、艺术、体育特长课程等,促进“五育

并举”。

对于家庭来讲,在保证学生睡眠时间方面的作用无可替代。记者在调查中发现,个别家庭距离学校的路途比较远,为避免早高峰期间路上堵车,每天都要提早出门;一部分家长上班时间比较早,需要早点儿送孩子后直接上班;个别孩子写作业拖拉,家长要求不写完作业不许睡觉;家长对孩子使用电子产品及玩网络游戏约束不够;家长为了让孩子取得更好成绩,额外布置家庭作业;在家长的安排下,孩子到校外培训机构补课……这些都会挤占孩子的睡眠时间。

研究表明,家长的情绪至关重要,会直接影响到孩子的心理健康和睡眠质量。家长要营造良好的家庭氛围,并以身作则,带头早睡早起,减少电子产品使用频率等。省政协委员、辽宁社科院哲学研究所所长张思宁认为,青少年的睡眠质量会对一生的社会行为产生影响,不容忽视。

若要给学生减负、家长减压,保证中小学生睡眠时间,还需全社会携手联动,共同努力寻找解决良策。

在社会责任方面,游戏对学生有强大的吸引力,能否对游戏开发以及使用做出严格的限制,这是一个需要思考的问题。此外,睡眠管理有利于增加孩子的睡眠时间,但有些家长却面临时间调整之后上班迟到等问题,这些疑问和呼声,也是对政策落地效果的担心。

但菲说,从国家层面下发一份有关睡眠的通知,可见全社会对于这件事的关注。她认为,教育是一项系统工程,单靠教育部门督导,要求保证学生睡眠时间,解决学校的问题还远远不够。应从根本上解决课业负担过重问题,有效治理培训机构超纲教学、打擦边球等行为,家长和学校之间应建立有效的沟通……只有综合解决一系列相关问题,才能把“睡眠令”落到实处。



更多精彩  
扫码观看

## 观与思

## “小动作”撬动“大改革”

葛红霞

教育部专门针对学生睡眠下发的通知中规定,小学生每天8时20分上课。这样一来,孩子们每天早上至少可以多睡半小时。无独有偶,最近一段时间,教育部和省教育厅连续下发系列通知,提出中小学生作业、睡眠、手机、读物、体质“五项管理”。

对学生写多少作业、几点钟睡觉、看哪些课外书、每天有多长时间进行体育锻炼做出明确要求,在一些人眼中,似乎只是微不足道的“小动作”。而正是这些“小动作”的汇聚,才会最终撬动国家促进学生身心健康发展,深入实施素质教育这项“大改革”。

从“小动作”到“大改革”,做

起来不容易。首先,要坚持问题导向,把解决主要矛盾作为突破口。很长一段时间以来,中小学生或多或少地面临身心健康问题的困扰,睡觉时间太少只是其中之一。造成这种现象的主要原因是“唯分数论”的滋长蔓延,只有持续推行教育评价改革,把评价指挥棒由分数转向素质、由学业扩展至育人,才能真正保障青少年的快乐健康成长。

此外,确保“小动作”能够作用于“大改革”,仅靠教育部门的“顶层设计”还远远不够,更需要家长和社会的配合与支持,共同尊重孩子天性、守护孩子成长,最终实现减轻学业负担和提高社会满意度的“大目标”。