

合理制定课程表、减少作业总量、开展睡眠管理宣传教育……

我省中小学多举措保障学生睡眠时间

解救“特困生”



本报讯 近期,教育部印发《关于进一步加强中小学生学习睡眠管理工作的通知》,明确中小学生学习必要睡眠时间和学校作息制度。其中,小学上午上课时间一般不早于8:20,中学一般不早于8:00。据了解,目前新疆克拉玛依、广州部分中小学等调整了今年秋季学期的作息制度,包括推迟学生上午到校时间、取消早读等。

中小学生的睡眠时间与学习效率息息相关,如何保障学生充足睡眠,也是社会关注的热点话题。那么,我省中小学如何落实学生睡眠管理,采取了哪些举措?近日记者进行了采访。 记者 林文星

1 合理制定课程表,保证学生充足睡眠时间

记者采访了解到,根据我省中小学制定的课程时间表,多数学校上午第一节上课时间在8:20或者8:30左右,与教育部相关要求一致。部分学校安排了早读或晨练,一般安排在第一节课前的20分钟左右。

“从作息时间上看,小学生10个小时的睡眠时间是保证的。”海口市滨海第九小学体卫艺处主任吴少勇介绍,学校不同年级实行错峰到校,时间在8点或8点10分左右,经过20分钟的早读晨练后,8点半开始上课。下午放学时间在4点半左右,如果学生参加了课后服务,放学时间则在6点左右。只要学生晚上早点入睡,可以保证充足睡眠。

海南华侨中学初中部教务处相关负责人介绍,学校实行寄宿制,学生可选择寄宿或者走读,两者的课程安排都是一样的。为了保证学生9小时的睡眠时间,学校从制度和管理等方面做好落实。

“因为要在12点前结束上午的课程,所以上午第一节课上课时间是7点50分。中午有一个半小时的午休时间,晚自习结束时间是9点半。”海南华侨中学初中部教务处主任王华清表示,对于寄宿学生,学校要求学生在统一熄灯之前就寝,每天会有宿管员进行巡查,督促学生按时就寝。而对于走读的学生,更多需要家长做好监督管理工作。

2 多种方式加强引导,帮助学生养成良好作息习惯

王华清表示,目前学校学生以走读居多,虽然学校从课程安排等制度层面保证学生有足够的睡眠时间,但回到家后还要靠学生的自律和家长的监督。“班主任和老师平时也会向学生和家长开展睡眠管理宣传教育,提醒学生睡前不要玩手机、玩游戏等。”王华清告诉记者,在体育与健康、心理健康教育等课程中,也安排了科学睡眠宣传教育内容,通过多种方式加强引导,可有效帮

助学生养成良好的作息习惯。

此外,学生作息也受家长的工作时间影响。吴少勇介绍,部分家长会提前送孩子到校,这样可能会挤占学生睡眠时间,“有些家长8点半要上班,为避开早高峰,会在7点半之前把孩子送到学校,那孩子就得更早起床。”吴少勇表示,针对这种情况,需要家长合理规划上班和送孩子上学的时间,不能因为赶着上班牺牲孩子睡眠。

3 各学科间统筹作业安排,减少作业总量

对于学生睡眠管理,省教育厅曾多次印发通知,要求各市县和学校落实“五项管理”规定,确保学生充足睡眠:小学生每天睡眠(含午休)时间10小时,初中学生9小时,高中学生8小时。

王华清认为,“五项管理”是相辅相成的,保证学生睡眠时间不仅需要在课程安排上“留有余地”,还需要在作业管理、手机管理等方面下功夫,避免课后写作业时

间过长或玩游戏玩手机等,挤占正常睡眠时间。

“作业布置太多,学生课堂上无法完成,那课后肯定就得‘加班’,睡眠就没了保障。”王华清告诉记者,目前学校要求各年级对学生作业实行总量控制,各学科之间统筹作业安排,减少作业总量,提质增效。“现在作业方面已经有了明显的改变。在保证教学质量的基础上,学生作业量已经少了很多。”

4 完善教育评估机制,从根本上保障学生睡眠时间

采访过程中,不少老师表示,海南由于地理位置的特殊性,早上天亮较早,学校作息安排没有冬夏之分,且基本都留有午休时间,总体的睡眠时间是可保障的。难点在于家长的教育焦虑,以及学生尤其是高年级学生之间的竞争压力。

记者了解到,在当前为学生减负的背景下,学校作业量和考试频率下降了,但不少家长仍焦虑,甚至会自行购买试卷或练习册,给孩子“加练”,一定程度上增加了孩子的负担,并可能挤占睡眠时间。随着学生逐渐进入高年级,同学之间的竞争压力以及升学压力也与日俱

增,“用时间换成绩”的做法也难免会影响到睡眠。

实际上,不少家长也进退两难。他们既想让孩子多学习提高成绩,又担心睡眠不足影响孩子身心健康。如何解决这些问题,需要多方联合共治。目前,我省已要求各市县把学生睡眠状况纳入体质健康监测、教育质量评价监测、日常监督范围和政府履行教育职责督导评价,通过完善教育评估机制,从根本上保障学生睡眠时间。而对于家长的焦虑心情仍需要进一步做好宣传教育,通过多种途径引导家长理性看待学生学习成绩,培养科学的教育观念。

遭遇极端天气
如何自救?

汛涝自救应急知识进校园
宣传活动海口举行

□记者 林鸿晖

本报讯 为普及防风防涝应急知识,进一步提升群众预防和急救能力,由省应急管理厅主办的汛涝自救应急知识进校园宣传活动于昨日在海口市第二十五小学(海甸校区)举行。

此次活动针对海南频发台风、洪涝的特点,以知识互动问答、专家解答、现场操作演示、案例分析等方式,把汛涝自救应急知识带进校园、带进社区。

在活动现场,面对主持人的提问,学生们积极互动。根据学生们的回答以及提出的问题,上海联合减灾与应急管理促进中心培训部总监郑旭清进一步现场解答台风来临时应该怎么做、如何涉水安全行走等应急知识。随后,现场还播放了近几年来国内发生的典型《触电雷击事故案例》。海口供电局龙华供电所副所长丰晨则针对以上案例逐个分析,加深了学生们防雷防雨的应急知识。

为使学生们进一步了解应急自救知识,主办方还在校园内放置了一座应急胶囊:这是一个长6米、高2米多形似胶囊的“应急救援站”,内部配有消防救援、医疗急救、卫生防疫、基础灾害、水涝灾害、通讯器材等6大类共100多项救援设备。活动现场,随着主持人的讲解,学生们参观并了解了应急胶囊的各项功能,中华志愿者协会应急救援志愿者委员会常务副队长潘哲宏也现场演示了家庭应急包的使用方法。

“此次安全教育课,让我们更加了解防风防汛防涝知识,以及在面对可能发生的危险时如何才能更好地保护自己,回去我也要把这些知识告诉朋友和爸爸妈妈。”通过此次活动,海口市第二十五小学的学生收获满满。

此次汛涝自救应急知识进校园宣传活动,给学生上了一堂生命“必修课”,使学生加强了防灾减灾意识和自救互救技能,以及应对突发灾害事件的应急处理能力。据了解,本次汛涝自救应急知识宣传活动将走进社区,于9月27日晚8点在海口友谊国贸城举行。