

“睡眠令”发布,你家孩子达标了吗?

多数孩子睡不足,政策落实需多方合力

□ 全媒体记者 白萍

日前,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、学校作息时间和晚上就寝时间等3个重要时间作出明确要求。“睡眠令”之下,我市广大中小学生睡得怎么样?是什么“偷走了”孩子们的睡眠时间?如何让孩子们睡得更好?连日来,记者进行了采访调查。

多数孩子“睡不满”标准时长

4月19日深夜11时半,就读于我市城区一所重点高中高一年级的黄浩仍然在埋头做题,这样的学习状态从初二起便是常态。“学校布置的作业能在9点半之前完成,接着就是上网课,做练习题巩固知识点,差不多每晚要到12点才能结束,等到洗漱好彻底睡着应该快凌晨1点了吧。”黄浩说。黄浩每天早上6时40分起床,赶在7时10分前进校,中午睡1小时,这样算下来,他每天的睡眠时间不到7个小时。

对于教育部发布的“睡眠令”中要求高中生睡眠时长应达到8小时,黄浩笑着说:“现实很骨感。我们班有的同学更拼,每晚都学到一两点。”

记者随机采访了15位高中生,他们均表示每天睡不满8个小时。“一般上午的最后一堂课和下午的第一堂课,都会看到课堂上有学生打瞌睡。”一位许姓高中老师告诉记者。

市民张明泽自嘲“佛系家长”,他的孩子今年上小学三年级,周一至周五不上任何兴趣班或培训班,学校布置的作业量也不大,吃晚饭前就能完成,对于作业的完成质量,张明泽也自认为没有其他家长“要求高”,“有的家长看孩子字写得不端正,会要求重写,我们家从来不一样。”他说。

但张明泽的孩子睡眠时长依然



资料图片

不达标,“不是让我给他讲故事书,就是用平板电脑看动画片,催着赶着他睡觉,也要到10点左右才能睡着,早上7点起床,中午不休息,一天差不多睡9个小时,距离教育部的标准还差1个小时,但我觉得孩子状态挺好的。”张明泽说。

而五年级学生小希(化名)睡得更少,“作业确实挺多的,就算中午不休息写作业,孩子经常晚上也要搞到11点,早上7点就起床,只能睡8个小时。”小希的母亲汪女士说。

“孩子年龄还小,只有睡得好,才能长得好,我们做父母的都知道这个道理,但在学业压力面前,真正想实现确实不容易。”一位初二学生家长表示,“进入初中后,孩子除了完成老师布置的作业,还要见缝插针地上课外培训班。”

走访中,记者先后问询了40多名中小学生,只有为数不多的1-2年级的孩子能达到“睡眠令”的要求,绝大部分中小学生的睡眠时长都比“标准”要少1-2个小时。而升学压力大、作业多、学习习惯差效率低、上课外培训班、家长自行加任务等等,都是“偷走”中小学生学习时间的主要原因。

落实“睡眠令”需多方合力

针对外在因素影响学生睡眠问题,教育部发布的“睡眠令”中提出了3个“中断机制”,要求作业、校外培训、游戏都要为学生睡眠让路。

首先是作业“中断”。“确实存在重复性布置作业的情况,比如一首古诗,我认为没有必要过多地抄写,抄写得太多,不一定能让孩子加深印象,或者真正理解其中的含义。”四年级学生家长顾小琴表示。

“教育部提出的‘个别学生经努力到就寝时间仍未完成的,家长应督促按时就寝不熬夜,确保充足睡眠’,我做不到,因为担心孩子完不成作业会受批评。”顾小琴坚定地认为,在“孩子挨批”和“睡得晚”两者中,大部分家长还是会选择牺牲孩子的睡眠时间来完成作业。

“和课堂教学相比,老师布置作业也是个技术活,这考验着一个老师的功力和用心程度。一位好老师能够根据学生的综合能力水平,适量地布置具有针对性的作业。”一位教育系统工作人员告诉记者,更重要的是,老师要提高课堂教学质量,帮助孩子们更高效地掌握知识点,督促他们养成良好的学习习惯。

其次是校外培训时间“中断”。“睡眠令”要求校外线下培训结束时间不得晚于20:30,线上直播类培训活动结束时间不得晚于21:00。

但记者走访时发现,在一些培训机构,不仅晚上培训时间持续到21—22时结束,学生还可以根据情况进行“私人订制”。“如果是一对一教学,上课时间可以协商,由家长来定,当然相对费用也要高一些。”位于宜秀区七街附近的一家培训机构工作人员说。

“从校内上到课外,在课堂上听课时间太长,会影响孩子的学习效率,孩子看似安静地上课,但可能由于休息不足,注意力并不集中。”一位初三年级老师表示,上课时间延长,作业量也翻倍,而孩子的精力是有限的,“量”上去了,但“质”却提不上去。

张女士的女儿是一名普通本科院校的大一学生,高中三年,一直上课外培训班。“现在回过头来看,孩子上了培训班之后的成绩并没有提高多少,相较老家农村没有上过培训班的孩子,她的高考成绩也并不突出,但在大家都‘上班’的环境里,我们也只能跟风。”张女士说。

最后是游戏“中断”。“自从疫情期间上网课之后,孩子的手机就用上了,多次沟通也收不回来。”初二学生家长凌俊告诉记者,“我们要求孩子晚上不能玩手机,但他到底玩没玩,我们也没办法知道。”

记者从安庆市第六人民医院睡眠专科门诊了解到,由于过度使用电子产品,导致睡眠障碍的青少年学生病例增多。“有的孩子睡不着觉就爱看手机,看手机之后就睡不着,循环往复,严重影响孩子们的身心健康和学业发展。”该门诊负责人胡源江表示。

多位教育界业内人士表示,在现行教育评价制度下,如何保证孩子的睡眠,是一项综合教育工程,需要政府、学校、家庭、学生及社会多方主体达成共识、共同努力。

厉行勤俭节约 拒绝餐饮浪费

