

一小学宣布超时就停做作业！

作业也能“熔断”？

晚上超过9点就停止做作业，未完成的也不用补做……近日，常州一小学的作业“九点熔断机制”引发热议。记者注意到，近年来，多地学校都在尝试实行作业“熔断机制”。

如何看待作业超时就停做？在实施过程中还要注意哪些问题？对于家长来说，该怎么办？



资料图片

超过晚上9点停做作业 以保障孩子睡眠时间

据报道，常州市博爱小学近日发出通知，宣布为保障学生充分的休息时间(10小时睡眠)，春季学期学校将严格控制作业总量与时间，启用“九点熔断机制”，即超过晚上9点，采取无条件停止作业的措施，未完成作业的第二天也不用补做。

学校相关负责人表示，作为学

校方，本学期启用这个机制，意在让老师们提高课堂效率，注重提优补差，尤其要在课堂上关注后进生的学习，让问题在课内解决。课后作业要精选，注重基础之上的思维深度，以此提升学生的核心素养。减少重复、机械性作业，抓好课后服务主阵地，在第一时段争取完成作业，才能为准时睡眠、确保睡眠

时间和睡眠质量提供支持。

记者注意到，2022年4月，江苏省教育厅办公室曾发布简报，将常州市全面建构中小学作业管理的“三三四”常州模式予以推广。其中提到，常州市学校统筹作业结构比例，建立“作业熔断”机制。常州市翠竹中学对少数作业完成有困难的学生，允许家长申请“作业熔断”；对经努力仍然不能完成家庭作业的学生，家长可自行实施“作业熔断”。

作业“熔断机制”怎么实施？有学校要求须由家长提出

记者注意到，近几年来，多地学校都陆续尝试推出作业“熔断机制”。不过，在具体实行上稍有不同。

如阜阳清河小学2021年9月实施作业“超时熔断制度”，指不管是什么原因，不管是哪个学科的作业，只要超过晚上9点，或总用时超过60分钟，必须停止，并且不需要补做。

阜阳市第一初级中学规定，每天书面作业平均完成时间不超过90分钟，推行“初中生晚上10点后不作业”行动。个别学生经努力，

到晚上10点仍完不成书面作业的，经家长签字确认后，可以拒绝完成剩余作业，按时就寝，确保充足睡眠。

绍兴市戴山小学教育集团规定，若因作业量、作业难度、学生生病等情况无法完成作业，可由家长通过书面说明、电话沟通、网络留言等方式告知任课教师或班主任，停止完成作业。事后可以视情况免做，或以降低要求、延迟上交等方式处理。

南京市北京东路小学设置了

两个“熔断机制”，晚上9点后，如果三到六年级学生还有家庭作业没有完成，家长可以申请免做；如果语数英三门作业超过一个小时没做完，家长可以根据孩子情况申请免做。

对于作业“熔断机制”，也有学校提出具体要求，如作业熔断必须由家长提出，而不是孩子提出。家长要在充分研判孩子的努力程度、做作业的状态、作业量等基础上，慎重提出。当天作业熔断后，要注意观察孩子后续作业情况，不断指导、鼓励孩子提高作业效率。

学生睡眠时间不达标。

在孙云晓看来，“熔断机制”，就是以快刀斩乱麻的方式来解决这个问题，对中小学生来说是一个保护性的措施，非常值得肯定和推广。与此同时，他还提到，不是说一个熔断机制就能解决所有问题，孩子作业完不成，原因是复杂的，需要认真对待，老师和家长应该进行反思，比如作业布置得合不合理、孩子完不成作业的原因是什么，等等。

“有些孩子不会做，是因为上课没有听明白，落了一些基础知识，有的孩子是贪玩，有的孩子是学习习惯不好……这个过程暴露了很多教育教学问题，需要对症下药，这样才能真正解决问题。”他说。

据中新网

睡眠不足
影响学生学习能力

美国《国家科学院学报》日前刊载的一项最新研究显示，大学生如果每晚睡眠不足6小时，会影响学习能力。

此前研究显示，睡眠是健康和绩效的重要预测因素。动物研究表明，白天形成的记忆在睡眠中得到巩固，当正常的睡眠模式被中断时，白天学习的内容就会忘记。专家建议青少年每晚睡8至10小时。但许多大学生睡眠不规律，睡眠不足。

美国卡内基-梅隆大学等机构的研究人员对3所大学的600多名大一学生开展了研究。学生们每晚佩戴睡眠追踪器，用以监测和记录睡眠情况。研究人员收集了这些学生大一期末的平均成绩，以评估睡眠时间对学生成绩的影响。

研究人员发现，参与研究的这些学生平均每晚睡6个半小时。每晚睡眠不足6小时的学生学习成绩下降明显。睡眠每增加1小时，期末平均成绩会略有提高。

研究人员指出，睡眠对学习和记忆很重要。睡眠不足可能会影响学生在大学课堂上的学习能力。长期睡眠不足6小时，人体会积累大量的睡眠债务，从而损害健康。研究人员建议大学生要重视夜间睡眠。

据新华社

如何看待作业“熔断机制”？

学校实行作业“熔断机制”，不少家长认为，这个机制很人性化，可以让孩子早点睡觉。有些知识孩子已经会了，就不用再浪费时间。有的家长则提出，如果孩子的作业到9点还没完成，也不用怕老师责怪了，家长也不会因此逼孩子，亲子关系将得到改善。

也有网友觉得应该慎重，质疑该做法会不会造成孩子等时间、摸鱼写作业等情况。

“熔断机制，实际上是一个儿童的保护机制。”中国家庭教育学会副会长、中国青少年研究中心研究员、家庭教育首席专家孙云晓表

示，对待儿童的问题，有一个基本原则，就是尊重，他们的成长规律需要得到尊重和保护。孙云晓称，孩子的身体健康有三要素，第一是睡眠，其次为饮食、运动。国家规定，小学生每天的睡眠时间应达到10小时，初中生为9小时，高中生为8小时。“这是一个对未成年人健康很关键的因素，但多年来难以保证。”

中国青少年研究中心发布的《中国少年儿童十年发展状况研究报告》显示，2010年，中小学生睡眠时间低于国家规定时间的比例达78.1%。2021年，教育部新闻发布会上透露，问卷显示，67%的中小