

“睡眠令”来了 周口师生家长怎么看

□记者 吕冰汝

本报讯 近日,教育部印发了《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》(以下简称《通知》),又被网友称为“睡眠令”。该《通知》对中小学生的睡眠时间进行了严格规定,小学生每天睡眠时间应达到10个小时,初中生应达到9个小时,高中生应达到8个小时。

《通知》指出,睡眠对促进中小学生大脑发育、骨骼生长、视力保护、身心健康和提高学习能力与效率至关重要。省级教育行政部门要结合实际统筹安排学校作息时间。各地各校也要通过多种途径加强宣传教育,大力普及科学睡眠知识。

《通知》进一步对中小学的上课时间进行了明确要求,小学上午上课时间一般不早于8时20分,中学一般不早于8时;合理安排课间休息和下午上课时间,有条件的要保障学生必要的午休时间。

此外,《通知》强调,防止学生过重挤占学生睡眠时间。一方面,中小学校要加强作业统筹管理,使学生在校内基本完成书面作业、中学生在校内完成大部分书面作业;另一方面,校外培训机构培训结束时间不得晚于20时30分,不得以任何形式布置作业。

据了解,在河南,安阳市日前已下发通知,调整全市中小学上午上课时间,小学上课时间不早于8时20分,初中不早于8时,不得要求学生提前到校等。

“睡眠令”已下达,周口市民怎么看?如何才能让孩子多睡一会儿?近日,记者对我市一些学生、家长和老师进行了随机采访。

市民张先生说,孩子在周口六一路小学上六年级,每天6时起床,7时30分送到学校,下午上完兴趣班,6时接到家里,每天写完作业得到晚上8时

30分左右,孩子再玩会儿手机,10时才能上床睡觉,睡眠时间根本达不到10个小时。

在周口市第二高级中学初中部教学的张老师认为,周口市第二高级中学是寄宿制学校,如果严格按照学校的作息时间表,学生是可以保证充足睡眠的。初中部每天晚上9时40分熄灯,早上6时起床,中午还有一个半小时在寝室午休的时间,加起来每天睡眠时间应该有10个小时。

刘先生的孩子在周口七一路二小上学,学习成绩还可以。他说每天除了完成老师布置的作业外,孩子还会做些练习题,坚持写读书笔记、日记等,每天晚上11时才能上床睡觉。

周口文昌小学的一名小学生说,每天下午放学虽然很早,但有时还要上兴趣班,写完作业都晚上8时左右了,有时候老师还会布置一些抄课文的作业,就会写到9时多,写完作业脑子很

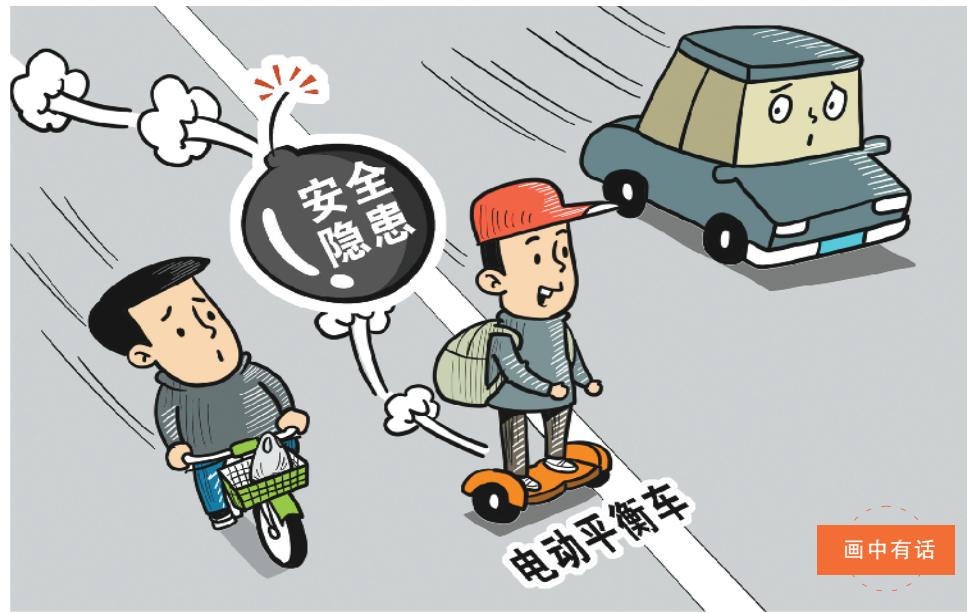
累,又想出去玩,感觉自己好久都没有好好睡过觉了。

在周口某市直机关上班的刘先生表示:“我的孩子今年上高三,我感觉到现在的学生负担太重了,尤其是高中生,想要考个好成绩,必须要牺牲一部分睡眠时间,其实我觉得只有保证了充足睡眠,学习才会有高效率,但这需要学校和家长转变观念,共同引导。”

还有的家长说,现在的孩子有时作业做完得很早,但时间都浪费在了手机上,玩游戏、刷抖音,还不如出去打打球、跑跑步,适当的运动还有助于睡眠。

一些家长赞成学校增加“午睡课”,这样由老师统一管理,让中午不能回家的学生能够好好午休,有条件的学校还可以通过创造一些舒适的环境让孩子集体“充电”,提高学习效率。②2

“马路杀手”



不用方向盘就能自由穿梭、只靠重心移动就能操控行驶……随着电动平衡车在“微出行”领域“横空出世”,“脚踏风火轮”、畅行数十里的梦想“照进现实”,外形炫酷的“神器”近来受到不少年轻人追捧,电商平台上不少产品销量在1万辆以上。

一面是行业兴起欣欣向荣,而另一面,“神器”也面临着界定不明、质量难保、虚假宣传等乱象,不少电动平衡车滑出“合规区域”、滑向“灰色地带”。陷入“身份困境”的电动平衡车,究竟该何去何从?

新华社发 朱慧卿 作

不搞变通,守住“副课”

■李思辉

4月25日,教育部印发《关于进一步加强中小学生体质健康管理工作的通知》,强调保障学生每天校内校外各1小时体育活动时间,中小学校每天统一安排30分钟的大课间体育活动,并明确了体育家庭作业制度。此前有统计数据显示,2020年我国中小学肥胖率超过10%,近视率逼近60%。

体育是强健体魄的根本途径,是“五育”的重要组成部分。早在1957年,德智体全面发展的理念就被提出,之后被进一步发展、总结和提炼。尽管如此,重视智育,推崇学业成绩,轻视其他方面教育的观念仍根深蒂固。在许多中小学校,德育流于形式,体育、美育、劳育常常停留在课程表上。文化课之外的“副课”被随意削减、挤占乃至取消的情况时有发生。如此操作本质上是对教育规律的违背,潜藏着发展不全面的隐忧。

近日,一份针对115万在校学生体质健康的调查数据显示,截至2020年,全国学生体质健康不及格率分别为小学生6.5%,初中生14.5%,高中生11.8%,而大学生为30%。三成大学生体质健康“不及格”看起来是大学阶段的问题,实际上与义务教育阶段学校轻视体育教育,学生没有养成良好的体育运动习惯等有很大关系。前几年中外青少年身体素质的对比则更能说明问题——学校重不重视体育,不仅是教育偏好问题,更是国民健康问题,甚者说是一个国家、一个民族的精神面貌问题。

此次教育部发文强调保障学生每天校内外体育活动

时间,可谓切中要害。无论是此前对思想品德修养、美学教育、劳动教育“复位”的强调,还是此次明确要求建立大课间体育活动制度,对提高学生的综合素质,促进人的全面发展都有积极作用。不过也应看到,多年来有关重视“德、体、美、劳”的文件及规定屡屡出台,一到具体落实往往出现问题。有的地方“风起一阵热,风过百事凉”;有的治校者嘴上喊着重视,行动上却一如既往;有的学校以“阴阳课程表”应付上级检查,暗地里随意搞变通……这说明,制定规则、划出红线只是第一步,建立健全严格的督查考评机制,以严格的制度守住红线才是关键。

一天24小时,怎么进行时间分配管理是个重要问题。教育部新近出台的“作业十条”,明确提出严控书面作业总量、严禁校外培训作业,把学生不合理的课业负担降下来,实则给增强体育课和其他“副课”腾出了空间。不同制度的相互衔接,让我们看到了政策制定的科学性,也保证了各级教育部门、广大中小学校依照执行的可操作性。各方要以对青少年综合素质负责、对国家民族未来负责的态度,不搞变通地守住红线。

“体者,载知识之车而寓道德之舍也。”体育也好,德育、美育、劳育也罢,都不是可有可无的副课,而是与智育并驾齐驱的基本养成教育。从学校和老师开始,真正增强对“副课”的重视,诚实落实德智体美劳全面发展的教育方针,并在此基础上促成全社会的观念认识之变,我们离喊了很多年的素质教育或将精进一大步。②2

故宫观摩券被炒过千元 是谁想让特权翻墙

■新华社记者 尹思源

故宫五一期间的门票已经售罄。但记者发现一款印有故宫徽章的“展览观摩券”却在网络交易平台热销,明黄色的封套里装的是一张印有“故宫博物院典藏如意展”字样的正券,券面上还有防伪贴。卖家称,购买观摩券进故宫,不用预约、无需实名。目前,这款观摩券已被炒到了1450元一张。

另据一名卖家介绍,观摩券是嘉宾票,持票不但可以游览故宫、观看如意展,还可以免费游览珍宝馆、钟表馆等收费展馆。记者发现,观摩券上印有“不得兑换现金或转售”字样。

让研究人员等特定人士免费进入故宫观摩或许可以解释为工作需要,但是把这种需要以观摩券的形式兑现,就让人嗅出了特权的味道,所谓观摩券也就变成了“特权票”。需要追问的是,这种“特权票”是因何印制的?发给了什么人?又是被谁拿到网上售卖的?还有多少“特权票”待价而沽?

紫禁城从皇宫禁地到故宫博物院,这个演进历程本身就代表着对特权的摒弃。故宫博物院也曾因拒绝外国政要乘车游览的要求而为人称道。相信有如此风骨的故宫完全有能力保住那几张试图接应某种特权翻墙而入的观摩券。

(新华社北京4月27日电)