

又到一年期末时。近日,记者对照去年年初我市9部门联合出台的《大同市中小学生减负实施方案》进行了走访。在课业负担及课外辅导课的双重压力下,《方案》明确要求的小学生每天睡眠时间不少于10小时、初中生不少于9小时、高中阶段学生不少于8小时的标准,基本很难达标。由睡眠不足引发的一系列孩子健康成长问题依然突出。

全面实施“减负令” 还有多少特“困”生

本报记者 龙中华

现状

孩子睡眠少 常常叫不醒

“我们的孩子,有时候多次让起床也叫不醒,孩子睡眠太少了。不是说一二年级不留作业吗?我孩子才二年级,语文、数学不仅平时留作业,尤其是快到考试的时候作业留得特别多,两三个小时写不完。有两次写得手都拿不起笔了,孩子直抹眼泪。我们实在看不下去了,让孩子上床睡觉,可孩子死活不敢。有一次,

写完作业都夜里11点多了……”2019年12月24日,家住文化里小区的姜女士说。

家住振华路附近的赵先生说,他孩子正在读初三,老师们每天都留作业,语文、数学、英语、物理、化学每一门都留。孩子每天写完作业都半夜了,有几次甚至到了次日凌晨。早晨不到6点又得起床,孩子

们睡眠太少了,连锻炼的时间也没有,更不用说社会实践、帮家长做家务了。这会造成孩子自理能力差,但学习任务太重,家长和孩子别无选择。

“我听说,有的孩子做作业到次日凌晨一两点了。这种作业如山、题海战术究竟何时休?”赵先生提出这样的质疑。

家长不放松 孩子被加压

2019年12月20日,御龙庭小区3号楼一户居民家,8岁的艳艳学完钢琴刚回家,还没脱外衣就倒在沙发上睡了。外婆非常心疼地说,孩子一上午学了3门艺术课,实在是太累了,但没有办法,不学不能呀!从艳艳外婆的话语中,记者听到了诸多无奈……

我市某小学的郭燕老师告诉

记者,近几年来,她遇到过好多中小小学学生,寒暑假时间都被各种班填满了,上完英语班上练字班,还有钢琴班、舞蹈班等等。这样超出负荷的课程无疑会加重学生压力,并非都是学校和老师给孩子加压,孩子的压力还来自家长望子成龙,期望值太高。

我市某中学的吴老师告诉记

者,不少家长给孩子报太多的辅导班、艺术班,造成孩子没有休息时间,没有休息天,因此,仅仅希望学校和老师减负还远远不够,家长首先要做到给孩子减负,特别是要心理减负,不能生怕输在起跑线上而拼命给孩子报这个班那个班的。可怜天下父母心!可如此拼命,孩子能轻松吗?



对策

减负需要 多方努力久久为功

根据教育部等9部门和省有关通知要求,去年年初,市教育局联合我市8部门出台了《大同市中小学生减负实施方案》。

《方案》规定,为引导孩子健康生活,保证小学生每天睡眠时间不少于10个小时,初中生不少于9个小时,高中阶段学生不少于8个小时;严控书面作业总量,小学一、二年级不布置书面家庭作业,三至六年级家庭作业不超过60分钟,初中家庭作业不超过90分钟,高中也要合理安排作业时间。

近年来,国家和有关部门积极推进育人方式变革,规范学校办学行为,引导全社会树立科学的教育质量观和人才培养观。比如,要求学校要开足开齐规定课程,严禁挤压道德与法治、体育、艺术、科学、综合实践活动等课程;严格执行教学计划,不得随意增减课时、提高教学难度;严禁不加选择直接布置各种教辅资料和网络资源作业,不得布置机械性、重复性、惩罚性作业;要统筹同年级同学科作业,调控不同学科作业量和作业时间……

面对孩子们依然学业负担过重、中小学生学习普遍睡眠不足的现实,学校与家庭、老师和家长都应引起足够重视,按照各级教育部门的有关要求,切实采取科学有效的措施给孩子解压,合理安排学生的作息,让孩子们从“困顿”中解脱出来,一张一弛,有收有放,享有充分的运动锻炼和必要的社会活动,培养良好的生活习惯,形成乐观向上的心理状态,让他们都能健康成长。

危害

缺少睡眠的孩子健康受影响

孩子长期缺少睡眠会有哪些危害呢?我市一家医院心理和睡眠科的大夫从专业角度给出了答案。他说,孩子长期睡眠不足,首先会导致身高低于同龄儿童,因为睡眠不足会影响体内生长激素的分泌,而生长激素的高低对孩子的身高起着决定性作用。所以在儿童时期要保证睡眠充足。尤其是21时到次日凌晨3时,孩子在熟睡状态下生长激素分泌最旺盛,可以说是孩子长身体的

黄金时段。

孩子睡眠时间太少还会造成亲子沟通受阻,孩子们享受不到自己真正的兴趣和爱好。早在几年前,中国少年儿童研究报告显示,我国中小学生睡眠时间持续减少,近8成中小学生睡眠不足。

孩子长期睡眠不足还会导致多种疾病,如思考能力下降、记忆力下降、容易冲动、易怒等,特别是青少年,在个性形成阶段危害太大了。同

时,睡眠严重不足还会诱发神经衰弱、感冒等疾病,甚至诱发糖尿病、心脏病、癌症等。现在孩子们中一些肥胖与睡眠不足、缺少运动很有关系。如今好多疾病越来越低龄化,就是很好的例证。

有关研究证实:要想让学习达到事半功倍的效果,需要让孩子获得充足的睡眠,这不仅是学习效率问题,更是将来能否具有创造性思维的重要一环。

缺少运动的孩子将来体质弱

曾在大同三中、大同十二中等学校任职的辛老师,如今虽然退休在家,但她对现在一些学校和老师的教育方式方法有异议。她觉得让孩子读死书、死读书是绝对不可取的。从近年来大街上“小眼镜”越来越多,就能知道我们现在教育存在一些问题。

据她了解,17岁以下的青少年心理多数呈亚健康,而这些疾病都

和缺少睡眠和运动有关。如今很多孩子几乎没有校外体育运动,这是个恶性循环。缺少运动导致肥胖、体质下降,进而影响学习成绩;出身社会后还会影响工作能力。这样体质的孩子们将来如何成为国家栋梁?

曾在市高级技工学校等多所学校任职的赵老师告诉记者,传统的课堂教学,孩子学习的空间较为封闭、狭

窄,眼界限于书本、限于教室。而社会实践教育是第一课堂教育的延伸和补充,尤其是现在的孩子大多数是独生子女,娇生惯养,参加社会实践活动能有效地改掉很多毛病和娇气。如:让孩子到军营,会学到守纪律和有时间观念;参加工厂活动,会学到爱岗敬业精神;到农村,会学到勤俭的美德……总之,必须给孩子腾挪时间,让他们对真实的社会有心灵的实感。