

开学季,用什么保障学生充足睡眠

□新华社记者 廖君 仇逸 王莹 刘良恒 刘硕

开学了,公交车上、自行车后座上、私家车里,不时可见睡眼惺忪的孩子。从今年秋季学期开始,城区小学生上课时间推迟至8:30,保证小学生每天睡眠10小时……

近日,长沙市教育局发出通知,试图用行政措施推动小学生“睡够”引发关注。

推迟半小时开课让孩子多睡会儿

8月26日,长沙市教育局下发通知:从新学期开始,将城区小学生早上上课的时间由8点调整到8点半。

这份通知的出台,源自长沙市教育部门的一次调查。今年4月至6月,长沙市教育局基教处和长沙市教科院对全市中小学生学习负担展开调查。调查显示,长沙市85.6%的小学生每天早上起床时间集中在6:00-7:00之间,小学生每天睡眠时间不足10小时的学生比例达94%。

为了让城区小学生多睡一会儿,在召开行政决策听证会、并获得参与听证的20名代表同意后,长沙市教育局决定正式调整上课时间。

为确保新规定落实,长沙市教育局

还要求各学校严格执行国家课程方案及课程实施计划,开齐课程、开足课时,不得因推迟早上上课时间而随意增减课程和课时。同时,严格控制每日课外书面作业总量。小学一、二年级不留书面作业,小学其他年级作业控制在每天1小时以内。

有些小学生家长的上班时间仍为早上8点或8点半,为了按时上班只能提前送孩子到校,这部分小学生怎么办?长沙市教育局还规定,各小学不得因为推迟早上上课时间而强制或变相强制学生推迟到校时间,要为早到学生的家长提供方便。有困难的家庭,家长可以适当提前送孩子到校,由各校安排值班老师管理。

睡眠不足成各地小学生“通病”

睡眠不足已经成为各地多数小学生的“通病”。记者在武汉一所小学五年级调查了解到,一个班42名学生,只有5个孩子在晚上9点以前睡觉,其余的都是过了10点才睡。

辽宁中医药大学护理学院院长于睿说,小学生睡眠时间应该在10小时,但现在有6成左右的小学生睡眠时间不

达标。

“孩子每天晚上10点多能睡觉就不错了。”沈阳市一位李姓家长说,“不少家长忙于送孩子上培训班,我们也只好跟风让孩子去上。”

李先生说,小学一般下午4点半放学,5点半到培训班学习相关课程,一般七八点下课,到家得8点半。孩子还要完成学校作业。如果小孩磨蹭,晚上11点都不一定能上床睡觉。

去年“十一”长假期间,有媒体在街头采访什么是“最好的时光”。一名六年级小学生回答,最好的时光,就是学习之余能睡会儿觉的时候,因为现在的学习负担太重了。

教育界人士分析认为,“作业太多”“上学路远”“上课外提高班”等,都是造成大部分小学生睡眠不足的主要原因,首当其冲依然是学生课业负担过重,而这并不仅仅来自学校,同样来自家长的相互攀比和急功近利,有的家长让孩子参加多种辅导班,增加重复性的课外练习,造成“学校减负,家庭增压”的现象。

“充足的睡眠”如何才能还给孩子?

“推迟半小时上学意义重大,上海

市实践发现,晚上学半小时,孩子平均能延长约22分钟的睡眠,而且睡眠质量也会相应提高。”中国医师协会睡眠医学专业委员会儿科学组主任委员、上海儿童医学中心江帆教授说,睡眠时间小于9小时的孩子,其注意力、自觉性、同学关系等方面明显差于睡眠充足的孩子。长此以往更是会影响生长发育、心理健康。

相关研究表明,睡眠时间少与学生视力不良的发生有一定的相关性,每天睡眠时间大于10小时的学生发生视力不良的情况,要少于每天睡眠不足6小时的学生。同时,每天睡眠不足的小学生,比睡眠充足者发生肥胖的几率高。

在武汉市武昌实验小学校长张基广看来,“睡好觉”说到底,就是要减轻负担,给学生留下自主、自然、个性发展的时间和空间。

据了解,教育部门早有规定,必须保证每天小学生不少于10小时的睡眠时间。但从实际来看,规定并未落到实处,在许多地方只是一纸空文。

相关专家认为,让学生“睡得好”是重大民生问题,也是一道难题。破解这道题,需要政府、家长、社会形成合力。学校要严控作业量,家长也不应给孩子增加过多课外负担。

专家同时建议,社会、学校层面应该把更多时间还给孩子,比如推迟上午上学时间,有条件的学校应该让孩子睡午觉。周末家长应该尽可能让孩子得到充分休息。



又是一个开学季。在刚刚过去的暑假里,不少中小小学生参加了海外游学团。海外游学团能给中小小学生带来什么?如何看待已经成了一种风潮的学生海外游学?新华社记者近日对此进行了调查采访。

海外游学团“学”什么?“游”什么?

今年暑期,武汉各大培训学校、留学机构、旅行社纷纷推出出国游学产品,“欧洲名校游”“赴美夏令营”等产品广受欢迎。

一家旅行社负责人说,武汉海外游学团主要是以小学五、六年级学生和中学生为主。从出国游学目的地看,大多数机构都锁定在美国、英国及其他欧洲国家。

据了解,由于签证及报名人数多等原因,大多数游学团需要提前两三个月进行预订,知名游学机构的精品游学线路甚至需要提前半年报名。

记者从一些中介机构和旅行社了解到,一般为期半个月左右的游学团以参观国外名校为主,并且会包含目的地国家的主要景点,例如到英国会参观牛津、剑桥等高校及一些特色景点。

跟普通旅游团的行程差不多,但游学团的价格要高一两倍,2周到3周的行程,旅行社、留学中介报价为2万元到5万元不等。

大连嘉得英语学校校长刘小奇近日刚刚带领14名11岁到18岁不等的学生团队结束了美国东部之旅。他表示,游学过程中的“游”并不是仅仅停留在带孩子去旅游,或旅游加参观学校。老师和学生的关系和在國內一样,是把周围的环境当成大课堂。游学过程中所做的,实际是学生平时培训课程的海外延展。

“比如在洛杉矶的盖蒂中心,这是一家艺术博物馆。我们不借助导游,而是给孩子们设计了任务,让他们自己研究地图,去跟博物馆的工作人员充分交流。孩子们还要回答老师提出的问题,起到了很好的

效果。”刘小奇说。

记者通过参加游学团的部分学生和家了解到,一些家长希望通过游学让孩子尽早真正体验“全英语环境”,养成语言习惯,同时感受世界著名顶尖学府的学术氛围,激发他们的上进心,为以后出国留学做准备。

海外游学收获几何?

一些家长表示,从孩子回来的表现看,出国游学确实可以增加阅历和见识,尤其是在一些行为习惯养成方面得到锻炼。

大连市一位吴姓家长告诉记者,让孩子参加游学

游什么?学什么?值不值?

——中小小学生海外游学透视

□新华社记者 刘硕 王莹 廖君 仇逸

团的目的,并不在于能学到多少实际知识,关键在于能否得到一些锻炼。参加完16天的美国游学后,孩子平时做事拖拉、东西乱放等毛病都有了改善,对英语的兴趣也明显提高。

但也有家长认为,半个月左右的游学效果有限,反倒让孩子的心飞了,很难安稳地收回来。

“21天的欧洲游学,女儿逛街购物的兴趣高涨,眼界也变高了,不知这趟游学收获了什么?”在武汉的一个教育论坛上,一位网名“可朵咪咪”的母亲发文吐槽。

记者了解到,随着出境游学人数增长,关于游学的投诉也逐渐增多。一位家长向记者反映,当时对游学提供的“大学名师授课”“名校推荐信”等内容感兴趣,所以就花钱让孩子去美国的游学团,但据女儿回来反映,这些行程基本没有,因此非常失望。

在上海一家出版社工作的润华一直对孩子游学心存犹豫。她告诉记者,身边很多同学家长从小学起就送孩子去游学,有的纯粹是暑期两个星期把孩子“寄存”一下,很多游学项目的含金量不高。

专家:理性看待 不盲目攀比

记者在采访中发现,目前参加海外游学的人群呈现低龄化趋势,中、小学生正逐渐成为出境游学市场的主要受众群体。

“从大环境来说,国人消费水平在提高,旅游意识增强,签证政策利好。就行业自身而言,旅游业渗透力度增强,游学产品走向细分化及完善化,也让家长更放心送低龄孩子出国。”一家旅行社负责人说。

一位资深海外教育专家告诉记者,参加游学团应该有多方综合考量,以探索文化、教育差异为主,应该把学和玩结合起来,不能光学、光玩,除了看名校,最好和名校的学生有些交流,参加一些课程,才能有所收益。

东北师范大学附属小学校长于伟表示,相对于普通的旅游,出国游学对增加中小小学生的体验和经历很重要,更具文化属性和含金量。如何让游学更好发挥作用,有赖于旅行社等机构科学合理地组织安排,学校和社会各方都应对此加强引导。

长春师范大学教育科学学院副院长孙中华认为,家长对于游学应冷静对待,家长要确保孩子参与的游学活动是优质的游学。应根据是否有专业教师带队并指导,主题或内容安排是否有益于青少年身心发展,日常管理是否规范,要求是否严格,有无安全保障等进行判断。

专家表示,参加游学团一般花费较高,对大多数家庭来说,参加游学是一项发展型消费而非必须消费,应根据经济情况适当选择,没有必要为此盲目攀比。