

# 加强睡眠管理 有利学生健康成长

将学生睡眠状况纳入体质健康监测和教育质量评价监测体系,切实保障学生良好睡眠

□ 柳晓燕

近日,教育部办公厅印发了《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》),进一步强调要保障学生充足睡眠时间,细化相关管理措施。《通知》要求,要加强学生睡眠监测督导,将学生睡眠状况纳入体质健康监测和教育质量评价监测体系,纳入日常监督范围和政府履行教育职责督导评价,设立监督举报电话或网络平台,确保要求落实到位,切实保障学生良好睡眠。

## 要充分提高对睡眠健康重要性的认识

《通知》提出了3个“重要时间”。第一个是必要睡眠时间。小学生每天睡眠时间应达10小时,初中生应达9小时,高中生应达8小时。第二个是学校作息时间。小学上午上课时间一般不早于8:20,中学一般不早于8:00。同时强调,学校不得要求学生提前到校,有条件的应保障必要午休时间。第三个是

晚上就寝时间。小学生一般不晚于21:20,初中生一般不晚于22:00,高中生一般不晚于23:00。同时,指导家长和学生,制订学生作息时间表,促进学生自主管理、规律作息、按时就寝。控制好学校的作息时间和学生晚上就寝时间,学生的必要睡眠时间才能得到有效保障。

教育部基础教育司司长吕玉刚指出,早晨上课的时间,学校是能管得住的。更重要的是晚上就寝时间,一些不良的生活习惯,比如看手机、玩电脑、沉迷网络等,影响学生的就寝时间。晚上睡眠的时间究竟能不能做得到,这就取决于学生的自我管理能力和家长的指导、合作、协商。在这个过程中要加强对学生的教育,加强对家长的指导,力求保障晚上的就寝时间能够做到位。

教育部基础教育司副司长朱东斌表示,有条件的地方和学校,应该保障学生必要的午休时间。我们也鼓励广大地方和学校,要结合实际情

况,根据学校的设施条件,探索各种各样有助于学生睡眠的好的经验和做法。睡眠是个大事,我们应该能够达成共识,不能因小失大,更不能舍本逐末。

上海交大医学院党委书记、儿童睡眠障碍诊治中心主任、中国医师协会睡眠医学专委会儿童睡眠学组组长江帆表示:广大中小学校、教师、家长、学生,要充分提高对睡眠健康重要性的认识,增进对不同年龄段所需睡眠时间的要求以及健康睡眠习惯的了解。《通知》中指出,学生每日睡眠应达时长,与国际公认的睡眠推荐时长相符。这一要求落实到个体上,家长还需要掌握个体差异。小学生每日睡眠时间需求范围在9小时~12小时,中学生在8小时~10小时。教师和家长可与孩子加强沟通,一起制订适合学生个体的作息时间表。同时,可以从孩子的精神状态、自我感受等方面了解是否睡足睡好,并根据实际对作息时间表做出调整。

## 牺牲睡眠时间用于学习 并不能换来学业成绩的提高

针对外在因素影响学生睡眠问题,《通知》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。

第一是作业“中断”,要求小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,个别学生经努力到就寝时间仍未完成作业的,家长应督促按时就寝不熬夜,确保充足睡眠。当然,教师要对对此进行针对性分析,加强辅导,如有必要可调整作业内容和作业量。第二是校外培训时间“中断”,要求校外线下培训结束时间不得晚于20:30,线上直播类培训结束时间不得晚于21:00,不得以课前预习、课后巩固、作业练习、微信群打卡等任何形式布置作业。第三是游戏“中断”,要求各地教育部门按照管理权限,会同相关部门采用技术手段加强监管,确保每日22:00到次日8:00不得为未成年人提供游戏服务。

吕玉刚表示,学校要有健全的作业管理机制,各学科组也要对作业进行统筹,既把握合理的作业量,又提高作业质量,不要造成本来应该出去活动、在操场上蹦蹦跳跳的课间时间,也要让学生去完成作业,或者中午休息的时间也要去完成作业。学校、老师要加强对完成作业的指导,特别是帮助学习有困难的学生,加大辅导、答疑的力度,使学生能够在规定的时间内完成作业。

江苏省启东市教育体育局局长陆海峰提醒学校要避免割裂思考、二元对立的思维方式,在妥善处理好几组关系上发力。一是“睡得少”与“睡得晚”“起得早”之间的关系。学校要根据《通知》要求,合理确定作息,在作息公示中增强软实力,在作息执行中增强硬实力,不人为要求学生提前到校,不人为占用学生在校时间。同时,在严格执行作息中适当灵活变通,比如,为个别因家庭特殊情况提前到校的学生进行妥善安置;二是“睡得少”与“作业多”“作业难”之间的关系。学校要在课堂研究上下真功,用课堂的高效赢得课业的轻负担;在作业管理上花心思,用设计的高品质赢得课业的轻负荷;三是“睡得少”与“睡得好”“长得好”之间的关系。学校要与学生面对面,教育学生明白充足睡眠的重要意义,养成良好睡眠习惯。与家长心连心,引导家长做孩子充足睡眠的保障者;与社会手拉手,力所能及地参与校外培训机构的治理工作中去,减轻学生学业负担。

同时江帆表示,家长应对儿童使用电子产品采取适当限制措施。同时也要以身作则,自觉维持良好作息,让儿童明确认识到睡眠的重要性,养成自主维持规律作息的良好习惯。他们的团队研究显示,牺牲睡眠时间用于学习并不能换来学业成绩的提高,反而会造成执行功能等广泛损害,影响儿童青少年的学业表现。



## 多彩社团伴成长

近年来,贵州省毕节市黔西县莲城街道天坪小学设立跆拳道社团、轮滑社团、花灯社团、文琴戏社团等,积极推进“体教融合”教育理念,提高学生综合素质,助学生快乐健康成长。图为学生在进行跆拳道训练。

新华社发(范晖 摄)

# “两免一补”铺平学生上学路

免学杂费、教科书费,并对寄宿制学校困难家庭学生补助生活费,卸下了海南许多城镇、农村学生家长的负担

□ 刘晓惠

“妈,报名只花了十块钱的作业本费!”黄彩霞才走到村口,就忍不住加快脚步,边跑向家里边叫唤。她攥紧了手中原本用于报名的400元钱,迫不及待把上学免学杂费、课本费的消息告诉母亲。

回忆起2005年春季学期开学的第一天,黄彩霞记忆犹新,这位来自海南省澄迈县中兴镇的女孩说:“我的命运在那个春天被改变。”

2004年,国家开始对农村义务教育阶段困难家庭学生实行“两免一补”政策,即免学杂费、教科书费,并对寄宿制学校困难家庭学生补助生活费。2005年,海南省在积极响应国家政策的同时,投入2.46亿元,在全国率先将“两免一补”政策扩大到城市和农村所有义务教育阶段公办学校,为当时全省140多万名义务教育阶段公办学校学生免除学杂费、课本费,

补助贫困寄宿生生活费。

当时,刚上初中的黄彩霞,就是140多万名受益的学生之一。

家里有3个孩子,黄彩霞是长女。

往年每到开学,父母最愁的就是学费问题,每个学期3个孩子上千元的学费支出,对于这个农村家庭来说是不小的负担。黄彩霞清楚地记得,报名的前一天,母亲对她说:“初中的学费很贵,家里还有弟弟妹妹要上学,你读完初中,就去工厂打工吧。”

报名当天,黄彩霞揣着母亲攒了许久的400块钱,准备交给老师时,老师告诉她:“你们赶上了好政策,上学不用交学杂费、课本费了。”听了老师的话,黄彩霞内心激动不已,压在心头的大石头一下子落了地:“这意味着我可以继续上学,弟弟妹妹也不愁学费,我不用去打工了!”从那以后,黄彩霞发奋学习,顺利考上高中、大学,改变了自己和一家人的命运。

“两免一补”卸下了海南许多城镇、农村学生家长的负担,但当时的海南属于欠发达地区,工业化水平、城镇化水平、城乡居民收入水平偏低和经济总量小的“三低一小”矛盾突出。海南缺钱,却率先扩大“两免一补”范围,出发点是什么?

时任海南省省长卫留成曾说:“生态环境和基础教育是海南未来可持续发展最基础的东西,海南省委、省政府下决心要把教育放在优先发展的地位。”当时,海南贫困人口占农村总人口的12%,全省未解决温饱的贫困人口还有15万人,年收入800元以下的低收入人口还有43.8万人,各级政府扶贫任务十分艰巨。

但是,再苦再穷也不能耽误下一代。2003年年底,海南省政府成立了以省长为总队长,教育厅等8个部门组成的农村教育调查队,对当时全省11个国家和省扶贫开发重点县开展了为期两个月的农村教育调查。

调查发现,海南农村教育面临问题较多,白沙、琼中、保亭等地区有的乡村还没有学校,不少农村孩子上不起学。

“改革开放近30年了,我们再也没有理由把工作的失误和失职归结为历史原因。”卫留成在一次全省扶贫工作现场会暨省长办公会上说。

2005年,作为财政经济并不宽裕发达的省份,海南率先大范围实行“两免一补”。2006年,海南又投入2.8亿元,免去除每年每年收费在3000元以上的民办学校外的其他义务教育阶段民办学校学生杂费。

据统计,2005年、2006年海南“两免一补”政策的广泛覆盖,使全省义务教育阶段回流学生达4.4万人,义务教育阶段入学率、巩固率均不同程度提高,辍学率也随之下降,许多原来辍学在家甚至已在外打工的学生,纷纷回到学校。

“在当时来说,这是众望所归,全省老百姓感受最深的大

好事!”昌江黎族自治县七叉镇中心学校时任校长符旭文说。

2007年,在十届全国人大五次次会议海南代表团举行的会议上,时任教育部部长周济说:“感谢海南省委、省政府,是你们带头在2005年就全部免除了义务教育阶段的学杂费,这一带头有着重要的意义。当时我们做了调研,给中央提出了建议,中央正考虑能不能作出这样的决定。在这个过程中,海南带头做了这个事情,效果非常好。最后中央才下了决心。”

16年时光飞逝,“两免一补”的故事讲出了海南,讲遍了全国。如今,我国已全面实现对城乡义务教育学生免除学杂费(民办学校学生免除学杂费标准按照中央确定的生均公用经费基准定额执行)、免费提供教科书,并对全国上千万名城乡家庭经济困难寄宿生发放生活补助,为越来越多的黄彩霞铺平了上学路。

声音

## 持续推动“双减” 强化学校教育人主阵地作用

□ 然玉

近日,减轻义务教育阶段学生课业负担和校外培训负担的系列举措引发社会关注。教育部基础教育司相关负责人在国新办新闻发布会上回应,今年教育部把“双减”工作列入重点任务,将对校外培训机构从严审批,强化培训内容监管,创新收费管理方式,规范培训行为,严肃查处违法违规培训行为,进一步强化学校的育人主阵地作用,切实减轻学生的校外培训负担,义务教育学校也应进一步提高课堂教学质量,增强课后服务供给。

“双减”关系到师生利益,也牵动着资本市场。教育部的回应,对于澄清事实、释放信号、引导预期很有必要。所谓“双减”,并不是新提法。然而直至最近,“双减”才真正由虚而实,显露出巨大的影响力。很显然,“双减”是对以往“校内减负,校外加负”畸形格局的一次修正与纠偏。一直以来,公立学校系统都在“减轻学生负担”,但从现实反馈来看,这在一定程度上反而促成了“把学生们往教培机构赶”的后果。后者承接了源源不断的“生源转移”和“需求转移”,并在这个过程中不断做大做强,时至今日,已经成长为具有强大市场影响力的庞然大物。

在教育竞争、教育焦虑客观存在并愈演愈烈的今天,唯有减轻学生课业负担以及校

外培训负担齐头并进,才可避免把学校教育的实际职责拱手让人,才可抵制教育产业化对教育公共性、公益性的蚕食。值得注意的是,现如今校外教培机构与社会各界有着这样那样的关联,其动向与举措大可在社会引发恐慌情绪和焦虑心理,在相当程度上左右着家长群体的脑袋和口袋。这是今天公立教育在发展过程中必须考虑到的现实。

校外教培机构是整体公立教育体系的有益补充,但不能喧宾夺主,更不能反客为主。由此,需要说明的是,尽管名为“双减”,但绝不可简单理解为公立教育与校外培训机构“各退一步”,应该根据实际情况进行调整,在“进一步强化学校的育人主阵地作用”“学校进一步提高课堂教学质量,增强课后服务供给”的基础上,规范校外培训机构的发展。换言之,就是公立学校首先要加速发展,发挥更大作用。道理很简单,只有校内“吃得饱”,才不必到校外去“加餐”。不能简单地把素质教育理解为“课时少”,但从现实反馈来看,这在一定程度上反而促成了“把学生们往教培机构赶”的后果。后者承接了源源不断的“生源转移”和“需求转移”,并在这个过程中不断做大做强,时至今日,已经成长为具有强大市场影响力的庞然大物。

在教育竞争、教育焦虑客观存在并愈演愈烈的今天,唯有减轻学生课业负担以及校

教育资讯

## 陕西中小学课后服务今秋全覆盖

学生自愿参与 紧密结合第二课堂

本报讯 陕西省教育厅在日前召开的全省基础教育重点工作座谈会上提出,今年9月,全省中小学课后服务工作要在学生自愿参与的前提下实现全覆盖,紧密结合第二课堂,全面落实“五育并举”,促进学生全面发展。

陕西省教育厅厅长刘建林表示,学校是中小学生学习课后服务的主渠道、主阵地,要充分利用其在管理、人员、场地、资源等方面优势,义不容辞地担当起课后服务工作的

主责,特别要实现课后服务时间与当地下班时间的有效衔接,切实解决家长后顾之忧,同时不过多地增加教师负担。今年9月,陕西全省中小学课后服务工作要在学生自

愿参与的前提下实现全覆盖,并与第二课堂紧密结合起来,开展体育、音乐、美术、劳动教育、技术技能培养等内容丰富多样的活动。

陕西要求,各中小学要严格执行相关收费政策,将收取的课后服务费足额用于课后服务工作,不得以任何理由截留、挪用,确保专款专用,并通过学校公示栏、公告牌等方式进行公示,主动接受学生、家长和社会的监督。

陕西还将召开全省课后服务现场推进会,安排部署此项工作,并要求各中小学加强学校部室建设,全面落实“五育并举”,帮助学生培养兴趣、发展特长、开阔视野、增强实践,促进学生全面发展。(冯丽)

## 贵州实施岗位拓展帮毕业生就业

毕业生创业可申请最高20万元担保贷款

本报讯 为促进2021年高校毕业生充分高质量就业,贵州将从实施岗位拓展、实施创新创业引领行动、实施就业困难群体帮扶行动、实施就业公共服务提升行动和实施就业权益保护行动六个方面去帮助大学毕业生就业创业。

贵州规定,小微企业、民营经济组织和社会组织吸纳离校两年内未就业高校毕业生就业并与其签订一年以上劳动合同和缴纳社会保险费的按规定给予最长一年社会保险补贴。对接省内重大产业发展项目、12个农业特色优势产业等十大工程项目建设需要,为毕业生和

用人单位搭建供求信息对接平台。协调编制部门拿出空缺岗位招聘应届高校毕业生。高校毕业生创办企业、从事个体经营和网络创业可申请最高不超过20万元创业担保贷款。允许高校毕业生在创业地申请创业担保贷款。政府开发投资的各类创业载体安排一定场地免费向毕业生提供。扶持5000名高校毕业生自主创业。支持高校毕业生到12个农业特色优势产业领办、创办农业企业并给于一次性1万元补贴。

贵州明确,将建立未就业毕业生实名信息数据库,根据需求提供职业介绍、就业指导、培训见习等服务。(景应忠)