

让孩子多睡一会儿,吃上一顿丰盛早餐再上学——

浙江实施小学“推迟上学”引关注

本报记者 陆健

“小学生比上班族还辛苦!”这是不少家长的心声。未成年人如果睡不好,也就谈不上体质有多好。近年来,我国中小学生普遍性的睡眠不足引起社会担忧。上海交通大学、美国西北大学和约翰霍普金斯大学进行合作研究,调查了中国8个城市55所小学20778名五、六年级学生的睡眠情况,发现37.96%的学生每天睡眠时间不足9小时,64.44%的学生白天打瞌睡。

小学生正处于生长发育的关键

杭州市拱墅区和睦小学四(1)班学生吕宸宇住得离校比较远,每天早上6点半就要起床,早饭随便吃几口就得出门。“上学期开学到校时间延后半小时,孩子早上能多睡会儿,也能安心吃顿早饭,我们送孩子也不匆忙了。”吕宸宇的妈妈高兴地对记者说。

由于城中村改造,和睦小学很大一部分学生搬了家,上学路途比以前远。“延迟上学时间,至少能让孩子安心在家吃顿早饭,不用在路边摊草草解决。”校长王威说。

2017年9月,杭州市拱墅区率先在5所小学试点“推迟上学”。“这项改革就是希望学生能多睡一点时间,吃一顿丰

事实上,在杭州新华实验小学,每节课35分钟已经实行好几年了。“实践证明,减少课时对孩子学习完全没有影响。”校长同学说。

至于课堂教学减少5分钟,有研究表明,孩子的有效注意力一般在20分钟,年龄越小注意力保持时间越短,有效注意在课堂教学开始时效果是最好的。同时,教师通过减少无效时间,提高教学效率,保证教学质量。

让小学生“睡饱吃好”呼声强烈

脑科学研究表明,睡饱、吃好对这一阶段孩子的大脑发育至关重要。2016年浙江省中小学教育质量综合评价监测结果显示,睡眠在浙江省学生发展指数中较低,在被调查的四四年级学生中,只有54.1%的学生每天睡眠时间达到9小时及以上。

由于上学时间早,很多学生无法

试点学校试出了“真经”

盛早餐,以饱满的精神状态投入到学习生活中去。”拱墅区教育局局长赵群芳表示。试点3个月之后,5所学校的反馈情况不错,学生在校门口吃早饭的现象没有了,孩子的情绪积极了。从12月4日起推广到该区其他小学。

早在2012年2月,宁波市率先在城区小学一年级中推行上学时间弹性制,此后全市推行弹性上学制,规定小学一年级学生可在8:00至8:40之间到校。该市教育局基础教育处负责人表示:“虽然有规定,但我们不搞‘一刀切’,具

“推迟上学”倒逼学校改变惯性思维

“老师的上班时间没变,但时间表调整后一节课从40分钟变成35分钟,这就倒逼学校改变惯性思维,有针对性开展课程改革,需要教师从提高课堂效率着手,最大限度整合教材,按时保质保量完成教学任务,实现学生学力的最优化,真正实现轻负高质。”浙江省教

迟上学有强烈的期盼,各地教育行政部门、交警部门负责人、学生、教师、校长代表等各方对小学早上推迟上学的做法普遍表示赞同和欢迎。

“推迟学生到校时间的目的是促进学生健康成长,教育部门决策的出发点就是坚持以生为本育人理念、遵循教育教学规律和学生成长规律。”浙江省教育厅基教处副处长朱国清说,此举能促进促进学生身心健康,提高学习效率。

对于这项政策,有一些家长有异议,一是这项调整对于缓解交通压力不见得有什么作用。二是一些路远的家长自己也是8点半上班,这个时间送孩子确实困难。针对这些问题,浙江试点学校也琢磨出了一整套应对办法:开设绿色通道,对有特殊原因必须提前到校的孩子,允许他们提前进学校,看书或自修,并由值日老师统一管理。

也有不少家长担心放学时间太迟,会和接下来的安排冲突。关于这点,试点学校的做法是把多出来的30分钟,从每天的6节课里减去,也就是原本一节课40分钟,现在缩短为35分钟。

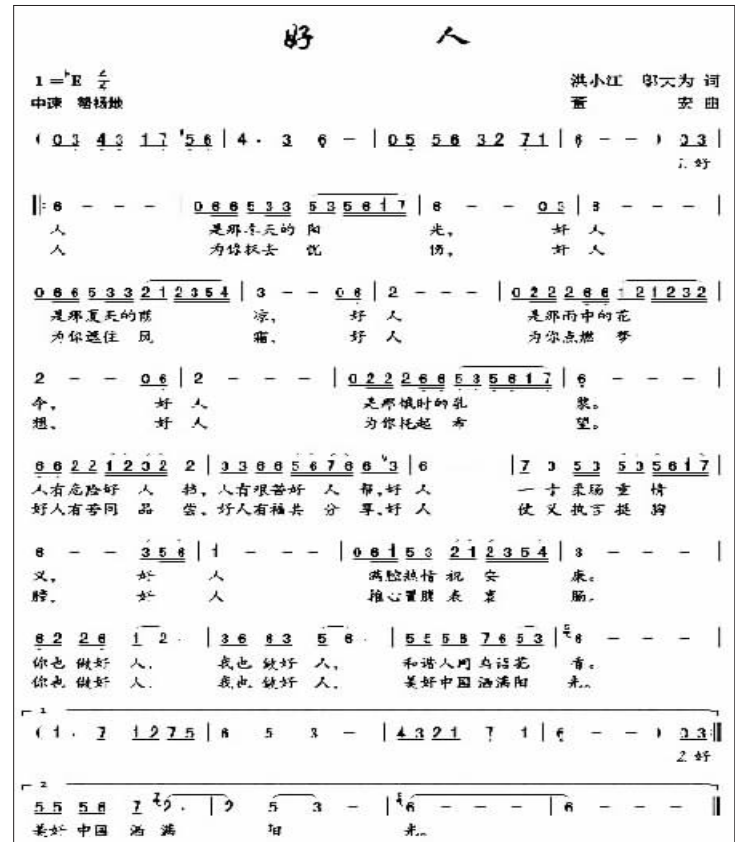
在杭州师范大学教育学院副院长孙德芳教授看来,小学推迟上学时间释放出的减负理念,相比实措更有意义。他希望以此为突破口,建立“为小学生减负是民生”的理念,统筹各种资源力量让小学生的学习生活慢下来,通过供给更多优质教育资源遏制基础教育领域的恶性竞争,形成一个宽松愉悦有利于孩子们健康成长的舒适环境。

第五批“中国梦”主题新创作歌曲

好人是那雨中的花伞

——访歌曲《好人》曲作者董宏

本报记者 郭超



“好人是那冬天的阳光,好人是那夏天的阴凉,好人是那雨中的花伞……”在董宏电脑上循环播放的这首《好人》,是他在八年前与洪小江一起创作,后来又经过郭大为润色的作品。

2010年,与妻子一起创办《长治·大众原创歌曲》杂志的董宏,曾因经济问题而陷入困境。正是许多好人的帮助,和做一个好人的信念,支撑着他一直坚持下去。于是,他和洪小江合作了《好人》这首歌。

在他创办的长治首届大众原创歌曲演唱会上,因为时间紧迫,这首歌由长治歌手、董宏的妻子宋金波观看了演唱视频,当天夜里就打电话给董宏,表示愿意演唱这首歌。2012年,深圳一家唱片公司出版的歌曲专辑中收录了此歌。后来,词作者郭大为又对《好人》这首歌作了润色。

2014年,安徽省成立了全国第一家“好人馆”。《好人》这首歌被安徽省委宣传部、安徽省文明办定为“好人馆”馆歌,由女高音歌唱家王莉演唱。之后,安徽省歌舞剧院

两名歌手随“好人馆”好人事迹在全省巡展的同时进行演唱。

“没想到多年前创作的这首《好人》,能受到这么多歌唱家的青睐。我当时事业上遇到了困难,就特别渴望能有好人帮一下拉一把,有感而发谱了曲,洪小江老师答应作了词,并为歌曲作了一些推介。”董宏说。

推广大众音乐是董宏一直秉持的梦想。担任长治广播艺术学校声乐教师后,在向学生们传授知识的同时,他用自己所有的积蓄创办了《长治·大众原创歌曲》杂志。他希望这本杂志能为全国的音乐爱好者提供一个展示才华、相互交流的园地。

如今,这本杂志的名气越来越大。把杂志上刊登的歌曲精品选出来,组织大众原创歌曲演唱会,这是董宏每年都要组织的一项活动。这样的演唱会已经连续举办快十年了。“我为民间音乐人举办演唱会,就是要增强音乐人的凝聚力。”董宏说,这项公益的演唱活动搞起来难度大,“拆东墙补西墙”不倒,抓一事成一事,董宏说,我就是用这句话鼓励自己的。

北京优质医疗资源向远郊区疏解

本报记者 田雅婷

北京是我国医疗卫生资源相对丰富的地方,但也存在各区医疗资源分布不均衡的问题,中心城区医疗资源相对集中,而郊区配置相对不足、医疗服务能力弱。为了解决这些矛盾,北京市医院管理局积极改进,患者看病更精准。

此外,通过“区办市管”“托管”,更加完善健全了“市属医院—区属医院—社区卫生服务机构”的三级分级诊疗体系。不仅保障了区域内的危急重症患者能够第一时间转到高水平医院,同时也更好地带动了区域社区卫生服务机构发展。北京市医管局党委常委、副局长潘彦彦认为,从实际情况看,“区办市管”“托管”医疗合作模式,不仅具有责任明、见效快、易复制、可推广的特点,还突破了现有管理机制障碍,破解了优质医疗资源下沉难、基层水平提升难、合作效果不佳等难题。

据悉,北京市属优质医疗资源已覆盖14个区,对外合作覆盖24个省市,北大肿瘤医院京西项目正落户门头沟区,未来将大幅提高门头沟区医疗卫生保障水平。目前只有房山、密云两个区尚无市属医院优质医疗资源覆盖。潘彦彦表示,下一步将继续发挥好市属优质医疗资源辐射带动作用,进一步更新理念、创新思维,统筹推进,促进市属医院与区属医疗机构开展多层次、多角度、更紧密的合作,同时进一步探索市属和区属医院一体化发展新路径,持续增强人民群众获得感。

(本报北京3月1日电)



歌舞闹元宵

2月28日,内蒙古东方民族歌舞剧团的演员在表演群舞《舞动新时代》。当日,在呼和浩特,以“福地玉泉满园春”为主题的2018呼和浩特市玉泉区欢乐歌舞庆元宵活动在大观园剧场举行。内蒙古东方民族歌舞剧团的演员为市民献上众多充满民族特色的文艺节目,喜迎元宵佳节。

丁根厚摄/光明图片

青年“海归”人才风采

刘知琪:用科技让人民生活更便捷

本报记者 姚晓丹

记者见到刘知琪的时候,是在他的实验室里。此时,他正手把手教学生分析一块非常小的芯片。刘知琪是北京航空航天大学材料科学与工程教授、博士生导师。芯片是他的研究方向与重点。他希望通过这小小的芯片改变原有的智能手机、电脑的存储方式,“让人民生活更便捷”。

有自己独立的实验室,带博士生,似乎应该是资历甚至有年纪的科学家。但是,刘知琪今年只有28岁。他是2017年通过“青年千人计划”引进回国来到北航的。2013年,他在新加坡国立大学获得凝聚态物理博士学位,之后在美国橡树岭国家实验室和加州大学伯克利分校从事铁电多铁材料及存储器件博士后研究,继而在美国洛斯阿拉莫斯国家实验室担任“主任博士后”从事拓扑重费米子体系磁性和超导研究。对科学家来说,这应该是一条可以预想的坦途。但在2017年,他没有留在美国高校任教,而是毫不犹豫地回到国内,“打算大干一场”。

他向记者介绍了回国的原因:“除了家国情怀、文化认同外,国内给予青年科技工作者的条件优厚。像我们通过‘青年千人计划’回国,可以有300万元启动经费,学校也给予很多配套服务,提供实验场地、团队等。这应该是一个团队一下子就建立起来了,对青年科

宫勇吉:中国更适合青年科技人才发展

本报记者 姚晓丹

北京航空航天大学材料科学与工程学院院长、博士生导师宫勇吉是个90后。他的成长轨迹是这样的:山东莱阳—北京大学—斯坦福大学—北京航空航天大学,从校园走向社会,从学生变为师长。宫勇吉也是2017年“青年千人计划”中的一员,在出国深造后回国发展,回到北航。

实际上,包括宫勇吉在内的这些年轻的科学家在为科技插上翅膀的时候,早已飞过天空大海,有很多选择,但是,他们还是眷恋祖国,向往故土。

宫勇吉说,对于青年科技工作者的个人发展而言,无疑中国更为适合。

“用一个对比就可以看到其中的差距:我们的科研经费逐年增加,美国的科研经费则是逐年紧缩。我们的人才政策包括方方面面,不但有经费支持,还有住房、团队建设等等,这样完善的措施让我们不用考虑太多,只需要专注科研,专注育人就好了。”宫勇吉说。

而国内的科研发展也正一日千里。“我了解到的数据大概是这样的,2016年,国内材料学领域在《自然》《科学》等顶尖杂志发表论文的数量是10篇左右,2017年,这个数字就翻番了,有20余篇。我国科学家在国际舞台上正发挥着越来越重要的作

用。”宫勇吉很自豪地说。

宫勇吉的博士生导师是个印度裔美国人。宫勇吉曾向导师提起参加“青年千人计划”归国的种种优厚条件,老师却既高兴又惋惜。“他为我能迅速成长高兴,同时感叹自己国家缺少这种助推青年科技人才的政策措施。”宫勇吉说,“之前在美国留学的时候,也听同学和老师说过,大约十几年前,一些年龄比较大的老师总会劝中国学生不要回国,因为科研成果会出得相对慢一些,但最近几年已经不同了,老师们会告诉我们,回国发展和在美国一样,都能有很好的前景。”

“身处科研最前线,我们有最刻苦、最用心的学生。我们这里氛围轻松,一起交流,共同解决问题。我想,这是我们的核心竞争力。”宫勇吉说。

“我的同学们很多都选择回国发展,回国更有利于年轻人的发展,是我们的共识。”宫勇吉说。

在十九大报告中,他最关注的是“培养造就一大批具有国际水平的战略科技人才、科技领军人才、青年科技人才和高水平创新团队。”这是非常大的支持,对我们来说,是非常好的消息。”宫勇吉说,“我是一名党员,我要用自己的所学为人民服务。”