

“睡眠令”能保障孩子睡眠吗

本报记者 靳晓燕 刘博超

睡觉是第一等大事。“周六一上午就留给孩子补觉了。睡好了,再说其他。”三年前,北京初三家长李未就在自己可以掌控的范围内给孩子的休息日做了调整。一上初中,便感觉时间不够用。学习要挤时间,孩子也需要休息,两者如何平衡就成为不少家长面临的问题。

随着教育部专门印发《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》),学生睡眠问题再一次引发社会关注。

记者在光明日报官方微博上发起话题调查“是什么导致中小学生学习睡眠不足”,截至目前,参与的1136人中,474人选择课内学业重,263人选择电子产品等娱乐诱惑居第二位,选择课外补习增负和未养成良好的生活习惯的人数相仿,在200人上下。

有网友留言,课业负担重,电子产品诱惑更是雪上加霜。也有人担心,发通知容易,执行起来就不好说了。“睡眠令”能否保障孩子睡眠?



▲河北省秦皇岛市海港医院睡眠障碍科主任医师张春荣为海港区外语实验学校学生讲解多导睡眠监测记录。

曹建雄摄/光明图片

▲小学生在油菜花田写生。

新华社发



考试焦虑,怎么有效缓解——综合施策,画好“同心圆”

又是期中考试复习阶段。熬夜复习对不少学生而言,已是一种常态。

面对即将到来的考试,李未深有感触。“现在考试课目越来越多,那就得奔着高分去才行。不花时间,怎么可以到理想的高中?”

“学生的学习如此紧张,这种表象后面是家长的日益焦虑。紧张与焦虑形成互为因果、恶性循环。假如中国家长的这种焦虑心态和功利目的不改变,而仅仅改变学生的学习心态是不可能的。”浙江师范大学教授潘涌表示,中国社会给学校的考试压力太重,传导到教学中的每一项任务、每一个学生的心中。学生竞争从高中到初中、小学乃至学前日趋白热化,从考上大学到考上重点大学,社会对升学目标的期盼值一直在节节高攀。做好家长的引导与培训,需要社会联动,形成合力。

“在当前高等教育多样化、普及化的背景下,招生形式必然要多样化,服务于‘让每个学生都有出彩的机会’的要求,要有评价与招生方式的创新。”华东师范大学教授朱益明表示。

“保障孩子良好睡眠,需画好‘同心圆’。”武汉市教育局局长孟晖认为,从社会角度来看,当前优质教育资源规模还不能完全满足人民群众日益增长的需求;从传统观念来看,“望子成龙、望女成凤”在中国人的价值观当中深深扎根;从评价体系来看,“五唯”顽瘴痼疾仍然存在着一一定的市场;从教育方式来看,“时间+汗水”依然是部分教师的“不二法门”。因此,保障孩子良好睡眠,需要综合施策。学校、教师、政府、家长(家庭)和社会需同向而行。

关心中小学生学习睡眠的意义不能局限于“高质量教育”,更是顾及民族生理与心理的强盛。北京第二实验小学副校长华应龙真心希望中小学生学习拥有“好梦”的时间,“未来取决于梦想,所以赶紧睡觉去。如果管理好学生的睡眠,从学生的眼睛里,我们看到的不再是惶惶,而是充满希望;不再是恍惚,而是清醒明亮;不再是困顿,而是振奋与好奇;不再是冷漠,而是热情与友好。”

(文中部分采访者为化名)

作业中断,如何接招——研究“作业”,倒逼管理规范重建

《通知》要求小学生每天睡眠时间达到10小时,初中生达到9小时,高中生达到8小时。2020年12月,教育部基础教育司委托有关研究机构对10省市开展了中小学生学习负担监测。结果显示,小学生、初中生平均睡眠时长分别为9.5小时和8.4小时,不同程度存在睡眠不足问题。

如何让孩子睡得好、睡得足、睡得轻,各学校纷纷行动:调整作息时间、推迟到校时间;“午休课”写进课表,设计午休床、增加午休时间……

北京市景山学校教师王海兴说:“学生睡眠的整体形势确实不乐观,严重程度随着年龄递增。小学课业基本不会导致缺乏,主要原因是家长报的课外班、才艺学习。到中学往往是考试升学压力,年级越往上越严重。成绩偏下或者作业习惯不好的孩子完成度慢,一定程度上挤压了睡眠时间。这类孩子如果住的离校再远点,六点多就要起床,睡眠时间可想而知。”

北师大二附中特级教师何杰多年在高中阶段从事教学和班主任工作,“就高中而言,放学时间多年来没有什么变化,作业量几近控制,并没有减少。探究性作业增加——这些作业要花时间去,而传统的应试刷题也没有减少。”

“各科老师都在作业布置、考题中,琢磨引进更灵活多样方式,创新肯定要花时间去,挑战性的内容必然占据原先学生的自由时间,培养质量要拿时间来换,这就是一个基本的矛盾。”何杰说。

《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。

学习任务不少,“刷题”以多种不同方式存在,在学校推行“作业中断”可行吗?

玩手机游戏,当断没断怎么办——家校协同,做自己的“时间管理师”

同样是睡眠不足,不同地区面临的情况又有所不同。

“农村学校课业负担重,不存在熬夜完成作业的情况。每晚查寝室,和学生交流,早晨也会督促起床锻炼。”四川省金堂县又新学校教师孙向兵告诉记者,“对我们学校而言,普遍存在的问题是周末睡眠不足;这里的孩子多是留守儿童,周末家庭监管不力,学生疲累或沉迷手机。周一返校,昏昏欲睡。”

“长期睡眠不足将影响青少年的学习记忆、免疫力、生长发育等,甚至产生心理和精神问题。”复旦大学上海医学院教授、中国睡眠研究会理事长黄志力解释。

在初一开学第一天“如何有效管理自己的时间”主题班会上,山东省青岛第五十七中学2018级学生张轶凡第一次知道了时间管理四象限法则,即:把要做的事情按照紧急、不紧急、重要、不重要的排列组合分成四个象限。他告诉记者,比如网络聊天、看娱乐视频、玩游戏等不重要不紧急的事情,可以减少时间做;比如锻炼身体、阅读名著、完成学校活动分配的任务等属于重要但不紧急的事情,要做好规划,坚持去做。

“学校每月都会有一次班会,分享一个高效时间管理策略或是案例分享,还会邀请家长和优秀毕业生到校进行时间管理讲座,号召学生们做自己的‘时间管理大师’。”山东省青岛第五十七中学校长董涛介绍。

“这些指导培养我们养成良好的行为习惯,掌握合理分配时间的能力,学会了要把最佳学习时间用到最需要提高的学科上,避免浪费时间或熬夜。”张轶凡已成长为时间管理能手。他根据自己的学习习惯制定学习时间计划,晚饭后19:00—20:00这一个小时内是学习最高效的时间,他会利用这个时间做数学题,早晨起床后的半个小时则会记忆英文单词或背诵古文。

在家看手机、玩游戏,这让许多家和苦恼的问题,不是没有破解之法。

李未对记者说,孩子是班里唯一一个自己掌管手机的。“孩子有意识运用时间管理,每天都把自己要完成的事写出来,清楚自己完成什么,没完成什么。”谈到此,李未有些欣慰,当然,自己也不能当“低头族”,也要克制自己看手机的时间。

作为家长,华杰谈起孩子升入初中后的变化,“读书多了。如果周末晚上大家有时间,还会召开长短不一的家庭会议,为一周的工作、学习、生活复盘,做好下周的计划。通过改变自己的生活方式,也为孩子成长做好示范,引导孩子读书、体育锻炼、家务劳动、游戏玩耍。”

学会时间管理是一个长期的过程,有家长、老师的指导配合,也需要学生的自觉、坚持。



河北省邢台市隆尧县第二实验小学。新华社发

青少年睡眠问题是一个全球性问题。关于这一问题的研究大多是使用不同测量方法、面向不同年龄群体的国别研究,在全球进行直接的跨国比较研究面临缺乏数据的困难。目前,学龄儿童健康行为研究(HBSC)是相关量化研究中规模较大的,其中有关青少年睡眠的数据共涉及24个欧洲和北美的国家和地区。

该调研显示,24个国家和地区165793名青少年的数据显示,青少年上课日睡眠不足的问题在各国普遍存在,约25%的青少年每周至少有一天入睡困难。上课日达到建议睡眠时长(5—13岁为9—11小时;14—17岁为8—10小时)的青少年比率在32%(波兰)和86%(比利时弗莱芒区)之间,非上课日期间的这一比率在79%(希腊)和92%(比利时弗莱芒区)之间。

青少年睡眠时长的国别差异显著。比利时弗莱芒区青少年平均睡眠时长最长,且平均就寝时间最早(上课日为21:42,非上课日为23:14)。波兰(7小时47分)与希腊(9小时31分)青少年分别在上课日和上课日睡眠时长最短。希腊(23:18)和西班牙(0:54)青少年分别在上课日和非上课日的平均就寝时间最晚。匈牙利青少年平均起床时间在上课日(6:18)和非上课日(9:11)都是最早的;西班牙青少年相应时间在上课日(7:23)和非上课日(10:36)都是最晚的。

15个国家男生在上课日的平均睡眠时长超过女生(但差异较小,少于10分钟);非上课日,所有调研国家的女生平均睡眠时长都超过男生。男生平均就寝时间普遍较晚,上课日比女生晚2—10分钟,非上课日晚1—27分钟。相比性别差异,青少年睡眠模式差异与年龄关联度更高,年龄较大的青少年在上课日睡的时间更短,睡得也更晚。

值得注意的是,在受调查国家和地区中,比利时弗莱芒区青少年在睡眠时长、就寝时间、不同年龄青少年睡眠时长差异和就寝时间差异方面,在所有调查国家和地区中表现优秀;希腊青少年非上课日睡眠时长最短、上课日平均就寝时间最晚;波兰青少年上课日平均睡眠时长最短,达到建议睡眠时长的比率最低;无论是否上课日,匈牙利青少年平均起床时间都最早,西班牙青

青少年睡眠情况呈现明显国别差异

张力玮

少年平均起床时间都最晚;摩尔多瓦、苏格兰青少年睡眠状况与社会经济地位的相关度较高。这些结论意味着,国家层面的因素与青少年睡眠情况相关度高。

然而,该研究并未涉及影响睡眠的其他因素。另外一些研究则对其他因素与学生睡眠的关系进行了探究。英国格拉斯哥大学心理学院高级讲师伍兹等学者在2016年的研究表明,社交媒体的使用,特别是夜间社交媒体的使用和社交媒体上的情感投入与睡眠质量相关。意大利博科尼大学人口学教授比拉利等学者在2018年的研究表明,玩电脑游戏和睡眠不足有明显的关联性,每多玩30分钟电脑游戏就让睡眠不足的可能性增长50%。挪威卑尔根公共健康研究所研究员西弗森等人在2017年对挪威青少年的一项研究显示,经历了社会阶层向下流动的青少年面临更为普遍的睡眠困难。美国加州州立理工大学土木与环境工程学院助理教授弗格斯等人基于对美国高中生的研究显示,通勤时间与睡眠时间存在相关性;通勤时间每多1分钟,睡眠时间减少1.3分钟。通勤工具的选择也影响睡眠。还有研究发现,各国的健康文化(如运动和饮食)、地理位置、季节也是影响睡眠的因素。

(作者系教育部教育管理信息中心《世界教育信息》主编)

家校携手 让孩子睡好觉

洪明

对于身心发展中的未成年人来说,睡眠的作用毋庸置疑。但是,我国儿童青少年睡眠不足已经成为危害青少年健康成长的一大杀手。2018年教育部基础教育质量监测中心发布的《中国义务教育质量监测报告》监测结果表明,四年级学生睡眠时间在10小时及以上的比例为30.7%,八年级学生睡眠时间为9小时及以上的比例为16.6%。由此大致可以推断,约有大概7成小学生和83.6%的初中生存在睡眠不足的问题。

导致儿童睡眠不足原因很多,譬如如家长和教师为了提高学习成绩,给孩子布置大量学习任务,就会自然而然地占据睡眠时间。其实,以牺牲睡眠换取学习成绩的做法往往是得不偿失的。有调查显示,学习较好学生拥有更长的睡眠时间,而学习较差学生的睡眠时间则普遍较少。还有调查表明,每天睡眠少于8小时的孩子,61%成绩跟不上,每天有15分钟左右左右的午休,可以大大提高学习效率。由此可见,合理的睡眠不仅不会影响学习,反而会提高成绩。

北京大学人民医院睡眠中心主任韩芳教授说,睡眠对认知健康非常重要。睡眠可以在许多方面恢复你的大脑功能,如学习、记忆和情绪。美国西北大学范伯格医学院神经学教授Phyllis C. Zee说,睡眠是一个大脑活跃的过程,在这个过程中,最近编码的记忆被整合和传输,用于长期存储;睡眠还增强了从大脑中清除有害大脑功能的废物的能力。

因此,只有充足而良好的睡眠才能让大脑得到足够的休息,使其有足够的活力应对学习的挑战,充分保障学习的质量和效率。反之,牺牲了睡眠时间,在大脑得不到充分休息的状态下工作,会造成大脑的“卡顿”,长此以往必然会造成学习效率和质量低下。

由此往深层次追问可以发现,是保障睡眠前提下开展学习,还是

是宁可牺牲睡眠也要完成学习任务,这反映出家长两种不同的观点;前者追求学习质量,后者追求学习数量。过度追求学习数量,看似学习了很多知识,但最终牺牲了学习兴趣、效率,这样的学习是不能长久的。

学会学习,是联合国教科文组织确立的21世纪教育的四大支柱,学会学习不仅意味着如何改善学习方法和学习程序,调动好学习资源,其背后蕴含着学会睡眠、学会休息、学会生活等。培养儿童独立自主支配时间,在有效时间内合理安排学习任务,保障合理的休息与睡眠,这应该成为教育者重要的目标。

解决青少年睡眠问题的责任主体是家庭和学校,家校协同才能从根本上确保孩子睡好觉。

家校要协同起来合理安排好学生的学习任务。学习任务是学习内容、进度和要求的合一,学校既要按照国家课程安排学生的学习任务要求,还要根据儿童发展状况灵活调整。科学地布置作业,针对不同学生弹性地安排作业,避免孩子重复作业、超难作业、超量作业。家长要配合学校完成法定的学习任务,不要随意给孩子增加任务量,不能随意让孩子提前学或超纲学,更不能不顾孩子年龄特征和认知发展水平通过加班加点完成额外学习任务。

家校要协同起来培养孩子的时间管理能力。对于大多数中小学生学习来说,平时白天的作息是由学校规定的,放学后及节假日是由家庭支配的,放学后及节假日是由家庭支配的,放学后及节假日是由家庭支配的,放学后及节假日是由家庭支配的。学校和家长要让孩子学会管理时间,让他(她)明白时间的价值,建立时间感和任务意识,逐步把时间管理权交给孩子;让孩子学会制订计划,列出任务清单,由此学会自我支配时间,分配好时间,处理好学习、生活、休息、娱乐的关系,保证合理睡眠时间,学会高效学习,做时间的主人。

(作者系中国青少年研究中心研究员)



扫描二维码,收获更多精彩