

教育部明确中小学生睡眠时间要达标,小学生 10 小时,初中生 9 小时

你的孩子睡够了吗?



专家:不建议课外为孩子“加餐”

近期,教育部印发《义务教育学校管理标准》,首次全面梳理了我国义务教育学校管理的基本要求,其中再次明确“家校配合保证每天小学生 10 小时、初中生 9 小时睡眠时间”。孩子们的睡眠时间是否能达到以上要求?为什么有的孩子会睡不够?

中国学生每天写作业 2.82 小时

日前,某中小学人工智能教育平台发布互联网教育大数据——《中国中小学写作业压力报告》,《报告》显示,近 3 年时间,我国中小生日均写作业时长由 3.03 小时降低为 2.82 小时,但 2017 年的最新数据仍是全球水平的近 3 倍。同为亚洲国家,我国中小学生学习时长是日本的 3.7 倍、韩国的 4.8 倍。在广州,中小生日均写作业时长为 2.99 小时,高于全国平均水平 0.17 小时。因为熬夜写作业,85% 的学生出现过沮丧、崩溃、自我怀疑等心理问题。

而“陪写作业陪到心梗”“我做错了什么,要陪孩子做作业”等热议话题也并非空穴来风。《报告》显示,中国 91.2% 的家长有过陪孩子写作业的经历,78% 的家长每天陪。而随

着孩子年级升高,陪写作业的压力却并未降低,高中生家长中每天陪写作业 4 小时以上的占比为 7%。而陪写作业已成为中国家长幸福感下降的主要原因之一,也是亲子关系的杀手,数据显示,有 3/4 家庭曾因写作业“开战”。

此外,全国的相关调查也显示,近年来,青少年睡眠问题日益突出。在全国 8 个城市进行的调查显示,我国学龄儿童睡眠不足(少于 9 小时)的比例为 38.0%,城市儿童睡眠问题的患病率高于农村儿童,城市儿童睡眠时间不足 9 小时者所占比例更高。中国青少年研究中心曾发布调查数据:“2005 年—2015 年间,近六成中小学生睡眠不足国家规定的 9 小时”。

学生睡眠时间对学习的影响

研究表明,在疲劳状态下学习的效率会变低,而睡眠的好处就是可以缓解身体疲劳,迅速恢复精力和体力,提高学习效率。学习是一项脑力运动,因此要想学得好,就必须时刻保证大脑的思维清晰,反应灵敏,而睡眠不足时大脑得不到充分的休息,就会影响到大脑的思维能力和反应能力,从而影响到学习成绩。

对于正在长身体的中小学生学习,如果不能保障充足的睡眠,可能会影响到学生的生长发育,比如影响

到学生的视力,导致高度近视,近视对学习成绩的影响也是很大的。

大家都知道在睡眠不足的情况下很难集中精力去干好一件事情,对于中小学生学习来讲,在睡眠不足的情况下也是很难集中精力、全神贯注地去听老师讲课的,意志力差的同学甚至听着听着就睡着了,这肯定会影响到学习成绩。

睡眠不足除了导致注意力不集中,还会引发很多危害,比如导致很多疾病的发生,学生一旦生病,必然会影响到他们的学习。

据悉,不少小学已倡导为学生减负,学校规定每天作业量控制在 1 小时。那么,为什么还会出现“作业做不完晚睡”的情况?

记者采访了多名中小学生的父母发现,家长对孩子的睡眠时间比较看重,但大部分只能保证在 8 个小时左右,不过挤占孩子睡眠时间的并不是老师布置的作业,而是父母安排的兴趣练习、课前预习和课后复习等,有的家长对小孩学习抓得很紧,不仅为孩子报各种培训班,还为孩子不断“加餐”。

“不建议给孩子增加学校布置以外的笔头作业”,记者采访了部分小学老师和校长,他们普遍对家长给学生额外增加各种练习题的做法表示反对,更提醒家长切忌让孩子重复地做机械题目,比如在学校布置的作业基础上,再来一本奥数练习册等。

有小学校长表示,学生睡眠不足,最直接的影响就是使得学习效率降低。以小学生为例,作业量的多少并非关键,关键要引导学生专时专用,提高作业效率,让孩子在做作业中学会有效管理时间。小学阶段,比学习更重要的是养成良好的学习习惯,要做到“今日事今日

毕”,防止“拖延症”和“三心二意”等坏习惯的养成。特别是在低年级,要尽量让孩子能对时间进行有效管理,在规定时间内做完应有的作业量。此外,家长也不要再给孩子作业“加餐”,这样会让孩子形成拖延时间应付家长的心理,从而形成拖时间的习惯。

“家庭作业是对课堂教学的补充,课堂上都学会了,就不用通过回家后做大量家庭作业巩固。”一小学校长认为,减轻学生的作业负担,既要减轻学生的心理负担,也要提高学生的课堂效率。在他看来,作业量因人而异,喜欢做题的孩子,再多的作业也不多,不喜欢学习的,一道题也是负担。常规而言,小学的作业量不会多,主要是培养兴趣,不要机械地布置作业。

有些家长想让孩子赢在起跑线上,喜欢依靠外界机构给孩子增加作业量。该校长表示,孩子一般不喜欢做更多作业,这时就会采取拖延术,原本半小时可以完成的作业,就拖着两个小时完成,这反而会让小孩养成非常不好的学习习惯。他认为,优秀的学习成绩不一定非要靠题海战术,提高课堂效率,发掘学生的潜能,调动学习兴趣和积极性更重要。

学生如何提高睡眠质量保持精力充沛?

1. 要改善睡眠,最重要的是心理上的调整和积极的学习行动。要让孩子在睡眠时尽量放下心中的包袱,树立学就是学、休息就是休息的观念,先学习再睡眠,避免因任务未完成而影响睡眠的现象。学生应该系统地安排自己的学习,不要受别人的影响,不要与别人比学习时间的长短,而要比学习效率。要在精力比较充沛的情况下自己决定学习时间,有条不紊地安排生活和学习。在身体允许的前提下,可以根据实际情况适当加长学习时间,但如果影响了白天的学习效率,就要马上调整。

2. 另一方面,应通过科学地安排生活,建立有规律的起居来克服失眠,如在睡前一小时内,不要做太难的习题,也不要思考一些太深入的会引起情绪波动的问题,更不能耗费大量的精力去玩游戏、看电视。同时,在饮食

上也可采取一些措施,如睡前喝半杯浓牛奶帮助入睡等。也可以在睡觉前让大脑放松 5 分钟,可以到户外慢跑 5 分钟,使思维放松下来。如果不爱运动的话,可以洗一个热水澡,起到为全身按摩的作用,这样就能睡得香、睡得踏实。

3. 学生还应该学会调节自己的睡眠。如果夜间睡得少,睡眠质量不高,可以通过午睡来调节。午睡的时间不宜太长,一般应在 10 分钟到半小时之间。不要小瞧这一点工夫,中午睡 10 分钟相当于晚上半个小时甚至一个小时的深度睡眠,它能让人在下午保持充沛的精力。

4. 另外,应注意一些“细节”,如睡觉的时候向右侧卧,保证睡衣宽松而柔软,被子不要盖得过厚等。睡觉时千万不要蒙头,因为蒙头睡觉时,随着棉被内二氧化碳浓度不断升高,大脑会供氧不足,长时间吸进污浊的空气,不仅睡眠质量不高,还对大脑损伤极大。

击破啤酒三大谣言,快来看看!

谣言一
“啤酒肚”是喝啤酒喝出来的

在日常生活中,人们常以“啤酒肚”来说明一个人的肥胖程度,那么“啤酒肚”是喝啤酒喝出来的吗?“啤酒肚”原本是一个比喻性名词,文学修辞手法是“指代”,是用以形容肥胖的肚子就像刚喝过几瓶啤酒之后鼓起来的样子。然而,现在经常被一些人误解成肥胖的肚子是由于喝啤酒引起的。究其本质而言,肥胖的肚子主要成分是脂肪,是长期能量摄入过量而又没有及时消耗掉导致的结果。即使从来不曾

啤酒的女性,如果长期能量摄入过量,也会出现啤酒肚。

谣言二
啤酒花浸膏是化学制剂

时下,网络中充斥着大量贴文声称,“啤酒花浸膏是化学制剂,使用啤酒花浸膏生产的啤酒就是化学啤酒”。这种说法属无稽之谈。啤酒花是制造啤酒的必需原料之一,主要为啤酒提供苦味和酒花香味。产生苦味的物质来源于酒花中的苦味酸,将酒花中的苦味酸提取出来,再用于啤酒制造,不但可以大大提高酒花的使用效率,也可以使苦味物质更纯。

谣言三
啤酒中嘌呤高可导致痛风

在公众的普遍认知中,“喝啤酒可导致痛风”是流传最广的一种说法。痛风与啤酒的关系要分成两个问题来看:一是喝啤酒能不能导致痛风?二是痛风病人能不能喝啤酒?二者不能一概而论。痛风是人体内寒热交叉、汗多凝聚导致的疼痛,导致痛风病的原因非常多,与啤酒没有直接关联。那些嘌呤代谢失常的人,处在痛风病发作前期,过量饮用啤酒导致人体酒精代谢失常会诱发痛风。

