



3月21日是国际睡眠日。充足的睡眠对人的健康来说非常重要。最新发布的《中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》显示,我国超八成中小学生睡眠时长未达标。本报记者对河源部分中小学生家长进行采访调查发现,我市青少年的睡眠时长普遍未能达标。

资深教育人士认为青少年普遍睡眠不足,其实折射了现代家庭生活的时代特点,不能简单地归咎于家长或者学校,让孩子们养成好习惯,提高睡眠质量,才是培养健康孩子的必修课。

文/本报记者 邹茹玉
漫画/小小

1 调查:河源中小學生晚睡现象普遍

据最新版心理健康蓝皮书报告,我国青少年睡眠不足现象日趋严重。数据显示,超八成小学生睡眠时长未达标;95.5%的小学生、90.8%的初中生和84.1%的高中生睡眠时长未达标。青少年睡眠不足主要有两方面体现:一是上学日睡眠不足8小时的比例升高。二是上学日睡眠时长随年级升高而呈现下降的趋势,双休日补觉的现象呈现阶段分化。

记者通过对河源部分中小学生的抽样采访与调查发现住家的小学生大多都是在晚上10点之后睡觉,11点才睡的比比皆是,中学生晚睡情况就更严重。

“能9点半前睡觉的大多是小学一、二年级的孩子。”市民张

超八成孩子“缺觉”

谁偷走了他们的睡眠?

专家建议:养成好习惯,提高睡眠质量

2 自律性强的学生能做到早睡

中小学生学习负担重、小学生睡眠时间不足是近些年来教育领域内的一个重点、难点问题,也是社会关注的热点。但学生睡眠不足与学业负担是否有直接关联呢?在走访中记者发现,对于一些自律性较强的学生来讲,似乎并没有睡眠不足方面的担忧。

市民燕子的女儿在河源中英文实验学校就读六年级,她给孩子报了晚辅服务。由于家离学校近,每天晚放学后约8点回到家。回家后的女儿会自己煮面吃、洗澡、看会书,偶尔也看会儿电视,但基本上都能9点多入睡。

就读源城区公园东小学三年级的琪琪同学,每天下午放学一回到家就开始做作业,一般都能在晚饭前做完,饭后还能练上一会儿琴。琪琪妈妈张女士告诉记者,三年级因多了一门英语,有时作业还是会拖到晚饭后才能做完,但9点半前睡觉对于琪琪来讲并不是难事。

通过对我市部分有住宿条件的学校进行探访,记者了解到,学校对住校的学生都有着严格的晚上熄灯及早晨起床制度与作息,这些孩子还省去了不少每天上学、放学路途所花的时间,所以睡眠时长还是比较有保证的。

3 青少年睡眠不足, 折射现代家庭生活的时代特点

中国睡眠研究会发布的《2019中国青少年儿童睡眠指数白皮书》显示,影响孩子睡眠的三大因素分别是课业压力、玩手机或电脑、父母未能做好表率;睡眠状况较差的青少年儿童中,有41.9%的人睡前会接触电视、手机、电脑等,有67%左右的父母都会经常当着孩子的面玩手机或电脑。可见学生睡眠不足问题并不能完全归结于学业负担这一原因。

家有两孩且也是“晚睡一族”的张女士,认为孩子晚睡其实同家长的晚睡习惯也有很大关系。现下的家长大多因为工作应酬和电子娱乐影响有晚睡习惯,家里大人未睡,灯未关,孩子自然会被带动,不愿早睡。就读六年级的大女儿,有时确实也会做作业到11点,但张女士坦言,孩子多少有些贪玩,不能保证全程专注做作业。

周先生的大孩已读大学,周先生倒认为对于孩子的睡眠早

晚无须过多地强求或忧虑,因为孩子们其实也有自己的决断能力,家长可以提出参考意见,但孩子的作息更需要他们自己去把握和调整。

河源职业技术学院心理学讲师吴碧红,是国家二级心理咨询师、正面管教认证家长讲师,曾主持并参与多场家庭教育父母课堂培训。她认为,青少年普遍睡眠不足,其实折射了现代家庭生活的时代特点,不是简单地用几个理由就能解释清楚的,也不能简单地归责家长或者学校。例如,私立学校有校车接送孩子上学,有些孩子可能得早上6点半到7点之间就要等校车了,起床时间就可能在6点或者6点半。大部分孩子不能保证10点前入睡的原因,除了学习,还有其他娱乐活动。即便是离学校近的家庭,也可能因为家长上下班时间的原因,孩子得跟着父母的起居习惯来作息。

4 养成好习惯、提高睡眠质量, 是培养健康孩子的必修课

为保证中小学生的睡眠,减轻学生的学业负担,近年里上到教育部下到各地教育管理部门多次出台了有关减负和保证孩子睡眠的相关政策。教育部此前印发了《义务教育学校管理标准》和《中小学学生近视眼防控工作方案》,均明确提出应保证小学生10小时、初中生9小时、高中生8小时睡眠时间。记者从市教育局和各中小学了解到,近年来我市在让学生减负、统筹各科作业数量等方面做了不少实质工作。

就我市青少年普遍睡眠不足这一情况,吴碧红分析,睡眠不足会影响学习质量,易烦躁,注意力分散,或者犯困,丢神,记忆力下降,长期来看甚至会影响内分泌紊乱,破坏免疫力,影响身体生长发育,养成了不良的作息习惯后,无法形成规律健康的睡眠节律,慢慢

地会有更大的概率产生睡眠障碍,诱发心理疾病或者精神障碍,老年期也更容易患老年痴呆。所以她建议,在孩子的生命早期,家长要尽量养成好的睡眠习惯,提高睡眠质量,这是培养健康孩子的必修课。

孩子的睡眠需求与现代生活的节奏有这些冲突,吴碧红认为可以转换思维寻找更多的和解途径。例如,学校是否可以布置不同难度的作业?分难中易三类作业,家长可以根据自己孩子的状态选做,平衡作业量。家长和学校是否可以腾出更多的午睡时间?是否可以向大众普及更科学高效的睡眠知识和技巧?如“斯坦福高效睡眠法”提到的抓住睡眠过程中最重要的时间,也就是睡眠之初的那90分钟,只要最初90分钟的睡眠质量得到了保证,剩余时间的睡眠质量也会相应变得很好。

最好的教育 就是唤醒学习内驱力



近期,1994年出生的陈果出任中国科学技术大学几何与物理研究中心特任教授成为热议话题。陈果12岁读高中,14岁读大学,18岁赴美读博士,23岁做博士后,26岁做教授,攻克复微分几何领域“世界难题”。其父陈钱林倡导自律、自学、自立,让孩子幸福成人、轻松成才。

自律生活、自主学习、自立人格,关键在一个“自”字,即学习的内驱力。最好的家庭教育正是要启发、培养孩子自主学习的能力。

自主学习,最有效的一条捷径就是发现学习的乐趣。人们对于有兴趣的事物,投入再多时间,都像是享受,都像是游戏,都容易沉浸其中无法自拔,从而进入心流状态(指人们在专注进行某行为时表现的心理状态)。当人们自愿学习的时候,再困难的问题都会是令人兴奋的挑战,而不再是让人痛苦的障碍。

不过,不相信孩子有自主学习能力,转而求诸外部帮助的家长并不在少数。最近补习班大火,淘宝上课外辅导班的下单量

翻了一番,似乎每个孩子都必须上很多个课外辅导班,不然就会落后别人一步。其实,该“辅导”的是家长的教育理念。

去年网上流行一句很火的话:“我爱学习,学习使我妈快乐!”出自中学生之口的段子,却真实反映了当下许多家庭教育的情况。这话本质上是在说:我不想学习,但被逼无奈!

良好的家庭教育应该让孩子懂得,学习的目的不是为了考试过关,不是为了应付家长和老 师,而是为了获取知识技能、锻炼培养能力。在自主学习状态下,学习不是外在的压迫或急功近利的行为,而是源于内在需求的冲动,即自我价值实现和社会 责任感的驱动。

提升学习内驱力的前提是“相信”,每一名家长都要相信,思考和学习是人的本能,每一个人天生都是具有学习意愿的,好奇心求知欲在孩子身上总是与生俱来。就像相信一粒种子,把它扔到地里,遇上合适的土壤、水、温度、光照,它就会不断地向上生长,经历破土、发芽、茁壮、开花、结果……以这种信任为起点,才能引导孩子学会自主学习,实现最有效的教育。

(据人民网)

东华英文实验学校 开展学雷锋活动



近日,源城区东华英文实验学校开展了“雷锋精神,永放光芒”为主题学雷锋纪念活动。

该校通过开展“雷锋精神,永放光芒”的主题班会、校外义工活动、“学习雷锋,好榜样”主

题黑板报评比活动等一系列活动,让全体师生参与其中,全员学习雷锋精神。

在“学习雷锋,好榜样”主题黑板报评比活动中,同学们开动脑筋、齐心协力,不仅精心选编了雷锋同志的生平、感人事迹、名言、日记等内容,还从设计版头、文字排版、绘制插画下功夫,给黑板报比赛增添了色彩。

(王淑君)

校园播报

市一小开展“三件快乐小事”心理漫画比赛

以画释压 以画润心

日前,市一小在全体学生中开展了“三件快乐小事”心理漫画比赛,并进行了评比和展示。此举是该校关注学生心理健康,做好新学期心理调适,营造愉悦积极校园氛围的一大举措。绘画大赛得到了同学们的热烈响应和参与,学校在提交的近600份作品中,经过严格筛选,共评选出一、

二、三等奖作品共71幅。

据悉,此次比赛由该校心理辅导室联合美术科组组织开展,是根据积极心理学之父马丁·塞利格曼“每天3件开心事,不断提升生活幸福感”的研究,鼓励学生在心理画创作过程中以画排解心理压力;以画调心,调整情绪状态。

(文/图 邹茹玉)



市一小的学生们观看漫画展

河源中学师生开展植树活动

植树助环保 体验劳动之美

12日,河源中学高二年级1000多名学生以班级为单位开展植树活动。同学们迎着带有新翻泥土气息的春风,在大地母亲的怀里植下了一株株小树苗,就像播种下心中的希望,期待蕴含花香的春雨能沐浴它们成长,在不久的将来

长成参天大树。该校通过此次植树活动,让学生们了解植树与环保的重要性,更让学生们在细雨春风和鸟语花香中亲近大自然,充分体会到劳动和生活的美好。

(邹茹玉)

河源正德中学举行中考百日冲刺誓师大会 百日冲刺 圆梦中考

16日上午,河源市正德中学校领导、全体九年级师生及家长代表齐聚田径场,共同见证2021中考百日誓师庄严时刻,以激发初三学子的拼搏精神,增强迎战中考的信心。

誓师大会上,该校校长朱晋权为九年级全体师生授以“中考必胜”战旗,常务副校长刘毅君动员初三学子“举胸中豪情,与雷霆碰杯,同日月争光!”话语里透露出学校对学子们的美好期望和深深祝福;教师代表叶国标为同学们鼓劲,

建议“网罗万千考点”“合理规划学习”“及时巩固知识”……

在学生代表张蓝琛同学的带领下,全体九年级学生举起右手,庄严宣誓:“奋战一百天,捷报飞传;奋战一百天,金榜题名;奋战一百天,铸我辉煌。”同学们用洪亮的嗓音,喊出豪壮的青春宣言,表达了必胜的信心和奋斗的勇气。伴随着《让我们飞得更高》音乐响起,学子们跟随战旗,迈着整齐的步伐,激情满满地通过中考必胜之门。

(邹茹玉)



校领导、教师代表为学生们鼓劲。