

近六成中小学生学习睡眠不足9小时

——谁“偷”走了近1亿中小学生的睡眠?

“从你站在高中的门口,意味着再也见不到白天的阳光。生活在黑夜的两端,只有惺忪的睡眠陪伴着你……”这是长春市某附属中学高一学生琪琪的日记。

中国青少年研究中心20日发布的统计数据显示,2005年~2015年间,近六成中小学生学习睡眠不足国家规定的9小时。“新华视点”记者调查发现,中小学生学习压力呈内化趋势,写作业、上课外班时间比原来更长。作业多、在校时间长、课外班时间增加,是导致中小学生学习睡眠不足的主要原因。

规定:小学生睡眠时间10小时,中学生不少于9小时

尽管刚上高一,但琪琪已经感觉到了作业之重:语文一天翻译一篇古文,数学完成两篇学案,英语背完1单元单词,化学完成2页练习册,生物写核酸笔记和一张小卷。每科大概需要1小时,从5点半放学算起,琪琪要马不停蹄赶写作业,才能在12点之前写完。这还是最近一周较少

的一天作业量。

琪琪的很多同学也都感觉到了作业的压力,高一入学没有分文理,很多学校开设的课程达到13门,其中作业较多的有6~9门。“晚上只能睡6个多小时,最难熬的是上午前两节课,困得不行。”琪琪说。

20日,在第十二届中国青少年发展论坛上,中

国青少年研究中心发布的最新统计数据显示,2005年~2015年间,近六成中小学生学习睡眠不足国家规定的9小时。按照国家统计局2014年全国中小学生学习人数超过1.5亿人计算,睡眠不足的中小学生学习近1亿人。

很多学生和家长表示,作业多、在校时间长,是中小学生学习睡眠不

足的主要原因。2008年教育部曾印发《中小学学生近视眼防控工作方案》,明确规定小学生睡眠时间10小时,中学生不少于9小时,并限制了作业量和在校时间。记者在调查中发现,虽然多年大力推动减负,但学业负担在很大程度上依然让中小学生学习不堪重负。

现状:“00后”休息日上课外班的时间是“90后”3倍

减负政策实施多年,为何中小学生的睡眠没有改善?

包头市第33中学高中一名任课教师表示,学校对教师评价主要看学生成绩和升学率,为了争夺学生的学习时间,只能给学生多留作业。“老师们管这叫‘拧’学生,仿佛每个学生的背上都有一根发条。”

周末本来是学生补充的好时间,但很多学生的周末辅导班课表也

排得满满当当。在长春市桂林路,众多民营辅导机构的牌子挂满各大写字楼。周末早上8点半,各色服装的中小学生学习鱼贯进入,准备开始一天的课程。

五年级的丹丹只是其中最平常的一员,她拿出了一份周末课表:上午9点到10点半舞蹈,10点半到12点绘画;下午4点10分到5点40分英语;6点到7点半亲子数学;放学回家,把当天

的作业写完。兴趣班离家有近1个小时车程,也就是说,周末还是6点多就需要起床。

中国青少年研究中心少年儿童研究所所长孙宏艳表示,从十年来调研的数据看,“00后”休息日上课外班时间为2.1小时,是学习日的2.6倍多;不论是学习日还是休息日,少年儿童上课外班的时间逐步增加,休息日的增幅超过学习日。“00后”休息日上

课外班的时间是“90后”的3倍,学习时间正从校内向校外转移,在家写作业和上课外班的时间要比原来更长。

教育专家孙云晓则认为,中小学生的压力呈现逐渐内化趋势,从原来学校施加的外在压力转变为家长、学生内心的焦虑。即使没有晚自习和作业量,学生的压力依然存在,这也是导致减负之后学生反而更累的原因。

专家:长期睡眠不足会导致免疫力、记忆力降低

中国睡眠研究会教育委员会常务委员王赞表示,睡眠一般可分为非快动眼睡眠和快动眼睡眠,非快动眼睡眠主要用于体力、免疫力恢复和生长激素的分泌,快动眼睡眠有助于记忆力和智力发育。

前半夜非快动眼睡眠占的比例较多,分泌的生长激素也较多,因

此青少年在10点以前睡觉,会有助于身体发育。但王赞不建议早睡早起,如果起得太早,快动眼睡眠不足,也将影响青少年智力发育。

王赞表示,中小学生学习处于身体发育期,睡眠时间应保障在9~10小时,高中生应在8小时左右。长期睡眠不足的后果就是身体乏力、免疫力和记忆

力降低,甚至影响身高。

记忆曲线的提出者艾宾浩斯曾研究发现,睡眠过程中记忆并未停止,大脑会对接受的信息进行归纳、整理、编码、存储。教育专家孙云晓表示,如果睡眠不足,没有给大脑时间去消化白天的学习内容,就会出现“事倍功半”的结果。长期的睡眠不足会导致学生

上课注意力不集中,影响学习成绩。

东北师范大学教育学部教授刘学智认为,一些地方取消早自习,将上学时间推迟到早上8点半,或者延长午休时间,为学生创造休息室,组织学生午睡,都是保障学生睡眠时间的积极尝试,值得推广借鉴。

据新华社

纽约警察开枪打死黑人妇女

美国纽约一名警察18日晚开枪打死一名患有精神疾病的黑人妇女,目前这名警察因在处理现场情况时没有执行规定程序正在接受调查。

连开两枪

纽约警方18日晚接到家住布朗克斯区的66岁黑人妇女德博拉·丹纳出现精神异常状况的报警电话,警员休·巴里和其他几名警察被派往她家中处理。警察赶到时,丹纳手中拿着剪刀,巴里成功说服她放下剪刀,但她随后又拿起一根棒球棍,向巴里挥来,巴里随即朝她连开两枪。丹纳在送到医院后被宣布死亡。

纽约市长比尔·德布拉西奥在得知消息后立刻发表讲话,态度严厉,称丹纳的死“是个悲剧,不可接受”,其中存在“非常可怕的问题”。

“我们失败了,”纽约警察局长詹姆斯·奥尼尔说,尽管警察局有处理这类警情的规定程序,“但看起来其中一些程序没有得到遵守”。

警方表示,巴里从警8年,他们正在调查他为何开枪射击,而不是使用随

身携带的泰瑟枪——一种防爆电击枪。巴里目前已被没收枪支和警徽。

警方承认此前曾接到过几次丹纳出现精神异常状况的报警电话,都由她邻居打来。德布拉西奥说,警方知道丹纳患有精神疾病。

远非个例

就在丹纳被打死的前两天,得克萨斯州奥斯汀市警察开枪打死一名行为出现异常的妇女。

这名女子的丈夫打电话报警称,他妻子拿起了一把枪。警察赶到后,这名女子拿枪对着警察,喊道“朝我开枪,打死我”,在她不断接近警察的过程中,警察开枪。

据《华盛顿邮报》统计,今年以来,美国警察开枪打死至少772个人,其中大约四分之一的人是在出现精神异常状况或是遇到情感危机时被警察打死的,这一比例与去年大致相当。 据新华社

能装百万人的大飞机什么样

地球居民越来越多,你可曾想过,有朝一日,上百万人同乘一架飞机出行?那么,能装下100万人的大飞机是什么样的?脑洞大开的欧洲旅游搜索网站“旅行共和国”基于现有技术构想绘制出大飞机的相关数据图表,并把它称为“天空之城”。图表显示,它长约191.4公里,差不多

相当于222个珠穆朗玛峰的高度;办理完机上全部乘客的登机手续需要约31年。机上的清洁工作也是个工程,需要机组人员马不停蹄地忙上一年才能接待下一班客人。另外,供这样的“巨无霸”起飞,光是跑道的长度就需要从英国伦敦到日本京都的距离。 据新华社

浙海商业广场

近万平方精品超市已招商入驻

联丰商圈 10万[㎡]一站式生活广场

约55m²旺铺 挑高6.2米 买一层享两层

交1万 享88折 准现铺发售



抢铺热线 8805 5555 展示中心地址: 联丰中路和学院路交叉口

开发商: 浙海投资集团 开发商: 宁波华城投资建设有限公司 全程策划: 浙中房产