



新城市小学推出睡眠“亮码”活动,家校本每日记录数据。

睡眠10小时得“绿码” 9小时得“红码” 全校千名学生 仅五成稳定在“绿码” 是谁“偷”走了 孩子的睡眠?



学生在午休。

去年,教育部印发关于加强中小学“五项管理”的通知,其中睡眠管理工作,特别强调“保证小学生每天睡眠10小时”。

“双减”政策实施后,余姚市新城市小学以睡眠管理为抓手,推出睡眠“亮码”活动:睡眠达到10小时得“绿码”,达到9.5小时得“黄码”,达到9小时得“红码”。

作业变少了,自由支配的时间多了,是不是孩子们都能轻松拿到“绿码”?最近一次面向全校学生的调查数据有些意外:尽管近八成的孩子表示能够在晚上九点前上床睡觉,但睡眠时长稳定在“绿码”水平的学生却只有五成。

谁“偷”走了孩子的睡眠?如何“对症下药”?3月21日是世界睡眠日,让我们聊聊这个话题。

□现代金报 | 甬上教育
记者 樊莹 文/摄
通讯员 洪黎明 叶利青

A 调查结果

五成学生平均睡眠时间达到“绿码”水平

去年9月,余姚市新城市小学校长钱时森带领教师团队推出睡眠“亮码”活动,并启动动态监测。

每天,当学生完成一天所有的事,准备上床睡觉,由家长或学生自己记录睡觉时间,家长签名确认。第二天早上到校再记录起床时间,并进行亮码:睡眠达到10小时涂“绿码”;达到9.5小时涂“黄码”;达到9小时涂“红码”。对于亮码不达标的学生,班主任老师会及时进行干预。

一个多学期下来,两次数据调查,传递积极信号的同时也有需要警惕的地方。随着“双减”工作的落地落实,能达到10小时睡眠时间的学生人数大

幅增加,但平均每个班仍有两到三位学生经常拿不到“绿码”。

上周末,为了更加客观真实地了解情况,学校又面向全校学生做调查,覆盖近千名学生。调查显示,近八成的学生集中在两个时间段上床睡觉,接近27%的孩子在晚上八点半前,51%左右的孩子在晚上八点半至九点之间。

但上床后,是不是马上入睡?睡眠时长最能说明问题。在“你平均睡眠几个小时”的调查中,值得关注的一个现象,只有55%的学生平均睡眠时间达到“绿码”水平,36%的学生在“黄码”和“红码”之间,而剩下的学生未达到“红码”线。

B 分析成因

时间管理上的欠缺成主因

记者注意到,有个别孩子填写自己的平均睡眠时间为六小时至六个半小时。记者粗算了下,按早上六点半至七点起床时间计算,这个睡眠时长意味着,孩子真正开始睡觉是晚上11点半以后。

是什么原因造成了部分学生晚睡?调查中,孩子们对自己进行深入剖析。除了31%的孩子强调“从来不晚睡”外,时间管理上的欠缺成主因。其中,“自己不想睡”这一原因占比最大,为29%;其次是学习效率问题,占22%;另外9%的孩子认为“家里的作

息就这样,家长晚睡”;之前被认为是主因的“作业太多,做不完”情况反而占比低,另外还有少部分是突发性的情况引发晚睡,如身体不舒服等。

调查中,超三成的孩子承认晚上睡觉前,会使用电子产品,这里包括看电视、玩电脑、上网课等,短则的30分钟,长则有1个小时以上。

此外,90%以上的学生表示爸爸妈妈会帮助自己安排学习和睡觉时间,但其中两成的学生认为效果并不理想,另有6%左右的学生表示没有接受过这方面的教育。

家长不良习惯也会影响孩子

虽然这次的调查样本是在一所小学内,但背后折射了诸多共性问题,记者随后采访了一些老师和家长。

“课桌上打哈欠”“眼睛充血”……五年级的韩老师发现,每天早上,当班上其他孩子背着书包精神抖擞地进教室时,坐前排的一个叫小胡(化名)的男孩子总是垂着头,看起来蔫蔫的。上课后,注意力不集中,学习效率不佳。

于是,韩老师与小胡的妈妈多次电话沟通,才找到问题根源:当同龄孩子晚上八点半左右就有了困意,准备睡觉,小胡却正是兴奋的时候,即便让孩子强制去睡觉,也是没过一会儿就偷偷跑出房间。

“说起这件事,跟我有很大关系。”小胡妈妈在电话那头叹口气。因为丈夫工作的关系,孩子一直是自己带在身边。因为自己习惯晚睡,并且睡前会玩手机看电视,孩子就有样学样。久而

久之,孩子习惯了这样的睡眠作息。

在老师的沟通下,小胡妈妈开始每晚八点关手机、电视,陪孩子一起睡。起初,孩子在床上呆不住。后来通过作息、心理等方面引导,孩子有时候可以在晚上九点前睡觉。

“爸爸,我有点渴”“爸爸,我要上厕所”“爸爸,要不你再给我讲个故事”……晚上快九点了,儿子还在床上嘀咕,一点儿睡意都没有,这让傅先生头痛又无奈。

作为二年级家长,他知道培养孩子良好的生活规律很重要,特别是时间管理意识,反复强调了很多遍了,但儿子似乎没有听进去。每次哄他睡觉,要斗智斗勇半小时以上。

采访中,还有因为家长与孩子分床睡太晚,孩子一个人躺在床上老是睡不着,影响睡眠。老人带孩子睡觉,也容易纵容孩子,出现晚睡情况。

C 专家说

家庭应该是当仁不让的主阵地

宁波教育学院副教授张蕾长期关注这一话题。她认为,教育包含很多内容,“双减”背景下,“减负”不是做简单的减法,这里边是有一个从“减”到“加”的过程。例如:学习能力的养成、知识的获得、身体素养的铸成等。

“身体是革命的本钱,是第一位的事情。”张蕾为这所学校重视学生睡眠并做出积极行动点赞,“但这件事要真正做好,靠学校和老师的力量是远远不够的,家庭应该是当仁不让的主阵地。”

张蕾建议,为保证孩子充足的睡眠,家长应更多参与到孩子一日生活常规教育中,并可以担当好以下几个角色:

第一,健康生活的领路人。家长是

孩子的第一任老师,也是孩子终生的老师。孩子的行为往往是家长行为的“翻版”,我们家长先养成规律生活、规律作息的好习惯,形成良好的“家风”,孩子自然“有样学样”。

第二,合理作息的引导者。在平时的生活中,家长多引导孩子感受合理安排时间带来的条理性与清晰度。什么时间适合做作业,什么时间可以自由玩耍,什么时间值得阅读,什么时间应当入睡让孩子做到心里有数。

第三,丰富生活的策划人。鼓励和带领孩子多参加体育运动,了解和体验各种有趣有益的事情带来的身心的愉悦感,生活形式的丰富也有利于孩子身心健康。良好的运动习惯对于促成规律作息更是有益而无害。