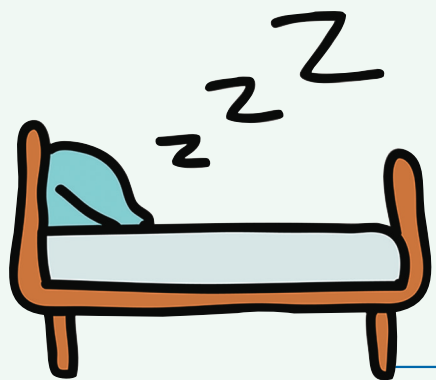


中小学生学习睡眠不足 解“困”还需多方努力



睡眠是身体恢复和修复的过程,对身体健康至关重要,特别是对于身体快速发育的中小学生学习来说,良好、充足的睡眠更加重要。近日,记者走访调查,发现八九成中小学生学习睡眠不足。

□本报记者 马妍

孩子没睡好各有原因

11月15日上午,记者在赛罕区大学路小学、赛罕区南门外小学、呼和浩特市第三十六中学等多所学校走访中了解到,目前,呼和浩特市有八九成的中小学生学习存在睡眠不足的情况。而造成孩子睡眠不足的原因也各有不同。

对于造成自家孩子睡不好的原因,市民王女士十分清楚,但却很无奈。王女士告诉记者:“我女儿今年上小学四年级,虽然学校留的作业基本在延时课上都能完成,但她每周都要上书法、钢琴、美术、琵琶、英文语法专项辅导班,比如周一和周四19时到20时30分要上书法课,周三18时30分到20时要上钢琴课,周五19时到20时30分要上英文语法专项辅导班。这些课上完回到家基本就到21时了,再做一些学校的作业、各类辅导班作业和完成第二天课程的预习,每天晚上孩子睡觉都在23时左右,第二天早晨7时起床,中午休息1小时,满打满算一天休息时间也只能有9个小时。身边的孩子都是这样,如果自家孩

子不学,怕跟不上其他孩子的学习节奏。”

走访中,很多家长向记者反映,他们担心孩子的学习成绩不够理想,所以就购买各种学习资料和课外练习题让孩子做。还有的家长会给孩子报各种辅导班,辅导班的老师每天也会给孩子们留一部分作业。在多项作业加持下,孩子们每天的睡眠时间就无法保障。

记者还注意到,一些中小学生学习晚睡的原因是生活习惯不好。有些孩子存在或轻或重的拖延症,而有的孩子则喜欢跟着父母的生活习惯熬夜晚睡。

小学生应睡够10小时

为了让学生们拥有充足的睡眠,我市教育部门早在2021年就曾向各学校下发《关于进一步加强中小学生学习睡眠管理工作的通知》(以下简称《通知》),明确小学生每天睡眠时间应达到10小时,初中生应达到9小时,高中生应达到8小时。小学上午上课时间一般不早于8时20

分,中学一般不早于8时;合理安排课间休息和下午上课时间,有条件的要保障学生必要的午休时间。

记者了解到,为了确保学生们拥有良好的睡眠管理,新城区北垣小学会定期利用班队会普及科学睡眠知识,明确小学生最佳睡眠时间应达到10小时,鼓励学生们进行午休,半小时左右的午休会让他们精力充沛地投入到下午的学习。要求老师要统筹安排学生在校的作息时间,合理安排课间休息和下午上课时间。要求老师专车专用,不随意占用课间休息和体育锻炼时间。学校加强学生作业统筹管理,班主任统筹每天作业总量,指导学生充分利用课后服务时间,使学生在校园内基本完成书面作业,保证孩子有充足的睡眠时间,并要求教师关注学生上课时的精神状态,对睡眠不足的及时提醒学生并与家长沟通。

为了给学生们创造良好的休息时间,我市大多数小学的老师都会合理安排作业,并引导学生在校园内完成作业。“大多数学生每天在延时课上基本就可以完成当天所有的作业。写得慢的学生,回家后1个小时内也可以完成所有作业。”赛罕区大学路小学一位四年级的班主任表示。

长期睡眠不足会导致免疫力下降

内蒙古医科大学附属医院精神心理门诊的段医生表示,近些年,他接触过不少中小学生学习因为睡眠不足

而导致疾病的案例。

“睡眠不足可能会导致免疫力低下,这对身体各机能发育还未完全的青少年来说是非常严重的。现在,越来越多的中小学生学习莫名出现了头晕、恶心的症状,这很大程度都归咎于睡眠严重不足。”段医生认为,孩子睡眠习惯与家庭教育、家长有着密切关系。

“有的家长自己睡眠习惯就不好,习惯晚睡晚起,有的家长认为成绩最重要,从观念上就不重视孩子的睡眠问题,还有的忽视家庭氛围对孩子睡眠的影响。培养少年儿童健康的生活方式,关注少年儿童的睡眠健康,对孩子身心至关重要,家长要重视。”段医生建议。



教室门框安上健身杠 同学们爱上了引体向上

□文/图 本报记者 李娟

“6、7、8……加油!”“我来试试,我昨天做了18个。”“下一个是我,都别和我抢。”11月22日上午,新城区讨思浩小学五年级(1)班非常热闹,男生们正在争相体验“网红打卡健身器”,利用课间休息时间在教室门口练习引体向上。

最近讨思浩小学的学生们惊喜地发现,四、五、六年级教室门上多了一个“网红打卡健身器”——一个黄色的单杠,不论男生女生,大家纷纷上前跃跃欲试。

很快,学生们开始习惯于利用单杠进行课间锻炼。朝气蓬勃、活力四射的少年们相互监督,你追我赶。完成任务之余,课间单杠PK赛应运而生。

“加油!加油!”此次对决双方为五年级和六年级。比赛开始,学

生们分成了两个加油团队,各自为本班出战的同学呐喊助威。“11、12、13……耶,总数20对25,我们赢了!”随着六年级学生们的欢呼声,单杠上的少年一跃而下,走入人群与小伙伴们一起享受获胜的喜悦。上课铃响起,大家迅速调整好状态,回到课室,以更加饱满的学习热情投入到下一节课中。

“引体向上是一项需要体力和技巧的运动,可以锻炼上肢和核心肌肉,是全国体质测试和体育中考的重要项目,同时也是一项非常有竞争性和观赏性的活动。为了丰富学生们的课间生活,让他们更好地锻炼身体,学校在四、五、六年级的班级门口安装了单杠,引导师生积极利用碎片时间进行体育锻炼,让所有人都爱上体育运动。”新城区讨思浩小学校长王俊俊说。



同学练习引体向上