



如何保障睡眠时间,还中小學生好夢?

专家、教师有话说

□本报记者 林静远

5月6日12:30,杭州市新华实验小学六年级学生准时开启午休模式,他们在专用音乐教室里,放松心情,舒缓压力,进入甜甜的梦乡……校长胡建芳说:“六年级学生学业压力较大,我们先在六年级试行午休,场地不足就借助音乐教室。”六年级学生蒋婧怡表示午休后,下午听课的精力变充沛了,午休能缓解疲劳。

新华实验小学从4月11日开始试行午休。在之后的两天里,胡建芳做了调查,40%的学生进入睡眠,30%的学生虽然没睡着,但通过闭目养神,下午上课的精神充足了许多。

3月30日,教育部印发《关于进一步加强中小学睡眠管理工作的通知》,其中指出,有条件的学校要保障学生的午休时间。此外,小学生每天睡眠时间应达10小时,初中生9小时,高中生8小时。作为学校教师,又该如何帮助学生拥有充足的睡眠时间?不妨听听这些有办法的专家、校长和教师怎么说。

防止学业过重挤占睡眠时间

2020年12月,教育部基础教育司对10省市开展了中小學生学业负担监测,结果显示小学生、初中生平均睡眠时长分别为9.5小时和8.4小时,许多学生存在不同程度的睡眠不足问题。

记者从省教育厅教研室对学生的抽样调查中了解到,2018年我省小学四年级学生睡眠时间超过10小时的仅18.9%,2019年初中生睡眠达9小时的仅有29.1%。上海交通大学医学院党委书记、儿童睡眠障碍诊治中心主任江帆说:

“与日俱增的学业压力,成为影响学生睡眠时间和质量的重要因素,要防止学业过重挤占睡眠时间。”

宁波市鄞州区宋诏桥中学早在2011年就提出了分层作业的模式。教师把课外作业设计成三个层次:面向所有学生的基础性作业;面向程度较好学生的拓展性作业;面向成绩较优异学生的探究性作业。学生可以根据自己的学习水平自主选择。该校科学教师张静说:“这种‘自助餐’式的作业,可以让学生各取所需,成绩薄弱的可以放弃高难度题目,优秀的对于基础题目可以简单浏览。大家都节约了时间,能按时入眠。”

江山实验小学规定,一、二年级每天放学不留书面作业,中高段由班主任统一协调各学科教师的家庭作业量,严格控制书面作业。副校长王华君介绍,学校教学运转中心的教师会不定期地随机抽查学生,了解并记录各班的家庭作业总量,如有不合要求的便及时反馈提醒;学校打印室也会不定期地公布打印记录,严格控制各年级各类书面作业的数量,如有教师给学生打印班级个性家庭作业,必须征得校长室同意。

释放压力,让学生安然入睡

眼下中、高考在即,不少学生压力过大,有些甚至因此难以入睡。什么样的办法能帮助他们减压,让他们安然入睡?

温岭市箬横中学找到了应对此问题的答案,那就是打造由班级心理辅导教师、学生心理委员和学生同伴辅导员共同组成的心理健康辅导团队。

同伴辅导员为同学们之间搭建起互相倾诉的桥梁。“学生有些郁闷的事,不愿和教师倾诉就可以找同伴辅导员。可同学毕竟

年龄小,不知如何解决,这就需要心理辅导教师指导。”校长江庆君说。该校心理健康教师陈赛介绍,她经常给同伴辅导员开展培训,要求他们填好班级同学的心理晴雨表,教会他们和同学交流的办法,做好观察员,同时要求他们有难以解决的问题时要及时上报班级心理辅导教师。

浙江省中小学心理健康教育指导中心办公室主任庞红卫建议,要想让学生释放压力,教师应为学生开辟倾诉通道,在聆听他们内心声音的同时也要多组织学生参与与体育锻炼,让学生用运动的方式释放压力。

近年来,桐乡市凤鸣高级中学推出了高三学生“护航心理,保证睡眠,轻负高质”活动。在每周2次的体育锻炼课上,学生可自主选择参与喜欢的体育项目,还可以参加每月由学校组织的体育活动,如3月的跳绳、4月的篮球、12月的拔河等。“最有趣的是5月的趣味运动会,虽然两天时间只设了袋鼠跳和实心球变向保龄球这两个项目,但却能吸引全校学生参与。”体育教师吕瑛说,这项活动已经开展了9年,在和学生交流中她发现,通过运动释放压力后,学生的睡眠质量明显提高了。

教会学生做时间的主人

有些学生写作业时磨蹭拖拉,有些学生没有时间规划观念,深夜12点依旧不愿入睡。对此,江帆建议:“要想睡眠好,学生首先要有时间观念,也要有自主安排的能力。”

“学生必须要学会管理时间。”谢丽芳是衢州市柯城区尼山小学班主任,也是省优秀班主任工作室领衔人。在学校举办的“做时间的小主人”综合实践活动

中,她引导学生讨论“时间是什么?”“时间去哪儿了?”“作业抓紧完成了,余下时间做什么?”这三个问题。在班队课上,谢丽芳展示了保证睡眠时间有哪些好处的PPT,同时播放学生在家展示兴趣爱好活动的视频后终于明白了处理好时间和兴趣爱好的关系有多重要。

该校四(二)班学生何鸿烨在实践活动后列出了一张课余时间计划表——放学后练琴,晚上7点阅读,晚上8点运动,随后入睡。在制订计划表时,他尽量压缩兴趣爱好时间,把热爱的体育项目移到周末,以保证周一到周五有充足的睡眠时间。

但这个主题实践活动一亮相,家长群中也传出了一些不同的声音。要让学生做时间的主人并非易事。学生的时间规划还需家长配合。有些家长望子成龙心切,给孩子布置了大量的课外作业,挤占了睡眠时间。记者在采访中发现这是个较普遍的现象。江帆建议,学校首先要解决家长的思想问题,和孩子同向而行。

湖州市南浔区马腰小学自去年成为浙江省健康促进银牌学校后,对学生的健康更加关注了。以前家长会上传达的内容多为学习,现在则加入了健康知识,教师通过微信平台向家长呼吁引导孩子学会合理安排时间。杭州市竞舟小学则帮助家长转变教育观念:学生应在规定时间保质保量学习,课外作业并非越多越好。教师还为学生出主意,可以和父母协商,提出以争取提升学习成绩和效率的办法,来减少课外作业。

采访中,不少校长、教师还认为:对于中小學生睡眠不足现象,只有全社会摒弃唯成绩论思维,将孩子的身心健康置于首位时,才能彻底解决这一问题。

□王碧

温州平阳素有武术之多的美名,为了有效利用这一文化资源,我园研发了“武·趣”园本特色课程。然而,特色课程又该如何围绕省编教材进行融合和创生?我园选择从“基于儿童、链接经验;基于教材、走向园本;基于特色、有机融合”这三个维度来寻找教材与幼儿现实生活的契合点、连接点和联系点,使课程变得更加贴近幼儿。

比如我班近期开展的班本课程“一场由孩子们策划的森林「武」会”,就以园本特色课程为基点,依据幼儿兴趣、省编教材与特色课程进行有机的融合和创生。

在一次户外活动中,我很兴奋地看到孩子们对动物有聊不完的话题,通过“动物乐园”这个主题活动,他们经常会不由自主地模仿动物的动作,有些甚至还会加上武术动作。

“我是老虎,你看我学得像不像?”

“我觉得不像,老虎很凶猛,还要加上有威力的动作,才威武!”

“你们都不像,我们学的老虎才是最厉害的,看我们的虎拳!”

看着孩子们激动地比画着,我不由心头一怔,何不借此契机,让他们研究一下动物们的拳法?课改的火苗在内心窜动,它就像一盏明灯,指引着我不断向前探索。

省编教材园本化,其实很关键的一个字是“化”,他是一个动态开放的实施过程,教师要通过选择、梳理、设计主题网络线索,将省编教材巧妙融合到特色课程中,及时对课程内容进行灵活调整或补充,从而逐渐实现园本化。

我们平日里一直强调要激发孩子的探究欲望,为此我找来了一部适合孩子们观看的励志电影《功夫熊猫》。在观影过程中,孩子们被《功夫熊猫》的各种武术造型和动作深深吸引,他们看得津津有味,开始对着动画模仿。

“哇!这个电影的武术动作太厉害了,我真想学!”

“我们可以来试一试,你看我,这个动作像什么?”

“老师,你看我,我也会做螳螂的动作。”

“还有我,我也和妈妈在家里研究过蛇的拳法,大家看,我是这样做的。”

看着孩子们愉快地沉浸在武术表演中,我就想着,何不为他们提供一个更好的平台,让他们自己来策划一场表演?

不久,孩子们开始策划一场森林“武”会。他们开始热烈地讨论着“武”会需要准备些什么?有的说要动物的服装,有的说要音乐,还有的说要排练。从孩子们的讨论中,我发现对于这场“武”会,他们已经有了初步的构思。就这样,由孩子们自发组织的服装组、音乐组、策划组诞生了。而我则当起了幕后“诸葛亮”,做孩子们最好的陪伴者和参谋者,在孩子们需要的时候再给予适当的支持和引导。

孩子们忙得不亦乐乎。在设计服装方面,在孩子建议下,我请家长们参与服装的选择和头饰的制作。音乐组的孩子们收集相关素材,面向全班投票选出了最适合“武”会的背景音乐。策划组的孩子们也相当给力,他们在家长的帮助下制作了童味十足的海报和入场券,让全园的孩子和教师都了解并参加他们的活动。接下来就是紧锣密鼓的排练时间,我和孩子们邀请了本园的武术教练指导。每天都可以看到孩子在操场上进行训练,干劲十足,乐此不疲。

万事俱备,森林“武”会正式开始。孩子们身着各种动物造型的服装,戴上自创的头饰,在场上摆好帅气的造型。“天地玄黄,宇宙洪荒;日月盈昃,辰宿列张……”伴随着气势恢宏的国学武术音乐,孩子们用有力的一招一式诠释着他们对于这场“武”会的热情和向往。台上的表演者“武”得忘我,台下的观众和教师都情不自禁地跟着比画起来。这种师幼互动和生生互动不正是课改理念的体现吗?孩子们虽然年龄小,武术力道或许有所欠缺,但我却感受到他们的坚持和追求,体会到一种共生、共长的幸福,他们已经俨然成了课程的主人。

“老师,‘武’会太好看了,我们想再次表演!”

“老师,我们小组决定了,下次再策划一场动物武术擂台赛,邀请全园的孩子来PK……”

从孩子们自信的述说中,我惊喜地看见了他们“武动”的力量,更看见了传统文化在园本课程中生长的力量。开展趣味武术活动以来,孩子们在观察、模仿、游戏、创造中了解武术,学习武术。通过这次策划和展演,孩子们也将对武术的热爱带到了每一个人的身边。

(作者系温州市小童幼教育集团班主任)



这里有场农耕运动会

近日,长兴县夹浦镇中心小学举行农耕趣味运动会,比赛设“拔秧种苗”“搬运水管”“铺设水渠”等项目。学生在活动中既了解了农耕知识,又增强了团队合作意识。图为活动现场。

(本报通讯员 陈超摄)

劳动教育应突出育人价值

□范兢

今年两会中有一项提案《鼓励大中小学定期开设学农实践课程的建议》引起广泛关注,登上微博热搜,阅读量超过2.5亿。“在我国现代教育史上,各类学校都有开设学农类课程的优良传统,目前没能很好地全面延续。”全国政协委员安庭表示,互联网条件下的城市生活,学生们更易沉溺于电子产品,患上“四体不勤,五谷不分”的城市病。他表示,在乡村振兴的新时代要求下,要实现传承优秀的农业文明,就要从娃娃抓起,传承吃苦耐劳、团队合作的精神,让“中华社稷”根植孩子们的心田。

大力提倡学校开设学农类实践课程的目的,是通过让学生参加生产劳动实践,进行有目的、有计划、有组织地培养多种素质和能力,即通过“劳动教育”来实现育人目标。“劳动”一词大家并不陌生,但如何通过生动活泼的形式和可行的方式将热爱劳动的思想融入每个学生的头脑,并使他们终身受益,是值

得我们思考的。劳动教育将教育与生产劳动、社会实践相融合,于劳动实践中磨炼学生意志,培养吃苦耐劳的品质和团队合作精神,能让学生有积极参与和奉献的精神,有助于增强社会责任感和历史使命感,最终形成尊重劳动和珍惜劳动成果的良好风尚,突出劳动育人价值导向。

现在的学校都在劳动教育尝试上有所实践,如让学生值日,开展大扫除等;大部分学校开设了劳动技术课程,开展了手工制作等活动;有些学校还在校园或其他地方专门开辟出劳动角或者劳动实践基地,让学生进行劳动。但更多时候,学校没有让劳动这个载体发生教育意义,未能真正发挥其劳动育人的作用。

笔者所在的学校尝试在劳动基地开展劳动教育,活动名称为“开心农场”。每个班级包干一块土地,将除草、开垦、选播种等都做成项目化工程,学生在经过一番费尽心思的努力后,最终有所体验,有所感悟,有所收获。如将瓜果种植

的系统过程做成项目,全体学生都会经历自主选择、全程参与、成果共享,展示评价等一系列过程。为了保障项目的顺利开展,教师成立观察组,对活动的实施进行安全指导和技术支持,做到人人都有事干,人人都是活动的参与者、实践者,培养学生的责任心,增强主体意识。在每个项目的实施过程中,学生都需要具备了解调查、比较选择的能力,有的甚至是跨学科、跨领域、跨时空的学习能力,选择的学习方式可以有观察式、调查式、问卷式等,沟通的对象可以是同学、教师、农产品种植者等,体验到的有勤俭节约、劳动致富、珍惜劳动成果等。他们从中锻炼了身体,磨炼了意志,训练了思维,拓展了见识,丰富了阅历,亲近了自然,体会了劳动的艰辛,收获了理解和宽容,等等。

类似的劳动教育活动还有很多,如班级文化建设布置、与家人一起做家务、以劳动为主题的研学、结合传统节日自制食物、参与社区志愿者服务等,我们都将其做成一个系统工程,让每个学生都

能主动参与,积极践行,思考辨析,明理启智,在劳动中经历,在经历中实践,在实践中体会,在体会中收获。

现代家庭普遍存在对孩子宠溺和娇惯的现象,简单的家务和生活自理都由家中大人包干,小孩衣来伸手,饭来张口,久而久之,劳动技能缺失、生活自理能力薄弱等问题凸显。所以,开展好劳动教育,学校还需要通过家长会、社区实践、公益劳动等活动,联合家庭和社会,形成三位一体的教育体系,充分发挥合力,共同发挥劳动的育人功能。

劳动教育任重道远,只有将其融入教育教学过程,建立完善全员、全过程、全方位的育人机制,不断创新劳动教育方式,提供更多的劳动实践平台,才能发挥作用。

