教师周刊·教育随笔

夺回被偷走的1小时睡眠时间

□钱时森

研究表明,我国近九成中小学生 睡眠时长不达标。去年3月,教育部 办公厅发布《关于进一步加强中小学 生睡眠管理工作的通知》,其中明确 要求"小学生每天睡眠时间应达到 10小时"。为此,余姚市新城市小学 对969名学生开展了问卷调查。

调查显示,363名学生有10小时 的睡眠时间,也就是说,将近73%的学 生无法保证标准的睡眠时间;而且,还 有30.75%的学生睡眠时间在9小时 及以下。

令人欣慰的是,56%的家长支持 "10小时睡眠",虽然其中有相当一 部分家长在行动与观念之间有较大

是谁偷走了学生这1小时的睡眠 时间?为此,我们开展了第二次问卷 调查,发现学生晚睡的主要原因有两 个。一是年轻家长不良的生活习惯。 许多家长的睡眠本身就不足,这不完 全是因工作引起的,而与看手机、玩游 戏、打麻将等活动有关。9%的家长带 头晚睡,影响了孩子对睡眠的正确认 识。二是学生缺乏时间管理能力。学 生因学习效率低下(22%),或干脆就 是"不想睡"(29%),导致真正的睡眠 都发生在22:00以后。

超过30%的学生承认,睡前要使 用电子产品30分钟到1个小时,包括 看电视、玩平板电脑、上网课等。

研究表明,睡前使用电子产品 会影响入睡时间。果然,经过调查 我们发现,有的学生入睡困难,导致 第二天上课注意力不集中,学习效

有些家长跟孩子斗智斗勇,20:30 开始劝说孩子睡觉,可孩子根本没 有睡意,或着迷于玩乐,即使把他们 强摁在床上,有的也要到23:00之 后才睡。久而久之,学生的坏习惯 慢慢养成。

那么,如何夺回被偷走的这1小 时睡眠时间呢?

"双减"政策实施后,学生的作业 变少了,可支配的时间变多了,那么 是不是学生们都能轻松地拿到"绿

学校没有躺平,可是跟预期的目 标差距仍然很大,睡眠时间达标的学 生仅占三成,并没有增长多少。

于是,学校通过"科学睡眠"手抄 报、红领巾广播"睡眠与健康"专栏、 学校公众号、告家长书、家长学校"健 康睡眠"讲座等形式,对学生、家长进 行宣传,希望转变家长观念,并让家 长以身作则,从而帮助学生调整睡眠

每天午饭后(12:00-12:40), 学校设置一节课的静校时间,让睡眠 不达标的学生在这段时间以闭目养 神、趴桌午睡等方式补足睡眠(也可 安静地阅读)。

家校联系本是家校对话的一个 平台,学校在制定《睡眠管理工作规 定》的同时,设计定制新的家校联系 本。在布置常规的作业外,新增实践 性作业,如家务劳动、体育锻炼、课外 阅读等,最后是睡眠管理评价。

待孩子全部完成当天的作业后, 记录上床时间,家长签名确认。第二 天早上学生到校再记录起床时间,并 亮码:睡眠达到10小时的涂绿码,达 到9.5小时的涂黄码,9小时以下的涂 红码。对不达标的学生,班主任及时 干预,研究改进方法。

以上就是为落实睡眠管理我们 推出的睡眠"亮码"监测活动。

我们还加强作业管理,在学校层 面实行3项举措:一、作业公示制度, 每天各班要在公示牌上公示本班作 业情况,做到总量控制、各科协调; 二、加强作业设计和管理,制定《学生 作业管理规定》,明确各科分层作业 设计目标要求,严格控制作业时间; 三、加强对学困生的辅导力度,让绝 大部分学生能在放学前完成全部书

到10小时及以上睡眠时间的学生数 提升至55.33%左右,每天每个班亮红 码的学生仅两三个(不固定),且这些 学生平时的睡眠时间在9~10小时。 学生在校的学习效率大大提高,书面 作业基本上都在学校完成,回家有更 多的时间锻炼身体、阅读图书、做力所 能及的家务事、与父母互动……很多 家长表示生活乐趣增加了。

二是家庭教育成为主阵地。家 长和孩子一起享受到合理安排时间 的益处,感受到规律作息带来的条理 性。为保证孩子有充足的睡眠,家长 积极参与到孩子的一日生活常规教 育中来。他们不仅自己养成良好的 作息习惯,担当孩子健康生活的领路 人,还成为家族活动的策划者,鼓励 孩子多参加户外活动,保持身心愉 悦,享受生活乐趣。

(作者为余姚市新城市小学校长)



今年3月20日,学校面向全体学 生开展第三次调查,以动态掌握学生 睡眠质量。根据调查结果和师生反 馈情况来看,"亮码"活动取得阶段性 一是学生睡眠质量有提升。达

□永嘉县第二高级中学 戴柏葱

进入高中的第一次大型测试—— 高一期中考,学生L语文考了107 分,班级第2,年级第8。我在分析 考试情况时,表扬了L,他欣欣然有 喜色。

可是,期中考之后,L在课堂上 眼神游离,甚至连作业也马虎起 来,一段时间之后,甚至干脆不交 作业了。

婉,以为高中生应该一点就通。

我找他谈了一次话,说得比较委

是我想当然了,L并没有太大的 改变,我有些生气,又一次找他谈话。

"都是高中生了,为什么连及时 完成作业这样的小事,都需要老师第 二次找你呢?"

L不怎么接话,显得无动于衷。 "你是不是觉得,自己不需要花

L没有说话,但我从他的表情上 可以看出,他同意我这个说法。

太多时间就能把语又字好?

"如果你是这么想的,我觉得你 把自己想得太好了,把语文想得太简 单了。语文成绩,在于每一堂你认真 投入上的课,也在于每一张你认真做 过的练习。我认为按你现在这样对 待语文学习的态度,期末语文成绩是 考不到100分以上的。"

"我觉得,我可以。"L很自信地回答我。

"那这样吧,我们来打个赌。君子之赌,以书 为注。如果你达到目标,我买3本书送你;反之, 你买两本送我。你敢吗?"

"可以。"L的眼睛放射出已胜券在握的光。

我释然了,因为不管是嬴还是输,这段时间 里L一定会有改变,而且有可能加倍努力。

但令我大吃一惊的是,期末考试成绩出来,L 的语文只考了80多分,连90分的及格线都没过。 新学期第一天,我找L来谈话。

"我们打的赌,还是要算数的。你什么时候方 便的话,去书店选两本觉得适合我看的书,我等着 你的书。'

"嗯。我会买的,老师。"

"一分辛劳一分才,你明白了吗?学习就像 逆水行舟,不进则退。你觉得自己的基础还可以 而没有继续努力,上课不认真,这样是学不好语 文的。

差不多半个学期过去了,L终于送来了他买 的两本书。

"你买书的水平挺高。这本《话里有画,王蒙 说》是我最喜欢读的类型。另一本我觉得挺适合 你自己读,还给你吧。"

此后,L看我的眼神变得柔和,学语文也更认 真了一些,虽然偶尔还是会上课走神。他的语文 成绩能考90多分,却再也没有考回100分以上。

苏霍姆林斯基说:"教育者的个性、思想、 信念,及其精神生活的财富,是一种能激发每 个受教育者检点自己、反省自己和控制自己的 力量。"

怎样才能更好地找到属于我的财富呢? 学生 成绩波动的背后,有时候情况比较复杂,思想教育 也往往不一定一招见效,需要反复多次的沟通交 流。很明显,下次再用赌书的方式未必有用,我又 陷入了沉思。



近日,遂昌县举行"红领巾喜迎二十大"新时代少先队社会化工作成果展,少先队员们通过表演、制作、解 说等形式,分工合作,精彩亮相。遂昌县湖山乡中心小学五年级学生朱嘉虔和谢雨欣在活动中表演了婺剧节 目《三请樊梨花·巡营》。更引人关注的是节目配乐由9名小乐手用扬琴、竹笛、二胡、锣鼓等乐器演奏,呈现 (本报通讯员 叶艳景 应佳诗 摄) 了具有遂昌地方特色的昆曲"武十番"。

关心特殊学生,却被认作偏心

□杭州市钱塘区幸福河小学 钟 月

"宗(钟)——捞(老)——室 (师),小象(尚)——小象(尚)—— 还有——还有——那个小宇又—— 又拿(打)我肚己(子),还叫——叫 我——叫我沙子(傻子)。"午饭排队 时,小杨跑来找我告状。他一边说 一边比画,脸上带着怒气。

一年级刚入学的时候,我就特 意提醒班级里的学生,要多包容小 杨,多给予他一些关心和帮助,但 毕竟是七八岁的孩子,让他们接纳 "与众不同"很困难。

小尚和小宇两个小捣蛋不是 给小杨取外号,就是在做游戏或排 队的时候挤对他。每一次事发后, 我都动之以情,晓之以理,但收效

这一次,两个学生的行为已经 演变成语言侮辱和人身攻击,我意 识到问题的严重性,该怎么办呢? 我能够做的,仍然是把他们两个叫 到我办公室,了解事情的前因后果。

"你们为什么打人?"

"老师,因为你的眼里只有小 杨,他犯了错没什么,但是我们犯 了错,你就对我们很凶。"

没想到学生有这样的想法, 这让我陷入了沉思:平等对待每一 个学生,是学生迫切的希望。因 此,教师对学生的偏袒,会影响学 生间的同伴关系,即使偏袒的是一 个确实需要关心的特殊学生。

意识到这一点后,我紧绷的 神经放松了。我拉起小尚和小 宇的手,温柔地说:"小尚、小 宇,你们觉得老师对小杨偏心, 是吧?"

两个学生看到我态度突然转 变,显得有些吃惊,不约而同地点 点头。

我接着说:"小杨说话不清楚, 经常乱丢垃圾,需要别人提醒他, 老师和你们一样觉得烦。但是,在 老师和同学们的帮助下,小杨现在 说话越来越清楚,习惯也越来越好 了,是不是?"

小尚和小宇点点头。

我拍着小宇的背说:"小宇,你 每天都喜欢帮我分发作业,很喜欢 做钟老师的小助手,对吗?"

小宇低下了头。

我又对小尚说:"小尚,你的成 绩很棒,脑子很聪明,如果能当好 老师的小助手,帮助同学一起进 步,那你就更优秀啦。"

小尚也低下了头。

"你们愿不愿意帮钟老师一个 大忙呢?"

"愿意。"两个学生毫不犹豫地 答应。

"从今天开始,你们能不能一 起来当小杨的小老师呢?"我认真 地看着两个学生的眼睛问。

"钟老师,我能。"小宇马上

"钟老师,我也能。我再也不 欺负小杨了。我要保护他、帮助 他。"小尚响亮地回答。

"谢谢,我相信你们一定能够 做好的。那现在你们要和小杨说

"嗯……我们应该道歉。"不等 我去找小杨,两个学生就自己跑去 向小杨道歉了。

在这次事件的处理中,我运 用了关怀理论——美国斯坦福大 学教授内尔·诺丁斯认为:"关怀 他人和被他人关怀都是人的基本 需要。"我想,只要赋予学生一种 "特殊的责任",或许就能让他们 接纳和自己"不一样"的同伴,不 再对我的"偏袒"心存芥蒂,而是 愿意关爱和帮助那个自己曾经讨 厌的人。

□衢州市衢江区高家镇 中心小学 张晓霞

小王是很有个性的小姑 娘,上课从不举手发言,作业 拖欠,下课不和同学们玩,总 是一个人默默地画着画。和 她谈心,谈她的画,把她偶尔 认真做的作业张贴起来,各 种鼓励都没有用。

她不仅沉默不语,而且 一副见怪不怪的样子,总是 用轻蔑的眼神看教师,仿佛 在说:"看你们还有什么招。"

确实没有招。这不,疫 情来了,学校停课,上起了网 课。她更是从不参与网课, 当然也不做任何作业。

我打电话给她父母,父 母都在外地打工,说一直都 想管,但跟孩子离得这么远, 她和爷爷奶奶住,我打

电话给爷爷奶奶,爷爷奶奶 直言:"这孩子,说一句,她会 顶三句,还是和睦相处吧。"

打电话给小王本人,被 她直接就挂断了。

最后一招"曲线救国", 我联系与她同村的学生,又 联系村里的干部,希望他们 能在防疫政策允许范围内去 看看她、劝劝她。

一周过去,一切努力都 白费了,好几门学科的教师 都说,在网课屏幕上没有发 现她。

可我知道她就在那儿, 在那座大山里,可是因为封 村,我走不进大山的深处,正 如我走不进她的内心。

我还能干点什么? 我想 起禅意小故事里讲的——山 不过来,我就过去。

我每天整理网课视频、作业难点讲 解视频,又把每节课的知识点整理成文 档,附上一句鼓励的话,单独通过钉钉发

一天过去了,钉钉显示信息未读,两天 过去了,还是未读。

又过了几天,终于显示已读,但她没有 任何反馈。

好歹,我来到"山"的面前了。

"我知道你能看见,我从来没有放弃 过你,你也不要放弃自己哦!"我在钉钉上 留言。

"好的,张老师。"她竟然回复了。

我如获至宝,赶紧加了一句:"心里有 什么话,可以找老师聊聊,老师愿意当你的

"张老师,你这话说得真伟大。"这次小 王秒回。

"伟大?"小王是在讥讽我?

我没多想,回了她一大段话:"我不 觉得我是个伟大的人。只是已经和你相 遇,我不想无动于衷地看着你,只想伸出 手,做你人生路上的一阵暖风、一抹阳 光、一块路牌、一滴及时雨,或者一块垫 脚石。也许这些说法都不太恰当。我想 说的是,多年后想起你,我会没有遗憾, 我做了一个教师该做的,就算是为我自

小王默默地出现在网课上。

复课的那段时间,需要上传学生本 人及同住人核酸证明、健康码、行程码 等,很多家长稀里糊涂,需要教师反复打 电话确认。

小王却利利索索地完成了,我表扬她: "真快,不错。"

她回了两个字母"hh",又加一句 "基本都是我自己弄的"。小小的骄傲 溢于言表。这座沉默的山开始主动向 我打招呼了。

心理学的"多看效应"表明,人们对越 熟悉的事物越有好感。回校后,我坚持每 周给她送上鼓励。

慢慢地,她不再拖欠作业,不懂的会主 动问,还敢拉着同学来办公室借"姨妈 巾"。最重要的是,和我交流时她的眼神里 不再有不信任,坦然而又清澈,心里的事也 能向我透露。

这周,科学教师说:"那个不上网课的 小王,近段时间变化很大,态度也积极许 多。其实,成绩倒是其次,有这样的态度, 以后进入社会也不会差。"

转眼,五年级就结束了。这几天,小王 问了我一个问题:"老师,我想努力,但感觉 就是没有努力的动力。"

动力? 小王竟然愿意寻找向前的动 力!这意味着,"山"不仅来到我的面前,它 还想要自己动起来。

"山不过来,我就过去"的禅理是让我 们换一个角度解决问题。在教育中,我动, 最终能让"山"变得更主动。