

作业少了 孩子睡得早了吗

H记者 陆晓芬

江苏省常州市博爱小学近日发出通知,宣布为保障学生充分的休息时间(10小时睡眠),春季学期学校将严格控制作业总量与时间,启用“9点熔断”机制,即超过晚上9点,采取无条件停止做作业的措施,未完成作业的第二天花也不用补做。

这则新闻发布后立即冲上热搜,引发万千家长热议。2021年“双减”政策出台,明确规定小学一、二年级不布置家庭书面作业,小学三至六年级书面作业平均完成时间不超过60分钟,初中书面作业平均完成时间不超过90分钟。同时,教育部也另外发文明确规定,小学生每天睡眠时间应达到10小时,初中生应达到9小时。

记者查询发现,不仅常州,像绍兴等地部分学校也出台了类似的举措。既然如此,为何还有“九点熔断”机制的出现,透过现象看本质,机制的出台背后是孩子睡眠问题。

那么,湖州的孩子们的睡眠问题还好吗?作业和睡眠的跷跷板平衡得如何?为此,记者开展了线上和线下调查。



现象:

校内作业减负后 有些孩子仍睡不饱

家长陈女士的儿子今年8岁,上小学二年级。她告诉记者:“儿子小学入学时,正好赶上‘双减’实施,学校严格按照相关要求,对一、二年级不留任何家庭书面作业。”

学校不留作业,孩子总能早早上床了吧?然而,当记者询问孩子每天几点睡觉时,陈女士给出的答案是一晚上十点多才睡。

陈女士给孩子安排的日程满满当当:“每天一小时练琴,一页练字,50道算术题。周二和周四还有围棋和钢琴课,从晚上六点半到八点半,接回家就九点了。加上吃饭洗漱磨蹭一会儿,看看课外书,这就拖到十点多了。”

记者通过发出的100份调查问卷反映出一个现象:家长一致表示,学校布置的家庭书面作业少了,入睡在10点的占比68%,是最大类,9点前的占比2%,11点后的占比11%。

市首届本土家庭教育名师王强也观察到了这样的现象。“双减”政策实施以来,他接到过小学和初中家长关于作业问题的咨询,其中工作日孩子做作业做到九点以后的家庭不在少数,这就导致很多小学生上床睡觉的时间推迟到十点以后。

记者连日来也走访了市内多家医院的儿科,医生告诉记者,眼下正值春季,门诊量大幅上升。“健康饮食、良好睡眠”是多名医生挂在嘴边的医嘱。

建议:

平衡睡眠与作业的跷跷板 需要家校通力合作

那么,如何才能改变目前孩子睡得晚的现状?多校实行的作业“九点熔断机制”,能否缓解这一问题?

“实行熔断,是为了保护孩子的睡眠和健康,我非常支持。”在调查中,很多家长表示赞成这一机制,但实际操作中,有时并非能完全做到,特别是高年级孩子。

对此,王强客观分析:“将所有孩子的熔断时间都卡在九点,这就有点‘一刀切’。准确地讲,我们应该帮助中小学生建立起晚间作业用时上限,具体用时上限要因学段不同,孩子个体不同,家长支持能力不同,有所区别。”他提出,作业熔断机制实施的重点学段应该是小学低年级,通过建立作业用时上限,保护孩子的睡眠、视力和心理健康,同时从低年级时就养成良好的学习习惯。

一名业内人士表示,除了学校提高教学和作业质量外,家长也必须承担起主要责任。“即使学校控制了作

业总量,规定了熔断时间,也挡不住家长在家里额外的‘加餐’。因此,家长首先要改变观念和习惯,克制在学业上对孩子的无上限挤压,留给孩子足够的健康成长空间。同时,要坚持作业用时上限,这样一来,孩子的学业不仅不会耽误,还能养成良好的时间管理能力,为未来的学习、生活、职场等各方面发展打下良好基础。”

近期,教育部等十三部门联合印发了《关于健全学校家庭社会协同育人机制的意见》。值得注意的是,在加强协同育人方面,文件要求,学校应全面掌握并向家长及时沟通学生在校期间的思想情绪、学业状况、行为表现和身心发展等情况,同时向家长了解学生在家中的有关情况。“这种深度、及时的沟通,对于家校双方都十分必要。只有家校通力合作,才能更有针对性地解决孩子们的作业和睡眠难题。”王强说。

问题:

晚睡的孩子背后 站着焦虑的家长

“根据我从学生和家口中了解到的情况,‘双减’之后,校内作业的负担已大大减轻。如果只是完成校内作业,小学生九点睡觉,尤其是对低年级学生来说,应该是较容易做到的。”王强说。

但为何现实却事与愿违?王强表示,其中的原因比较复杂,需要具体分析。“很大一部分家长由于校内作业减少,担心长此以往,无法保证孩子的成绩,因而通过找教辅等方式,主动给孩子‘加餐’,带来了新的作业负担;也有一部分是因为孩子本身学习能力不足、习惯不好,加上父母在指导作业时的能力有所欠缺等原因,造成孩子拖延,无法按时完成作业。”

“这种现象实际上反映了当前教育压力下家长的一种恐慌心态和成就焦虑。”王强告诉记者,有很高比例的家长,对孩子的学业有很高的期望,比

如一定要考到前十名才行。这些家长认为,学业是最重要的,落实到写作业上,就是觉得写得越多,孩子才会有好的前途。

根据中国睡眠协会发布《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示,中国小学、初中、高中学生平均睡眠时长分别为7.65小时、7.48小时、6.50小时,距离健康中国2030目标10小时、9小时、8小时仍有显著差距。全国政协委员、致公党中央常务副主席张恩迪也关注着这一问题,在今年两会中建议采取将中小学生睡眠质量评测,纳入各级教委和中小学校管理考核的范畴等举措,进一步提高和保障中小学生睡眠质量。

“成长是有规律的,教育也是有规律的。关于孩子的作业和睡眠,我们需要采取一种科学的态度。”调查问卷中,一名家长留言道。

