

保障中小学生睡眠，你们都要让路

游戏

作业

校外培训

关于进一步加强
中小学生睡眠
管理工作的通知

z z z z

你的孩子每天睡得够吗？
中小学生学习睡眠不足是近年来社会关注的热点，也是教育领域的一个难点问题。如何保障中小学生学习拥有充足睡眠时间，不做特“困”生？近期，教育部发布《关于进一步加强中小学生学习睡眠管理工作的通知》（简称《通知》），从学校开门时间、校外培训结束时间到游戏服务时间等多个方面都做出明确要求。
新规发布后，我省中小学习校落实如何？如何才能保障中小学生学习拥有充足睡眠时间？海南日报记者近日对此进行了采访。

谁“偷”走了孩子的睡眠
学校：合理安排作息全力解“困”

5月20日上午6点30分，海口初一学生晓航床头的闹钟再次响起，长达2分钟的铃声并没有把他唤醒。“起得比鸡早，睡得比狗晚”，晓航的母亲黄悦（化名）这样形容孩子每日的作息时间。
《通知》明确要求，小学生每日睡眠时间应达10小时，初中生9小时，高中生8小时。
“孩子早上一般6点20分起床，7点30分参加早读，21时30分下晚自习，回家后还要完成当天繁重的作业，很难在晚上11点前入睡。”黄悦向海南日报记者展示了晓航的作息时间表，“算上午休的时间，孩子一天的睡眠时间不到8个小时。”
海南日报记者走访发现，我省多所中小学习校制定的课程时间表，基本符合《通知》的要求，只有个别学校存在上午上课时间提前的现象。
我省大多数小学第一节课程都安排在8点20分至8点30分之间。“学校8点20分开始上第一节课，为确保学生睡眠质量，午休时间还有专门的生活老师巡查。”海口市市长滨小学校长王先云说。
人大附中三亚学校校长宓奇介绍，该校初中部和高中部实行寄宿制，初中部上午上课时间为8点，晚上10点前寝室熄灯，并安排生活老师进行就寝巡查。
但是，光靠学校合理安排作息，就能保障学生拥有充足睡眠吗？答案是否定的。
海南中学三亚学校常务副校长周国仲坦言，中小学生学习缺乏绝非个例，原因主要是学生学业负担太重、课外补习多以及玩手机、打游戏时间太长等。
三亚小学生小茜每天除了要完成课堂作业，还要花近两个小时上网课，她最晚入睡时间接近次日凌晨。小茜说，班上有不少同学和她一样因为写作业、上网课、参加补习班等原因，变成特“困”生。
与此同时，社交软件 and 手机游戏也在抢占孩子们的睡眠时间。“学校明令禁止学生带手机入校。由于家长监管不到位，有的学生在家中仍机不离手。”海南中学三亚学校德育处副主任孙韶菁说，该校个别学生在上期间出现了“趴桌子”的情况，班主任发现他们都是由玩游戏、玩手机导致睡眠时间减少，只能在课堂上补觉。

解救特困生

海南的家长和学校该做啥？
教育部颁布『睡眠令』，

■ 本报记者 徐慧玲

敲响睡眠保卫战
家长：化解教育焦虑很重要

学生睡眠时间被动或主动减少，不仅会影响他们的学业表现，还会影响身心健康。
医学博士、三亚中心医院（海南省第三人民医院）睡眠心身医学中心负责人王配配说，睡眠对维护人体正常的生理功能起到重要作用。对于正处于快速生长发育阶段的中小学习生来说，睡眠不足会导致许多问题，除了容易犯困外，还可能出现注意力下降、精神涣散、记忆力下降、学习成绩不佳，进取心减少、烦躁多动等情绪不稳定表现。
采访中，海南日报记者发现，谈及睡眠时间，不少家长的态度是矛盾的：既想让孩子“睡饱”，又希望孩子多利用课余时间补课“抢跑”提高学习成绩。
“除了学校作业，还要完成课外辅导班作业，孩子挑灯夜战、睡眠不足也就成了常态。”海口一名初三学生家长坦言，“我希望孩子通过自己的勤奋努力，日后能获得更好发展。”
近期，电视剧《小舍得》在不少家庭中引发共鸣。剧中，家长为了孩子学习成绩的“得”，带着孩子奔波在各类辅导班之间，“舍”去了孩子们的快乐成长时间。剧中一些看似夸张的情节，正是当下社会的真实写照。
宓奇发现，现在不少家长对孩子学业都存在教育焦虑，不惜牺牲孩子的睡眠时间让其参加补习班，“这种做法反而会影响孩子第二天的在校学习效率，如此长期恶性循环，将与家长提高学生学业成绩的初衷背道而驰。”
在宓奇看来，“剧场效应”不仅出现在部分家长之中，在学校和学校之间也存在。“如果有一所学校通过牺牲孩子的休息时间来提高成绩，其他一些学校就可能相继效仿。”
海南省教育研究培训院副院长李洪山表示，《通知》提出了3个“中断机制”，要求作业、校外培训、游戏都要为学生睡眠让路，这是很有必要的。“‘睡眠令’重申中小学生学习睡眠的重要性，《通知》出台的重要意义在于，让全社会共同关注中小学生的睡眠问题。重视睡眠健康，才有可能让中小学生学习睡好觉。”

营造良好睡眠环境
专家：完善校外监管和教育评估机制

李洪山认为，《通知》强调了家校共治的理念，确保中小学生的睡眠时间和质量，需要学校和家长密切配合，协同努力。“受应试教育和功利教育的影响，一些家长认为学习就是为了考试，从而一味地‘向时间要学习效果’。希望家长能逐渐意识到，孩子的健康和内驱力远比一时的好成绩重要，与其挤压孩子的睡眠时间，不如引导孩子学会高效学习。”
“学校做好学生作息时间的规划者，教师做好学生睡眠管理的指导者，家长则应扮演好睡眠管理监督者的角色。”周国仲说，父母的睡眠习惯也会影响孩子，尤其是面对低年级孩子时，家长更应该做好榜样，为孩子营造良好的睡眠环境。

还有专家认为，中小学生学习睡眠不足问题是一果多因，是各种教育问题在他们身上的集中折射，需要从整条教育生态链进行修复。王先云认为，确保中小学生学习睡眠时间达标是个系统工程，需要多方联手合力共治。一是学校要加强作业统筹管理，严格落实有关作业规定。“我们学校要求一、二年级学生书面作业在校内完成，回家主要完成朗读、阅读、体育、劳动等非书面作业。”其次，有关部门要加强监管力度，规范校外培训机构管理和网络游戏管理。更为重要的是要完善评价机制，教育行政部门要切实将学生睡眠纳入学生体质监测和学校评估体系，并抓好落实，这样才能从根本上保障学生的睡眠时间。

热点

4月29日11时23分，中国航天迎来又一个历史性的壮丽时刻——长征五号B遥二运载火箭托举着中国空间站天和核心舱直冲苍穹。在火箭尾焰的映照下，围观孩子们脸上的笑容分外明媚。
航天教育是海南中小学习生“红绿蓝”德育体系中蓝色航天和蓝色海洋教育的重要内容。受海南省教育厅与文昌航天发射场邀请，海南8所中小学习校230名学习生近期现场见证了中国空间站天和核心舱成功发射，其中就有海南中学多名学习生。
作为全国航天特色学校，海南中学近年来充分整合资源，针对不同年级实际，通过通识教育、特色课程、主题活动、研学旅行等多种方式加强对学生的航天教育。值得一提的是，该校还在初三、高一、高二、高三年级各开设一个“钱学森班”，为热爱航天知识的学生提供更有针对性的航天特色课程和活动，有计划地为国家培养航天事业“后备军”。
海南中学教务科副科长贺航飞介绍，经过近3年的实践，该校“钱学森班”已初步形成特色课程体系，主要包括设置一门校本课程、开展两个主题活动、组织两次研学旅行、学习一门拓展课程和推

点燃学子航天梦
海中等多所中小学习校推动航天知识进校园

■ 本报记者 陈蔚林 实习生 李康龙

一个项目式学习课题等内容。
据介绍，每年海中“钱学森班”的学生会参加两个主题活动：一是钱学森诞辰日纪念活动，通过主题班会、公开课、征文活动等形式学习宣传钱学森精神；二是参加中国航天日科普活动，通过话剧、情景剧等形式，把航天知识普及到全校其他班级。
海中“钱学森班”的特色课程体系中，最受学生欢迎的是两次研学旅行活动，分别在暑假和火箭发射重要时间节点举行。近期，目睹火箭升空、现场人群的欢呼沸腾后，该

校学生陈紫璇动情写下感言：“通过新型望远镜可以直接观测到月球表面，运载火箭能将探测设备运上月球，人们在一点点揭开宇宙的奥秘。当然，我们清楚地知道，要完全揭开这个奥秘还有很长的路要走。但是对于全人类来说，这是一定会达到的。”
除了参加形式多样的航天主题活动，海中“钱学森班”的学生们在校期间还要学习一门拓展课程，例如体验类航天物理VR课程，融入式的数学物理高阶课程等等，其中涵盖数学、物理、化学、生物、信息学等科技类课程内容。
海南中学教师叶朝晖开设的航天特色课堂，运用了VR、航模制作、智能机器人等“教具”。他表示，“结合实践讲解航天知识，提高学生的学习参与度，可以进一步增强学生的动手能力，培养他们的科学精神、创新精神。”
海中“钱学森班”的学生普遍认为，拓展课程的学习激发了他们学习航天相关专业知识的兴趣，为以

近日，中国载人航天工程亲历者、西北工业大学教授苟秉宸和海南中学“钱学森班”学生进行航天知识互动。

本报记者 袁琛 摄

快言快语

“青少年模式”不能掉线更不能下线
■ 子铃

6月1日起，新修订的未成年人保护法正式施行。不少短视频、直播、游戏等平台正加快升级青少年防沉迷系统，优化“青少年模式”内容池。不过据媒体报道，部分网络平台未成年人网络安全保护仍存在较大漏洞，点开没有“青少年模式”的自动弹窗提示，内容过滤上主要依赖家长监管，导致“青少年模式”形同虚设。因此，旨在为未成年人建立“上网屏障”的“青少年模式”，有名无实、如同摆设，这显然跟加强青少年网络安全保护的趋势相悖，也留下诸多隐患。
当前，青少年触网已是普遍情形。《中国互联网发展状况统计报告》披露，截至2020年12月，中国网民人数达9.89亿，其中学生占比达21%，已超2亿。触网，让青少年开阔了个人视野、便利了信息获取、丰富了认知结构。与此同时，青少年沉迷网络问题也日益凸显。
也正因此，近年来，防治青少年沉迷网络，特别是网络成瘾，已被多方提上日程。国家新闻出版署印发《关于防止未成年人沉迷网络游戏的通知》，国家网信办也集中开展了清朗未成年人网络环境的专项整治行动，都是靶向发力。而最新修订的未成年人保护法增设推动青少年安全、健康使用互联网工具的“网络保护专章”，更是为孩子健康上网、正确使用网撑起法律保护伞。
防止青少年沉迷网络，无疑需要政府、平台、家庭、学校等多方协同共治。其中，网络平台在前端防范上责无旁贷，建立“温室”，完善“风控”，强化保护，是其应尽之责。推出和完善“青少年模式”，是网络平台履行未成年人保护责任的基础工程。自2019年起，国内各大视频应用纷纷推出“青少年模式”，用户每日首次启动应用时系统弹窗提示，进入该模式后用户使用时段受限，且只能访问专属内容池，已成为“标配”。这确实以筑牢防火墙的方式，为青少年安全健康上网提供了屏障。
从目前看，在某些平台，所谓的“防火墙”还只是“纸糊的墙”。未成年人用户不仅可通过跳转账号、卸载重装、退出重新登录、密码自动记录等方式轻易钻空子，而且专属内容池只有低幼化内容、未涵盖大龄儿童需求，此外还不同程度存在非实名认证可登录、可自动续时、内容无差别供给等欠缺。这些都没表明，在流量驱动和利益考量下，部分平台非但没有持续完善“青少年模式”的自觉，现有的弹窗引导、限定时长、专属内容等机制设计也沦为“样子货”。某头部视频+游戏平台“青少年模式”开启设置入口隐蔽，还可轻松通过手机短信重置密码来解除。这表面看是技术漏洞，实则属不用心不走心。
“青少年模式”不是可选可不选的自选题，而是因应监管要求与社会吁求的必答题。对平台来说，不能只有“只管流量增长，不管儿童沉迷”的利益算法，而没有保护未成年人的社会责任算法。特别是，未成年人保护法已明确“任何企业都不得提供诱导沉迷的产品和服务”，规定“网络游戏、网络直播、网络音视频、网络社交等网络服务提供者，应当针对未成年人设置时间管理、权限管理、消费管理等功能”，在此情况下，涉事平台更不能心存侥幸，必须尽早查缺补漏、补齐短板。
对于“青少年模式”动辄“下线”的网络平台，监管也有必要保持“在线”，该加强执法、提高惩罚的，绝不轻纵。对未成年人的保护只能强化，不能“掉线”。“青少年模式”也只能改进，不能“下线”。
(据《光明日报》)

资讯

消协提醒：警惕“文具盲盒”让孩子上瘾

盲盒类产品如今在人们生活中出现的频率越来越高。记者近日采访发现，印着“惊喜”“神秘”字样的“文具盲盒”正悄然兴起，让很多未成年人沉迷其中。“六一”国际儿童节前夕，沈阳市消费者协会提醒，“文具盲盒”等产品易诱导孩子产生赌博心态，家长要注意引导，避免对孩子成长造成不良影响。
记者走访沈阳校门口不少小店发现，包装绚丽多彩的“文具盲盒”大多被摆在较醒目的位置。“文具盲盒”分为普通款和“隐藏款”，里面包含中性笔、橡皮、胶带等文具。记者随机采访一些学生获悉，这种“文具盲盒”抽中所谓“隐藏款”的概率很低，反而让他们对“隐藏款”更为期待，很多孩子会反复购买。除了文具店，记者在购物网站搜索发现，大量商家推出了“文具盲盒”产品，价格从几元到上百元不等，其中一款“联名女生文具套装盲盒”月销量超过5000份。
“作为学习工具的铅笔、橡皮、尺子，因为包装、图案不同成了孩子的收集物，我真的不能理解。为了凑一套图案，孩子已经买了好多笔了。”沈阳市民张女士告诉记者。
沈阳市消费者协会提醒，现在市面上出现了许多类似“文具盲盒”的产品，这些产品的主要消费群体是未成年人，但未成年人自制力差，“盲盒”形式极大地诱发了孩子的好奇心、期待感和攀比心，让没有自控力的未成年人盲目跟风、反复购买，甚至很多孩子为了所谓的“隐藏款”“珍藏版”不惜花费重金。这容易导致孩子过度消费，不利于青少年健康成长。
消协提醒，家长应警惕“文具盲盒”引发孩子购买成瘾，要对未成年人进行引导，教育孩子正确认识金钱的作用，理性消费，帮助未成年人树立正确的消费观。
(据新华社电 记者于也童)