

话题



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”，晓航的母亲黄倪(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。”黄倪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时间，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，中小学生缺觉绝非个例，原因主要是学生学业负担太重、课外交补习多以及玩手机、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，社交软件和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，该校个别学生在上课期间出现了“趴桌子”的情况，班主任发现他们都是由于玩游戏、玩手机导致睡眠时间减少，只能在课堂上补觉。

教育部颁布“睡眠令”， 海南的家长和学校该做啥？

本报记者 徐慧玲

海中等多所中小学校推动航天知识进校园

本报记者 陈蔚林 实习生 李康龙

点燃学子航天梦



进入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，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，提高学生的课程参与度，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

后的大学学习打下基础。

持续的引导和浓郁的学习氛围，让海中“钱学森班”和其他班级的学生对航天科学产生了浓厚兴趣。在校园里的钱学森雕像前，学生们献上的鲜花经久不断。

海南日报记者了解到，由于航天科普教育门槛高、可复制性低，海南中学等我省多所中小学校在教育行政部门的指导下推进航天教育。

比如，文昌中学开设航天教育校本课程，并投入专项建设和学习经费建设微星测控站、航天创客实验室；中国人大附属中学海口实验学校不久前开展了航天模型制作实践

活动，邀请航天工作者和科技人员为学生授课，介绍火箭的结构、发射原理及回收技术。

对此，海南省教育厅基础教育处处长韩小雨表示，教育行政部门鼓励我省中小学校通过开设特色校本课程，开展研究性学习项目、航天文化节、航天科普讲座、航天特色研学活动和创办航天科技创新社团等多种方式，将课堂教学与科普活动、校内教育与校外教育相结合，推动

H 快言快语

“青少年模式” 不能掉线更不能下线

■ 子衿

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，点开后没有“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。《中国互联网络发展状况统计报告》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，涉事平台更是不能心存侥幸，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》)

H 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)

H 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所中小学校230名学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

进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，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，提高学生的课程参与度，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