

“五项管理”之睡眠管理篇

【风景线】

呵护睡眠 护航青少年身心健康

□本报记者 白莲

零点已过,一栋栋住宅高楼里灯光闪烁,许多中小学生在灯下与作业做“最后的抗争”。

充足睡眠、均衡饮食和适当运动,是国际社会公认的三项健康标准。睡眠对促进中小学生身心健康和提高学习能力与效率至关重要。然而,中小学生睡眠不足却成为社会普遍现象。中国睡眠研究会发布的《2019年中国青少年儿童睡眠指数白皮书》显示,在我国6—17周岁的青少年儿童中,超六成睡眠时间不足8小时,课业压力等因素在无情地压榨孩子们的睡眠时间。

一面是繁重的课业安排,眼瞅着孩子们为作业而牺牲睡眠时间,家长们揪心而无奈。早在今年3月,教育部就发布了《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》,通知要求,小学生、初中生、高中生每天睡眠时间应分别达到10小时、9小时、8小时。

在不久前教育部部署的“五项管理”中,“睡眠管理”位列其中,得到广大家长和教师的普遍赞同。

“五项管理”发布以来,我区各地中小

学校实际落实情况如何?广大中小学生学习睡眠够不够、好不好?

标本兼治,保障充足睡眠时间

学校不得要求学生8点前到校参加统一教育教学活动;确保学生在校内完成大部分书面作业;采用准军事化管理住校生,严格执行作息时间表……今年以来,呼和浩特市托克托县第二中学通过广泛征集问卷调查,制定了学生睡眠管理制度,要求家长每日统计学生睡觉、起床时间并签字。

“作业、睡眠、手机、读物、体质等几方面看似相互独立,实际上有机关联。合理的睡眠管理,离不开统筹兼顾、协调配套其他环节,避免顾此失彼、重复加码。”该校教务主任党均庭表示。

从“让孩子们睡个好觉”做起,培养拥有阳光心态、健康体魄的强健少年,成为各学校的共同育人理念。

我区中小学校各出其招,根据学生实际需求,细化管理措施,制定了具体睡眠管理办法。

“县城高中教育在发展中面临着许多难以避免的问题。多数家长外出务工导致家庭教育缺失,使我校学生无论在学习能力还是学习习惯上都表现欠佳,但孩子渴望改变命运的愿望强烈,对教师的信任度高。”包头

市固阳县第一中学相关负责人告诉记者,为提高教学质量,给学生争取更多有效睡眠时间,该校坚持每门学科只选择一套教辅材料,切实减轻学生的课业负担。同时,作业前置、面批面改,有效推动了课堂的高效性。作为一所寄宿制学校,该校要求高三学生晚上12点准时熄灯,每日中午1点到2点必须静音,并安排老师严格查寝。

内蒙古农业大学附属中学、赤峰市红山区第十五小学等学校一致要求教师关注学生上课的精神状态,发现睡眠不足的孩子及时与家长沟通,个别作业速度慢的学生,经努力到就寝时间也不能完成作业的,家长督促学生按时就寝,避免熬夜。

“睡眠管理,不应是简单的硬性规定睡眠时间和学校作息时间,而是要引起学校、教师、家长对学生充足睡眠重要性的高度重视。”党均庭说。

家校共育,统筹谋划一盘棋

尽管多数地区、学校高度重视睡眠管理,但采访中记者了解到,在具体实施中还普遍存在家校合作难、“五项管理”相对割裂等现实难题,少数学生在家睡眠不足、家长对学生作息时间的要求没有坚持与学校保持一致等问题。

呼和浩特市大学路小学对三年级以上

学生的调查显示,学生普遍反映2小时之内就能够完成作业。

“虽然作业不多,但有的学生学习效率低,有时候拖到晚上九、十点钟才开始写,晚睡的大多数反而是学业水平较低的学生。此外,还有的学生晚上玩手机、玩游戏,因为学习睡得很晚的倒不多。”该校三年级级部主任严国荣告诉记者。

“在学校全力落实执行的同时,我们需要家长配合和支持,培养孩子养成节约时间、规律作息的习惯,从而实现家校齐抓共管,形成育人合力。”严国荣说。

解决孩子缺乏的问题,家庭教育和引导同样至关重要。为此,相关教育管理部门呼吁家长合理安排课外学习以及兴趣班,减少不必要的课外补习和课外作业,避免挤压学生正常休息时间。

尊重规律、科学管理、减负提质,社会、学校、家庭等多方参与,联手共治,才能共同营造有利于学生健康成长的良好环境。

记者了解到,今年以来,我区不少学校通过微信推送、家长会、调查问卷等方式倡导家长科学监督学生睡眠完成情况,及时了解学生睡眠动态,并利用体育健康课、心理健康课、各类活动等做好科学睡眠知识的教育普及增强睡眠管理意识,让重视睡眠在社会形成高度共识。

【美育】

展现语言魅力 老师们大展身手

□本报记者 刘志贤

“廉颇罪矣,向您请罪,请原谅老匹夫的过错吧……”近日,一场由课文《廉颇蔺相如列传》改编而来的课本剧在呼和浩特精彩上演,只不过,这次的演员不是学生,而是老师。

日前,在自治区教育厅主办的2021年高雅艺术进校园——校园朗诵表演培训班上,来自全区中小学校的136名教师齐聚一堂,编排表演了一幕幕引人入胜的课本剧:在《金色的鱼钩》中,老班长带你走进1935年的秋日;《战国策·燕策》中,“鹬蚌相争”的寓言小故事让你回味无穷……老师们大展身手,学习“说话的艺术”,在诗歌、散文、小说朗诵中体会多样情感,将语言和表演的魅力展现得淋漓尽致。

该培训班旨在进一步普及全区中小学教师演讲、朗诵、表演方面的基础知识,培养一批具有朗诵、校本剧指导能力的中小学美育教师,为全区各中小学校开展美育工作夯实基础。

“在课堂中,老师要感染自己才能感染学生。这次培训中,我也被培训班的教授深深感动了,他们尽心竭力地让我们体验到课程的魅力,这给了我很多启发。课堂绝不是死板说教,而是通过多种方式让学生学得开心、理解得更透彻。”鄂尔多斯市准格尔旗青少年综合发展中心参训学员陈艳说。

“在感、学、读、编、演的过程中,我们将课本知识与艺术表演多样融合,对孩子兴趣的挖掘和锻炼达到了更深层次的水平,这些技能的掌握将会使我们今后的教学形式更加丰富多彩。”赤峰市翁牛特旗教育局参训学员吕艳冬说。今年5月,自治区教育厅发布《内蒙古自治区全面加强和改进新时代学校美育工作行动计划(2021—2025年)》,聚焦我区美育工作问题和短板,对课程体系、美育实践、师资建设、评价机制等工作做出具体部署。按照部署,到2022年,我区将基本搭建完成美育教学质量和教育水平的评价和管理机制,初步形成教师队伍、中小学美育课程建设、高等教育阶段艺术类专业建设、艺术师范专业人才培养能力建设等机制体系,各学段美育课程全面开齐开足。到2025年,建成普及为先、素养为重、专业引领、适合城乡、均衡校际、面向全体、各类机制健全完善和运行顺畅的学校美育育人机制。

【新风】

这个暑期,你家娃被托管了吗?

□本报记者 刘志贤

做了最喜欢的烘焙,玩了以前没接触过的机器人、还要学最想学的魔方……这个暑假对于呼和浩特市玉泉区小召小学四年级的佳瑶来说有意外的收获。“以前寒暑假,爸爸妈妈上班,我就自己在家,写完作业就在小区里溜达,想找几个小朋友都找不到,好无聊。”今年暑假,佳瑶在家门口找到了好去处——玉泉区校外教育中心(玉泉区青少年宫)暑期托管班。

“托管班的活动安排得很丰富,老师也特别认真负责,把孩子放到这儿我们很放心。”玉泉区恒昌店巷小学一年级学生刘恩睿的父亲说:“以前孩子放假就放到爷爷奶奶家,总是看电视,对眼睛不好不说,也学不到啥知识,这下好了。”

这个暑假,坚持疏堵结合原则,我区各地积极开展托管服务,解决学生暑期“看护难”问题。为了引导和帮助家长度过一个安全、快乐、有意义的假期,全区各地充分利用各种资源开展暑期托管服务。兴安盟科右前旗发挥共青团作用,由团干部、志愿者为学生开展“七彩假期”志愿服务,组织学生掌握应急救护知识和技能,开展民族团结进步教育、阅读、绘画等活动。包头市白云鄂博矿区、鄂尔多斯市鄂托克旗、锡林郭勒盟多伦县等地利用校外实践教育基地、爱国主义教育基地等场所和资源,开展暑期托管服务,组织学生进行兴趣拓展、劳动实践、研学活动、读书活动等。

同时,各地也积极开展利用学校资源进行暑期托管服务试点工作。包头市各旗县区分别指定了2—3所中小学作为试点,其中青山区根据学生布局,在南北部各指定2所中小学开展托管服务,由学生自愿、就近选择相应学校。锡林郭勒盟锡林浩特市、苏尼特右旗等也安排试点学校开展暑期托管服务。各试点学校普遍为学生开放自习室、阅览室等场所,并安排了集体游戏、文体活动、阅读指导、综合实践、兴趣拓展等服务。

【图说】

志愿有我

今年暑期,内蒙古科学技术普及学会先后组织安排了30余名大学生科普志愿者分三批在内蒙古科技馆参与志愿服务,为观众普及科学知识。 边建平 摄



直播带货

近日,内蒙古科技大学“北疆新农人”公益助农团队来到包头市固阳县永茂丰合作社有机黄芪种植基地,以直播带货等方式助力乡村振兴。 汤伟 摄

支教圆梦

近日,在内蒙古大学暑期“三下乡”实践活动中,志愿者们赴我区多地开展了形式多样的支教活动。 拓宇婷 摄

【简讯】

第五届“马克思主义理论与当代”高层论坛举行

近日,由内蒙古大学马克思主义学院主办、兴安职业技术学院承办的第五届“马克思主义理论与当代——中国共产党百年历程与铸牢中华民族共同体意识”高层论坛在兴安职业技术学院举行。 本届论坛采取线上线下相结合的方式,论坛设置主题报告和分组讨论两个环节。来自中共中央党校、中央民族大学等区内高校专家学者围绕铸牢中华民族共同体意识和党史学习教育以及新时代马克思主义理论创新等内容作了主题报告。(记者 白莲)

通辽职业学院 打造“师·生有话说”办实事服务平台

通辽职业学院为扎实开展“我为师生办实事”实践活动,用心用情用力解决师生“急难愁盼”问题,依托信息化手段创新开辟为师生服务渠道,开发了集“师生信箱、服务电话、钉钉最多跑一次”三位一体的多渠道统一办事综合服务平台——“师·生有话说”平台。

该平台坚持问题导向,根据师生的反馈意见,分门别类列出实事清单,下力气逐项督办、统筹协调,先后承办、转办师生各类诉求600余件次,办结师生反映集中的意见、建议99件次,服务惠及全院万名师生。(记者 白莲)

第七届 中国国际“互联网+”大学生创新创业大赛举行

近日,“建行杯”第七届中国国际“互联网+”大学生创新创业大赛内蒙古赛区选拔赛决赛在内蒙古大学举行。

本届大赛由自治区教育厅主办,主题是“我敢闯,我会创”。大赛设高教主赛道以及青年红色筑梦之旅、职教赛道,参赛项目涵盖现代农业、制造业、信息技术服务、文化创意服务、社会服务等各个领域。经过各院校初赛和全区复赛共选拔出211个项目晋级决赛,本次决赛采用线上比赛方式进行。大赛最终选出55个优秀指导教师奖、10个优秀组织奖和10个“青年红色筑梦之旅”活动优秀组织奖。(记者 白莲)

【前沿】

响应“双减”号角 多省区开展校外培训机构专项治理

自《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》印发以来,为进一步落实“双减”有关工作,各地高度重视,纷纷出台相关举措推进校外培训机构治理。

8月10日,宁夏教育厅等九部门联合印发通知,开展为期两个月的全区校外培训机构“大引导、大摸底、大排查、大整治”集中专项治理行动,全面规范校外培训行为,有效减轻中小学生校外培训负担。此次专项治理面向中小学生和3至6岁学龄前儿童的学科类和非学科类培训机构,重点治理证照登记、培训行为、师资队伍、收费管理、广告管控、安全隐患等六个方面共20条内容。

宁夏各地按照“问题必整改、整改必到位”要求,制定整改措施,对账销号清零,确保治理成效。9月下旬至10月上旬对专项治理工作进行全面总结,梳理好经验好做法,研究长效机制。

在山东,针对《意见》中提出的“不再审批新的面向义务教育阶段学生的学科类校外培训机构”规定要求开展了专项治理活动。7月27日,山东省教育厅、山东省民政厅、山东省

市场监督管理局联合发出通知,将于7月30日至8月30日开展为期一个月的“证照不全”校外培训机构专项治理工作,进一步规范校外培训市场,维护良好市场秩序,严格校外培训机构办学行为,保障消费者合法权益,切实减轻中小学生校外培训负担,并将各地校外培训机构治理规范情况作为重要督导评估内容,评估结果列入政府履行教育职责评价指标体系。

山东此次“证照不全”校外培训机构专项治理的范围包括:未依法取得相关证照,面向中小学生实施与学校文化教育课程相关或者与升学考试相关的补习辅导、培育发展兴趣特长、拓展综合素质的校外培训机构。要求发挥网格化监管优势,深入社区、街道开展摸排,全面摸清校外培训机构底数,逐一建立“证照不全”机构档案,分类登记违规办学、虚假宣传、价格欺诈等违法行为,形成工作台账,做到底清数明。

针对《意见》中的“校外培训机构不得占用国家法定节假日、休息日及寒暑假开展学科类培训”规定要求,陕西省教育厅日前下发通知,严格

规范校外培训行为,要求校外培训机构立即停止义务教育阶段暑期学科类培训,严禁培训机构以学前班、幼小衔接班、思维训练班、素质拓展等名义面向学龄前儿童开展线下学科类(含英语)培训,切实减轻中小学生校外培训负担。

福建省内多地教育部门也发布了相应通知,要求暂停校外培训机构相关培训活动。泉州晋江市教育局日前召开全市“双减”工作视频会议特别提出,即日起,晋江市教育局将不再审批新的面向义务教育阶段学生的学科类校外培训机构。同时,也不再审批新的面向学龄前儿童的校外培训机构和面向普通高中学生的学科类校外培训机构。对原备案的线上学科类培训机构,严格按照上级有关要求,落实审批程序,改为审批制。现有学科类培训机构必须统一登记为非营利性机构。

此外,从8月1日起,晋江市所有学科类培训机构(含义务教育阶段和高中阶段)在暑期一律停止办学行为。各培训机构要对所有学员登记注册、按相关规定核算需退还的学费,并于8月15日前完成退费工作。(来源:《中国教育报》)