

# 劳逸结合 还中小小学生一个好梦

——专家解读《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》

本报记者 董鲁皖龙

日前 教育部印发《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》(以下简称《通知》)从七个方面明确了中小学生睡眠管理的责任主体、路径方法、具体指标 以推动解决睡眠不足这一“老大难”问题。

睡眠不足有什么危害?如何才能确保中小小学生睡个好觉?本报邀请中国教育学会秘书长杨银付,复旦大学上海医学院教授、中国睡眠研究会理事长黄志力,上海交通大学医学院党委书记、儿童睡眠障碍诊治中心主任江帆,中国儿童中心主任苑立新,重庆市九龙坡区谢家湾小学校校长刘希娅,湖北省武汉市教育局局长孟晖,江苏省启东市教育体育局局长陆海峰,北京第二实验小学副校长华应龙,南京体育学院校长、全国中小学体育教学指导委员会副主任委员杨国庆等多位专家,讨论如何确保中小小学生充足且高质量的睡眠。

## 近七成中小小学生存在睡眠问题

记者:当前,我国青少年睡眠情况怎么样?睡眠不足有什么危害?

黄志力:随着工业化进程加快、社会竞争、工作压力及人口老龄化等因素,睡眠障碍已成为全球日益严重的社会和医学问题,且年轻化趋势非常明显。我国2020年睡眠调查显示,超过84.7%的00后每周熬夜超过两次,近七成中小小学生存在睡眠问题。

杨银付:早在2007年,中共中央国务院印发的《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》就明确要求,科学规范学生作息制度,保证小学生每天睡眠10小时,初中生9小时,高中生8小时。今年6月1日即将实施的《未成年人保护法》明确规定,要合理安排未成年学生的学习时间,保障其休息、娱乐和体育锻炼的时间;还特别强调网络游戏服务提供者不得在每日22时至次日8时向未成年人提供网络游戏服务。国务院办公厅的有关文件明确规定,校外培训机构培训结束时间不得晚于20:30,不得留作业。教育部等六部门《关于规范校外线上培训的实施意见》提出,直播类培训活动结束时间不得晚于21:00。这些中央要求以及法律法规,都与学生睡眠息息相关,必须坚决贯彻落实好。

江帆:我们团队研究显示,对正处于快速生长发育阶段的儿童青少年来说,睡眠剥夺、生物节律紊乱不仅会引起短期注意力不集中、学业成绩下降,长期来看更可能损害儿童脑功能,导致中小小学生抑郁、焦虑、注意力缺陷、行为冲动等情绪或行为问题,显著增加肥胖等代谢性疾病风险,损害身心健康与学业发展。来自全球的数据显示,大约有25%的儿童患有或者曾经患有睡眠问题,过度使用电子产品、学业压力与日俱增等,成为影响学生睡眠时间和质量的重要因素。

黄志力:睡眠五大基本功能已得到广泛认可,主要包括:恢复能量、清理代谢废物、存储与巩固记忆、提高免疫力、促进生长发育。良好的睡眠可减缓能量消耗,增加能量储备,睡眠期是清除脑内代谢废物的重要阶段,也是记忆形成和巩固的重要时期;良好免疫源于优质睡眠,睡得好,免疫力强,睡眠更是青少年生长发育所必需的,生长激素呈脉冲式分泌,夜间进入深度睡眠时分泌倍增,且与睡眠深度呈正相关。

记者:导致中小小学生睡眠不足的原因有哪些?

刘希娅:中小小学生睡眠时间不足的原因复杂多样,如电子产品的不良使用习惯,上学时间和生物钟不匹配,课内外学习任务繁重等。

孟晖:影响学生良好睡眠的因素很多。从社会角度来看,当前优质教育资源规模还不能完全满足人民群众日益增长的需求,从传统观念来看,望子成龙、望女成凤,在中国人的价值观当中根深蒂固,从评价体系来看,五唯(唯分数、唯升学、唯文凭、唯论文、唯帽子)痼疾仍然存在;从教育方式来看,时间+汗水依然是部分教师的不二法门。

## 保证睡眠亟需 系统考虑、综合施策

记者:治理中小小学生睡眠不足问题,需从哪些方面发力?如何才能确保中小小学生睡个好觉?

孟晖:学校、教师、政府、家长和社会需协同而行。学校要坚持正确的办学方向,大力发展素质教育,依法依规组织教育教学;广大教师要严格执行国家课程计划,严控作业数量和难度;政府部门要抓住解决社会主要矛盾的“牛鼻子”,推进城乡教育协调发展,同时在评价体系、考试招生等方面深化改革;家长要树立科学的教育理念,充分认识睡眠对孩子健康成长的重要性;社会要营造促进学生德智体美劳全面发展的良好氛围。

苑立新:破解中小小学生睡眠问题必须系统考虑、综合施策。学校要在课程、师训、家校协同工作中加强科学睡眠宣传教育,在中小小学生、教师、家长中普及科学睡眠知识,引导孩子形成良好的睡眠卫生习惯。一方面,要重申睡眠时间要求,统筹学校作息安排,合理控制到校时间,避免起床太早影响孩子

休息。另一方面,要加强作业统筹管理,避免作业时间过长。家长不要给孩子报过多的校外培训班,校外培训机构要按时结束晚上培训,不得布置任何形式的作业。教师要关注学生上课时的精神状态,及时提醒家长注意孩子睡眠不足的情况,指导学生避免不合理使用电子产品,防止网络沉迷。

陆海峰:中小小学生要树立整体性思维,在统筹中发力,防止陷入头痛医头、脚痛医脚的管理误区。一是要坚持睡眠管理与其他管理共进。学校在出台睡眠管理校本实施方案的同时,应出台关于作业、手机、读物、体质管理等实施方案。在同步实施、整体联动的过程中实现美美与共、美美与共的管理效应。二是推动五项管理与立德树人共融。学校的五项管理一旦有了落实立德树人根本任务、促进学生全面和谐发展的高度,就能在服务育人、管理育人的过程中,实现强身健体、怡心悦情的成长期待。三是确保相关管理与学校发展共振。学校要将睡眠管理等纳入学校发展的整个框架,整体设计教育管理的行走路径,充分发挥各项管理的教育价值。

华应龙:很多中小小学生和教师并没有将学生睡眠管理作为分内之事,对此关注不够,似乎无暇、无能、无理由。《通知》提出了加强科学睡眠宣传教育,明确学生睡眠时间要求等七个环节,每个环节都值得校长和教师们研究,如《通知》中要求个别学生经努力到就寝时间仍未完成作业的,应按时就寝不熬夜,确保充足睡眠,那么我们就要研究:第一,教师如何因材施教地布置作业;第二,学生怎样的表现才算是尽了努力;第三,教师如何评价为了按时就寝而未完成的作业。

江帆:《通知》指出,小学生每日睡眠应达10小时,初中生每日睡眠应达9小时,高中生每日睡眠应达8小时。这一要求落实到个体上,家长还需要掌握个体差异,中小小学生每日睡眠时间需求范围在9-12小时,中学生在8-10小时。教师和家长可与学生加强沟通,一起制订适合学生个体的作息时间表,同时可以从孩子的精神状态、自我感受等方面了解是否睡足睡好,并根据实际对作息时间做出调整。同时,家长应对儿童使用电子产品采取适当限制措施,同时也要以身体为原则,自觉维持良好作息,让孩子认识到睡眠的重要性,养成自主维持规律作息的良好习惯。要向全社会广泛呼吁,要把睡眠健康放在第一位,作业、游戏、校外培训都应让位于睡眠,为孩子身心健康让路。

## 提升睡眠质量 还需“对症下药”

记者:如何抓住关键环节精准发力,切实提升中小小学生睡眠质量?

刘希娅:《通知》回应了当前影响中小小学生睡眠的几个关键问题,如在校时间、作业负担、课外培训等,要从这些关键环节精准发力。要统筹安排作息时间,学校要合理统筹安排上午、中午、下午的课程学习与课下休息,严禁以组织晨读等形式变相提前上课时间,合理安排课间休息的次数、时长和方式,探索通过长短课结合、每天一节体育课、班级自主安排课间休息时间和内容等方式,保

障学生休息时长和休息效果。教师要立足提升课堂教学实效,优化学习方式,基于学生个体差异,探索作业分层设计,提升作业的有效性。引导合理使用电子产品。要加强校外培训机构管理。《通知》要求,校外培训机构应按培训结束晚上培训,不得以课前预习、课后巩固、作业练习、微信群打卡等任何形式布置作业。目前,除了各种类型的线下培训外,线上教学平台也铺天盖地渗透到中小小学生生活之中,建议有关部门切实加强监管,严控线上教学平台结束时间不晚于21点,确保学生睡眠时间充足。

杨国庆:《通知》提出了七个方面的专门举措,其中,三个方面涉及睡眠与体育运动的关系。运动是治未病的良药。科学运动对改善主观睡眠质量、缩短入睡时间和提高睡眠效率作用明显。一是要加强科学运动的宣传教育。中小小学生要通过体育与健康课程、大课间等形式加强教育引导,让中小小学生科学认识运动改善睡眠质量的积极意义。二是形成医体结合的睡眠管理与健康服务模式。打造体育运动助力中小小学生睡眠质量提升智慧化平台,建立运动干预睡眠数据库,将体育数据与医疗数据相融合,在平时中小小学生有关睡眠问题的医学体检中加入体质健康测试指标,建立并完善针对不同年级、不同环境、不同身体状况学生的运动处方库,更好地让学校和家长的运动处方,更好地让学校和家长的运动处方,更好地了解。三是处理好运动时间和强度的关系。中小小学生正处于生长发育的关键阶段,建议中小小学生围绕不同年级学生身心发展需要,聚焦教会、勤练、常赛的体育教学理念,多开展一些中等强度、简单易行、普及性较高的体育运动,以发挥体育锻炼促进和改善学生睡眠质量效益最大化。

王殿军:中小小学生课外读物的管理,正如陈宝生部长所言:看似小事,但都是关系学生健康成长、全面发展的大事,也是广大家长的烦心事。可以说,《办法》的出台恰逢其时,具有很强的现实针对性和可操作性,对于落实立德树人根本任务、引导中小小学生健康成长具有重要的意义。目前,中小小学生课外读物进校园还存在哪些急需解决的问题?《办法》提出了哪

些具体的管理措施? 张国华:当前各种进校园活动名目繁多,进校园课外读物质量参差不齐,如果不加以引导和规范,不仅会加重中小学生的课业负担和学生家长的经济负担,更为严重的是,问题读物进校园可能会影响中小学生的身体健康,甚至是意识形态安全。《办法》首次界定了中小小学生课外读物的内涵,即教材和教辅之外的、进入校园供中小小学生阅读的正式出版物,还明确了国家、地方和学校在课外读物管理中的职责任务,加强了课外读物进校园的渠道管理和过程管理,解决了课外读物进校园的规范化和制度化问题,从而建立起中小小学生课外读物进校园的防火墙,有利于全面提高进校园课外读物的质量水平,促进中小小学生多读书、读好书、善读书。

杨培明:随着普通高中语文课程标准调整整本书阅读,义务教育语文课程标准重视阅读,统编语文教材凸显阅读重要性,近些年来,各地学校不同程度充实了图书;教育督导评估等,也对学校图书有数量要求;寄宿制学校发展中,几乎所有校园都有了营业性书店,但多年来对学校图书一般只强调数量,很少关注内容与印刷装订质量,造成个别学校盲目追求数量,以劣充优、以旧充新、以量充质,不但没有起到营造书香校园的积极作用,反而在一定程度上给学生的身体健康带来伤害。因此,面对新形势下的课外读物管理,《办法》提出,学校要充分发挥主体责任,坚决把好入口关。

王殿军:《办法》针对教材、教辅之外的正规出版物(含数字出版物)进入中小小学校园制定了管理办法,明确了国家、省、地县和学校四级管理机制及各自的职责,明确了中小小学校课外读物推荐的方向和标准,并对不得推荐或选用为中小小学生课外读物的情形划定了12条红线。《办法》明确指出,学校是中小小学生课外读物推荐的主体责任,负责课外读物的遴选、审核工作,并就具体的组织和分层落实机制、监督检查机制和违规行为处理办法都做出了明确规定。 记者:今后,学校应该如何发挥主体责任,如何有效进行课外读物的遴选和审核工作? 张国华:进校园课外读物原则上每学期推荐一次。为学生推荐优秀课外读物,明确中小学校和教师的主体责任,是对学校和教师提出的新的更高的要求,也是落实立德树人根本任务的必然要求,有利于克服学校重教书、轻育人和学生重应试、轻阅读的倾向。 王殿军:学校是课外读物进校园最重要的把关人,可谓责任重大,使命光荣。作为一名校长,我认为,首先要深刻认识课外读物的育人价值,以及对于

# 十二条红线 严把课外读物入校关口

——专家解读《中小学生课外读物进校园管理办法》

本报记者 张东

近年来,中小小学生课外读物大量涌入图书市场,并通过网络渠道和电子图书的形式进入中小小学生的视野。其中,一些读物在内容、质量等方面缺乏监管,良莠不齐,严重影响了中小小学生的学业发展和身心健康。近日,教育部印发《中小学生课外读物进校园管理办法》(以下简称《办法》),明确提出12条红线,严把课外读物进校园的入口关。

针对《办法》出台之后课外读物进校园谁来管、管什么、怎么管等问题,本报特邀教育部基础教育课程教材发展中心副主任张国华,清华大学附属中学校长、清华大学数学科学系教授王殿军,江苏省南菁高级中学校长杨培明,进行深入分析和解读。



## 课外读物推荐和选用 实行底线管理原则

记者:教育部此次针对课外读物进校园出台了管理办法,其背后的深层原因是什么?

张国华:中小小学生课外读物同教材和教辅一样,都是为育人、为育才的重要载体,更是意识形态的重要阵地。加强中小小学生课外读物管理,提高中小小学生课外读物质量,对于进一步拓展教材知识内容、丰富学生精神文化生活、促进课程教学改革等,都具有不可替代的重要价值和意义。进校园的课外读物,不仅是课程教学的辅助,更是促进学生自主成长、主动发展的主要依托,直接影响着学生精神世界和价值观的养成,关系着培养什么样的人、怎样培养人、为谁培养人的首要问题。然而,一段时间以来,进入中小小学校园的课外读物问题不少,成为了社会关注的热点难点问题,教育部门和学校也倍感焦虑。

2021年全国教育工作会议指出:要抓好中小小学生作业、睡眠、手机、读物、体质管理,为落实立德树人根本任务提供更加科学的导向、更为多样的资源、更加灵活的方式。此次《办法》的出台,一方面直接回应问题,加强课外读物推荐和选用的底线管理,确保意识形态安全;另一方面促进进校园育人,引导发挥课外读物在深化课程改革、落实立德树人根本任务中的重要作用。

王殿军:中小小学生课外读物的管理,正如陈宝生部长所言:看似小事,但都是关系学生健康成长、全面发展的大事,也是广大家长的烦心事。可以说,《办法》的出台恰逢其时,具有很强的现实针对性和可操作性,对于落实立德树人根本任务、引导中小小学生健康成长具有重要的意义。目前,中小小学生课外读物进校园还存在哪些急需解决的问题?《办法》提出了哪

些具体的管理措施? 张国华:当前各种进校园活动名目繁多,进校园课外读物质量参差不齐,如果不加以引导和规范,不仅会加重中小学生的课业负担和学生家长的经济负担,更为严重的是,问题读物进校园可能会影响中小学生的身体健康,甚至是意识形态安全。《办法》首次界定了中小小学生课外读物的内涵,即教材和教辅之外的、进入校园供中小小学生阅读的正式出版物,还明确了国家、地方和学校在课外读物管理中的职责任务,加强了课外读物进校园的渠道管理和过程管理,解决了课外读物进校园的规范化和制度化问题,从而建立起中小小学生课外读物进校园的防火墙,有利于全面提高进校园课外读物的质量水平,促进中小小学生多读书、读好书、善读书。

些具体的管理措施?

张国华:当前各种进校园活动名目繁多,进校园课外读物质量参差不齐,如果不加以引导和规范,不仅会加重中小学生的课业负担和学生家长的经济负担,更为严重的是,问题读物进校园可能会影响中小学生的身体健康,甚至是意识形态安全。《办法》首次界定了中小小学生课外读物的内涵,即教材和教辅之外的、进入校园供中小小学生阅读的正式出版物,还明确了国家、地方和学校在课外读物管理中的职责任务,加强了课外读物进校园的渠道管理和过程管理,解决了课外读物进校园的规范化和制度化问题,从而建立起中小小学生课外读物进校园的防火墙,有利于全面提高进校园课外读物的质量水平,促进中小小学生多读书、读好书、善读书。

杨培明:随着普通高中语文课程标准调整整本书阅读,义务教育语文课程标准重视阅读,统编语文教材凸显阅读重要性,近些年来,各地学校不同程度充实了图书;教育督导评估等,也对学校图书有数量要求;寄宿制学校发展中,几乎所有校园都有了营业性书店,但多年来对学校图书一般只强调数量,很少关注内容与印刷装订质量,造成个别学校盲目追求数量,以劣充优、以旧充新、以量充质,不但没有起到营造书香校园的积极作用,反而在一定程度上给学生的身体健康带来伤害。因此,面对新形势下的课外读物管理,《办法》提出,学校要充分发挥主体责任,坚决把好入口关。

## 学校是课外读物进校园 最重要的把关人

记者:从《办法》提出的具体管理措施来看,今后应如何加强课外读物进校园的管理?

张国华:从一定意义上说,《办法》对课外读物进校园存在的问题不是简单地堵,而是通过加强规范管理,既把好入口关,防止问题读物进校园,又鼓励提倡学校、教师和相关教育工作者主动为学生推荐好书、推动阅读、保障阅读、提升阅读,切实发挥好课内外阅读的育人功能,为学生全面发展和终身发展奠基。

王殿军:《办法》针对教材、教辅之外的正规出版物(含数字出版物)进入中小小学校园制定了管理办法,明确了国家、省、地县和学校四级管理机制及各自的职责,明确了中小小学校课外读物推荐的方向和标准,并对不得推荐或选用为中小小学生课外读物的情形划定了12条红线。《办法》明确指出,学校是中小小学生课外读物推荐的主体责任,负责课外读物的遴选、审核工作,并就具体的组织和分层落实机制、监督检查机制和违规行为处理办法都做出了明确规定。

记者:今后,学校应该如何发挥主体责任,如何有效进行课外读物的遴选和审核工作? 张国华:进校园课外读物原则上每学期推荐一次。为学生推荐优秀课外读物,明确中小学校和教师的主体责任,是对学校和教师提出的新的更高的要求,也是落实立德树人根本任务的必然要求,有利于克服学校重教书、轻育人和学生重应试、轻阅读的倾向。 王殿军:学校是课外读物进校园最重要的把关人,可谓责任重大,使命光荣。作为一名校长,我认为,首先要深刻认识课外读物的育人价值,以及对于

中小小学生全面成长的重要意义。不能一谈管理就因噎废食,因为怕出问题、怕担责任就简单粗暴地一刀切,不让课外读物进校园,这是极端错误的。

中小小学生课外读物琳琅满目,其中有一些是不适合中小小学生阅读的,或者说不是适合每个年龄段学生阅读的。学校要根据教育规律和育人理念,建立各部门协同、全流程跟踪的推荐、审核机制,建立起完善的学校图书采购与管理机制。具体而言,学校要增强把关意识,按照《办法》提出的方向性、全面性、适宜性、多样性、适度性五条原则,选择一批主题鲜明、内容积极、可读性强、能体现主旋律、引领新风尚的课外读物,纳入推荐目录,对于《办法》提到的不得推荐或选用为中小小学生课外读物的12种情形,要保持高度警惕,坚决不踩红线。

## 科学引导中小小学生 爱读书、读好书、善读书

记者:《办法》提出,中小小学校要大力倡导学生爱读书、读好书、善读书。学校应该从何处入手,有效引导学生的阅读习惯?

王殿军:中小小学生阶段正是儿童成长的拔节孕穗期,课外读物不仅能启智增慧、开阔视野,还可以培根铸魂,让学生在阅读中吸收中华优秀传统文化,引导学生树立正确的人生观、价值观。优秀的课外读物与课堂教学相辅相成,是教材、教辅的有益补充,对于弘扬民族精神、时代精神和科学精神,培养学生的家国情怀,提升人格修养,开拓国际视野,涵养法治意识,无疑具有不可替代的作用。因此,《办法》提出,中小小学校要大力倡导学生爱读书、读好书、善读书,营造家校协同育人的良好氛围,建立阅读激励机制。

随着信息技术不断发展,人工智能技术可在学校选书、荐书过程中发挥重要作用。学校还可以建立智能化的图书分区、分级管理机制,根据不同阶段学生的识字量、阅读偏好和理解能力,对学生读物进一步细化分级,提高学生的阅读效率,同时减少阅读过程中出现的一知半解、价值观误导等情况。

杨培明:课外读物质量,不仅关系思想、内容、情感、价值观,还须注意印刷装订的适宜性。网络文学、玄幻小说等被一些书商以极小字号、行距、页边距印刷,比较容易拆分的方式装订,不仅耽误学生学业,而且严重损伤了学生的视力。对此,我校请多门学科教师会诊把关,新添置的图书、新征订的报刊,重点宣传习近平新时代中国特色社会主义思想、传承红色基因、配合中华优秀传统文化进中小学课程教材、弘扬民族精神。此外,学校还通过家长会、家委会等征求家长对课外读物的意见建议。

记者:除了推荐、审查课外读物之外,学校还需要从哪些方面来促进学生健康有益的课外阅读?

杨培明:中小小学生好奇心强、求知欲盛,学校应该用优雅明净的环境氛围吸引学生课外阅读,以正面向善的阅读行为预防和抵制粗鄙劣质的读物进校园泛滥。《办法》要求“绿色印刷,适应少年儿童视力保护需求”。学校应该坚持正规渠道采购图书,确保内容与印刷装订质量,以保护学生的视力,坚决看好这道门、把好这道关。

王殿军:阅读能力是一个人实现终身发展的一项重要能力,因此,学校除了对课外读物进行推荐、审核外,还应该指导学生掌握科学的阅读方法,营造浓厚的读书氛围,提供便利的阅读条件,让学生养成良好的阅读习惯,提升阅读能力,这是学生发展体系中重要一环。例如,学校可以成立由各学科教师组成的荐书专家组,对书目进行梳理筛选,并按照不同学段的需求特点向学生推荐。小学阶段可以从提升学生认知力、理解力的角度,广泛阅读,多读一些启蒙绘本、经典故事、识字、益智、科普类书籍。初中阶段可以从激发学科兴趣、提升思维水平出发,加入更多经典名著、自然科学类书籍。高中阶段可以多读一些人物传记、励志类书籍,激励学生树立远大理想,规划人生目标。



视觉中国 供图