

# 科学运动：提升睡眠质量的一剂「良药」

杨国

均衡饮食、适当运动、充足睡眠，是国际社会公认的三项健康标准，其中，睡眠是肌体恢复精力、缓解疲劳、改善记忆的主动过程。长期以来，受现代生活方式和学习压力等因素的影响，青少年学生睡眠质量不容乐观，睡眠不足、睡眠质量差等问题严重影响了学生的身心健康。为保证中小学生学习有充足睡眠时间、促进身心健康，教育部办公厅印发《关于进一步加强中小学睡眠管理工作的通知》（以下简称《通知》），专门对中小学生学习睡眠管理做出了刚性规定和系统安排，具有较强的针对性、科学性和可操作性，对于引导学校、家长和学生做好睡眠管理，引导广大青少年学生养成良好生活方式，促进青少年学生健康快乐成长具有重要的现实意义。

体育运动对提高睡眠质量作用明显

体育运动与改善青少年睡眠质量关系密切。《通知》从七个方面围绕进一步加强中小学生学习睡眠管理提出了专门举措，其中有三方面涉及学生睡眠与体育运动的关系。一是在加强科学睡眠宣传教育方面，提出通过体育与健康课程、心理健康教育、班团队活动、科普讲座以及家长学校、家长会等多种途径，大力普及科学睡眠知识，将体育与健康课程和体育课堂，作为科学睡眠宣传教育的重要阵地；二是在指导提高学生睡眠质量方面，提出通过体育与健康课程、心理健康教育、班团队活动、科普讲座以及家长学校、家长会等多种途径，大力普及科学睡眠知识，将体育与健康课程和体育课堂，作为科学睡眠宣传教育的重要阵地；三是在指导提高学生睡眠质量方面，提出通过体育与健康课程、心理健康教育、班团队活动、科普讲座以及家长学校、家长会等多种途径，大力普及科学睡眠知识，将体育与健康课程和体育课堂，作为科学睡眠宣传教育的重要阵地。

运动是治未病的良药，也是每个人自带的安全性最高、获取性最强、永远有效的基础性疫苗。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。一方面，适宜运动提高了人体大脑的血流量，抑制了夜间的兴奋而调节和改善睡眠质量，同时，一定的运动会使肌体疲劳，也抑制大脑分泌兴奋物，促进人在疲劳下睡眠，进而形成睡眠的良性循环。另一方面，不同项目、不同强度的运动对改善学生睡眠质量效果不同。研究表明，大运动量的体育锻炼改善学生睡眠质量总体效果显著，中等强度的体育锻炼能够改善学生的睡眠时间与入睡时间，小运动量的体育锻炼能够改善学生的睡眠质量。此外，长期有规律的体育锻炼对学生的睡眠质量也是一种有益调节，有助于缓解压力，在保证身体系统正常运行的基础之上，降低焦虑和忧郁水平，降低睡眠障碍，有利于改善青少年学生的睡眠质量。

如何加强科学运动和睡眠管理

科学运动是预防和治疗疾病不可缺少的一部分，是一种有效的低成本干预策略，投入不大，但获益成倍增加。因此，在落实《通知》相关要求时，应将运动作为提升青少年睡眠质量的重要方式，以促进青少年学生身心健康全面发展。

一要加强科学运动的宣传教育。中小学校要通过体育与健康课程、大课间、课外体育锻炼、体育竞赛、班团队活动等多种形式加强教育引导，让中小学生学习科学认识运动改善睡眠健康意义，了解运动在增强体质、促进健康、预防肥胖与近视、锤炼意志、健全人格等方面的积极作用，增强体质管理与睡眠管理的意识和能力。要加强宣传力度，积极引导青少年学生多参加体育锻炼，教育引导青少年学生养成良好的睡眠卫生习惯，切实提高学生的身体健康和睡眠质量。

二要形成体医结合的睡眠管理与健康服务模式。打造体育运动助力青少年睡眠质量提

升的智慧化平台，建立运动干预睡眠数据库，借助科学化、智能化手段，将体育数据与医疗数据相融合，在平时青少年有关睡眠问题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及时了解广大青少年学生体质状况有所了解。

三要处理好运动时间和强度关系。合理的运动时间和适宜的运动强度都是影响睡眠质量的关键因素，中小学生学习正处于生长发育的关键阶段，建议中小学校围绕不同年级学生身心需要，聚焦教会、勤练、常赛，多开展一些有氧运动和中等强度、简单易行普及性较高的体育运动，提高广大青少年学生参加体育锻炼意识和睡眠意识，使其在主观上重新养成良好的睡眠习惯，有规律的锻炼时间，以发挥体育锻炼促进和改善学生睡眠质量效益最大化。

四要开齐开足体育与健康课程。中小学校要严格落实体育与健康课程刚性规定，着力保障中小学生学习每天校内1小时体育活动时间，不得以任何理由挤占体育与健康课程和学生校园体育活动时间。要引导家长重视做好孩子睡眠管理，减轻学生课业负担，推行体育家庭作业制度，引导家长着力保障中小学生学习每天校外1小时体育活动，力争使校内外体育活动时间达到两小时，促进学生养成良好体育生活方式，保持乐观、阳光的心态，提升学生睡眠效率。

五要加强学生健康素养综合监测。学校、教师、家庭实施共同监管，将学生睡眠状况纳入学生体质健康监测和教育质量评价监测体系，定期对中小学生学习科学认识运动改善睡眠健康意义，了解运动在增强体质、促进健康、预防肥胖与近视、锤炼意志、健全人格等方面的积极作用，增强体质管理与睡眠管理的意识和能力。要加强宣传力度，积极引导青少年学生多参加体育锻炼，教育引导青少年学生养成良好的睡眠卫生习惯，切实提高学生的身体健康和睡眠质量。

三要形成体医结合的睡眠管理与健康服务模式。打造体育运动助力青少年睡眠质量提

## 新疆生产建设兵团第一中学通过创新实现心理健康教育全覆盖——

# 在青春期强化健全人格培养

本报记者 蒋夫尔



新疆生产建设兵团第一中学学生在开展心理健康教育社团活动。学校供图

### 特别关注

有些心里话，我不能跟父母说，可是也没办法跟同学或朋友说。新疆生产建设兵团第一中学（以下简称兵团一中）初一学生婷婷（化名）曾经为此苦恼不已，后来，她通过接触发现，学校心理健康课教师值得信任，于是，她大胆走进心理咨询室，把埋藏在内心深处很久的秘密，告诉了心理健康课教师王梦阳。

近年来，兵团一中通过不断改革创新，探索出了一条中学生心理健康教育的新路，为青春叛逆期的学生清除绊脚石，助力学生健全人格培养。

## 1. 建立心理预警机制：覆盖每一名学生

健全人格的重要标志之一就是心理健康。兵团一中校长盛新军接受记者采访时说，我们把培养学生健全人格，作为学校教育的重要责任，坚持从心理健康教育抓起，并且一以贯之。

初中阶段的学生处在身体发育和心理发育的成长期、变化期，再加上青春期和叛逆期叠加，因此，这一时期是学生健全人格培养的关键期。盛新军说，为了学生健康成长，我们通过几年努力，建起了完整的心理预警机制，确保每一名学生的心理健康都被关注到。

每学期开学，我们都会对全体学生进行一次心理问卷调查，用科学系统的方法，把有心理困惑的学生筛查出来。该校德育主任刘会萍说，2020年新冠疫情期间，我们就筛查出个别学生，这些学生或多或少都存在一些心理问题。

除了每学期的定期筛查之外，学校还建立起一套三级预警机制系统。一级预警机制，以班级为单位，由班主任和班级心理委员、学生家长组成小组进行监护。对班内有严重心理问题学生作重点预警，进行力所能及的保护和干预。二级预警机制，以年级为单位，各年级组、学校德育处领导组成小组进行监护。将各班级有抑郁等倾向的学生和有心理障碍的学生及时上报到学校心理咨询、辅导机构或学校学生心理危机干预工作小组。三级预警机制，由心理专职教师组成的学校学生心理危机干预工作小组，给予心理障碍学生以科学专业的心理干预，将情况及时上报学校心理健康教育领导小组，并向有关医疗机构转介。

每学期学校都要组织全体教师参加心理辅导员培训，以便于教师掌握心理访谈技能，和学生更好地交流。目前，学校教师心理健康培训实现了全覆盖，每位教师都掌握了心理健康教育知识，这方面的能力和水平也达到了心理咨询师标准，并取得了证书。盛新军说，我们这样做，就是为了让人人参与到学生心理健康教育中来。

## 2. 健全心理干预机制：关爱每个服务对象

新冠疫情期间，我们对全体学生进行了全员心理筛查，通过心理预警机制，发现个别学生在心理上存在不同的困惑。盛新军说，对这些学生，我们进行了科学的心理干预，效果非常好。

疫情期间，佳佳（化名）因和父母在学习上观点不同而发生争吵，与父母关系紧张，导致她情绪低落，脾气暴躁。发现佳佳的这些表现后，学校心理教师邓文平便给予积极帮助，一方面倾听她的倾诉，让佳佳把内心的烦恼和痛苦说出来，另一方面，以大姐姐的身份和佳佳做朋友。很快，邓文平便和佳佳建立起信任关系。深入了解后，邓文平得知，佳佳父母过分看重佳佳的学习成绩，给她在校外报了十几个培训班，让佳佳不仅没有时间玩，而且学习压力不断增大。

初中生正处于青春期，易产生叛逆情绪，这很容易让学生心理健康受到影响。邓文平说，我们一边帮助佳佳调整情绪，一边寻找解决办法。邓文平判断，佳佳之所以出现心理问题，最大的症结就是亲子关系和父母对孩子过高的期望。于是，她联系家长进行沟通，请家长到学校进行心理咨询。我们也很想和孩子搞好关系，但感觉到孩子越大离父母的距离越远。佳佳的母亲说。邓文平耐心解释说，随着孩子的成长，这是正常现象，也是孩子谋求独立的表现之一，作为家长应该调整自我心态，不能逼迫孩子。

佳佳是个喜欢文艺的学生，但父母希望她努力学习考上心目中的名牌大学。心理教师对此专门跟佳佳父母交流，并帮助他们了解生涯规划。经过一番努力，佳佳的父母改变了想法和态度，对佳佳的关心也从学习转到生活和心理健康上来。刘会萍说，为服务每名学生，该校完善心理社团建设，心理剧社、宣传中心、策划小组、阅读坊、心灵氧吧五个部门协同服务。心理社团一周进行一次社团活动。社团老师带领成员探索自身内心世界，引导学生独立自主策划活动，培养学生创新与独立思考的能力。

王梦阳介绍说，心理剧社的学生自己写话剧，分配角色，认真排练，策划小组成员轮流策划一次活动，举办辩论赛、幸福日漂流瓶等活动；阅读坊的学生做线上与线下的读书报告；心灵氧吧的学生发现问题后，负责联系预约咨询，掌握最简便的心理诊断技术。这些活动让心理社团变得更加多元、丰富多彩。

这种心理干预机制，让每名遇到心理困惑的学生都能得到科学的帮助和指导。盛新军说，我们不会放弃任何一名学生，我们的目标是服务好每一名学生，为每一名学生健全人格的培养助力。

采访中，记者了解到，该校心理素质发展中心还自主研发了学习能力、绘画治疗、沙盘游戏治疗、音乐放松、生涯规划等系列团体课程；组织幸福日漂流瓶、以物易物体验会等活动，不断推动心理健康教育可持续发展。

学生对心理咨询羞于启齿，或者避而远之的现象，在这里消失了。学生和教师都把心理咨询当成正常的事。很多学生都愿意跟我们说心里话。王梦阳说，学生十分信任心理

## 3. 多渠道沟通机制助力健全人格培养

我们在校舍紧张的情况下，准备扩大心理咨询室的面积，未来将达到现在的两倍，从而更好地服务学生健康成长。盛新军说，心理健康教育和心理健康服务，对学生的健全人格培养十分重要，我们一定要牢牢抓住这个牛鼻子。

在此，学校建立了多渠道沟通机制，学生可以直接到心理咨询室联系教师，也可以短信或者电话预约，还

可匿名写信，心理教师读信后，再回复给学生。我们专门设置了学生匿名信箱。王梦阳说，如果这些渠道学生都不愿意用，还可以把心里话写下来，贴在解忧杂货铺的墙上。

采访中，记者了解到，该校心理素质发展中心还自主研发了学习能力、绘画治疗、沙盘游戏治疗、音乐放松、生涯规划等系列团体课程；组织幸福日漂流瓶、以物易物体验会等活动，不断推动心理健康教育可持续发展。

学生对心理咨询羞于启齿，或者避而远之的现象，在这里消失了。学生和教师都把心理咨询当成正常的事。很多学生都愿意跟我们说心里话。王梦阳说，学生十分信任心理

教师，师生之间建立起了良好的合作关系。我们除了对学生进行心理调适和干预，还建立起来一套有效机制，同时也帮助家长进行心理调适，对家长进行帮助。王梦阳说，这几年，到学校心理咨询室来主动寻求帮助或者打电话来咨询心理问题的家长，与过去相比增加了不少。

以心理健康教育为抓手，我们不断拓展学生社会实践活动范围，开展多种形式的体育和美育活动，让学生自主选择，自我成长，自我完善。盛新军说，抓牢心理健康教育的同时，我们把理想信念教育和价值观教育贯穿始终，从而形成助力学生健全人格培养的完整体系。

学校把培养学生良好的学习生活习惯作为重要抓手。一年级学生一入学，学校就开始培养学生良好的睡眠、用餐和卫生习惯，通过高年级带低年级学生的方式，慢慢学会叠被子、梳头、洗碗、洗衣服、洗澡等基本生活技能，逐步养成按时起床、按时睡觉的作息习惯。从早晚读、宿舍文化、校园卫生、一日三餐、广播操、眼保健操到校园广播，每一项活动都由学生参与自我管理。

学生在学校里养成的好习惯还延伸到了家庭中：有的学生在家教大人做眼保健操，有的帮着种玉米，有的给老人做饭。这种自主习惯的养成，立起了学生们的精气神，让好习惯融入日常、成为学生的生活方式。

让学生“立”起来

学校把培养学生良好的学习生活习惯作为重要抓手。一年级学生一入学，学校就开始培养学生良好的睡眠、用餐和卫生习惯，通过高年级带低年级学生的方式，慢慢学会叠被子、梳头、洗碗、洗衣服、洗澡等基本生活技能，逐步养成按时起床、按时睡觉的作息习惯。从早晚读、宿舍文化、校园卫生、一日三餐、广播操、眼保健操到校园广播，每一项活动都由学生参与自我管理。

学生在学校里养成的好习惯还延伸到了家庭中：有的学生在家教大人做眼保健操，有的帮着种玉米，有的给老人做饭。这种自主习惯的养成，立起了学生们的精气神，让好习惯融入日常、成为学生的生活方式。

### 一线采风

## “零”近视率是如何做到的

——云南省红河州屏边县湾塘小学综合防近工作纪实

本报记者 李小伟

云南省红河哈尼族彝族自治州屏边苗族自治县湾塘小学是一所乡村寄宿制学校，该校认真践行健康第一的教育理念，严格落实上级有关要求，在增强学生身体素质、综合防控学生近视上下功夫，2017年、2018年近视率为零，2019年为0.4%，2020年因六年级学生毕业及部分学生转学又实现了归零。这所学校的零近视率是如何做到的呢？

### 让学生“壮”起来

丰富的营养是视力保护的重要前提。湾塘小学从2012年3月起实现食堂集中供餐，有肉吃，成为学生生活的常态。从2014年开始，营养改善计划补助标准从每名小学生每天3元提高到4元，不少学生说，在学校比在家里吃得更好。现在，湾塘小学生一日三餐都在学校里吃，每天都有肉吃，供应的菜品和搭配也各有不同，并配有牛奶，既保证了学生吃饱，又保证搭配合理有营养。当学生运动量大时，食堂还会给学生煮鸡蛋以增加营养。近年来，政府加大了对家庭经济困难

学生的资助补助力度，有力保障了学生吃得好、吃得饱、吃得营养。

### 让学生“玩”起来

湾塘小学是一所绿色学校，抬头就能看见山、看见树、看见蓝天与白云，这为开展体育活动和防近工作创造了条件。在青山、绿水、蓝天的优美环境下，学校每天安排做两次眼保健操，除了教室里的电子白板、计算机课室外，学生几乎接触不到别的电子产品。同时学校不允许学生将手机带入校园，这在很大程度上保护了学生的眼睛。

学校充分保障学生在室外的活动时间，为每个班级配备了篮球、足球、乒乓球、羽毛球和跳绳等运动器材。每到下课时间，学生就像脱了缰绳的野马，在校园里活动。有跳橡皮筋的，有跳绳的，有玩双杆的，有打篮球的，有打乒乓球的，有踢足球的，有玩石子的，校园俨然成了学生们的乐园。下午课后到晚饭前，学校还为学生安排了大约1小时的自由活动时间，读书声与嬉笑声交织在一起，校园充

满了童趣与欢声笑语。

学校严格落实国家课程标准，开齐开齐音体美课程，目前共配备有3名体育教师，1名专职、2名兼职美术教师，2名专职音乐教师，每周至少有3至4节体育课、2节美术课和2节音乐课，从不挤占音体美课时。一天下来，学生的室外活动时间有时甚至能达到3个小时。

### 让学生“动”起来

每周二、周四下午学校开设一节乡村少年宫活动课，教师们根据自己的特长和兴趣开设课程，共有织毛衣、花样篮球、呼啦圈、中国象棋、乒乓球等18个兴趣小组，活动内容丰富多彩。学生可根据兴趣爱好选择加入不同的兴趣小组，学生不分年级、年龄，全体参与，定期汇报表演、展示自我。为了传承民族文化，学校还翻新改造了一间专门的舞蹈教室，用于开展苗族舞蹈活动。

学校积极开展劳动实践，不聘请保洁员，校园卫生全部由学生动手完成，并按照一至六年级学生的不同特点，划分班级

劳动区域，安排学生轮流值班，在重点区域按照“扫把扫一次、拖把拖一次、毛巾擦一次”的要求，每天分别在3个时段开展“清垃圾、扫厕所、洗手盆、整理宿舍内务”等劳动。

### 让学生“立”起来

学校把培养学生良好的学习生活习惯作为重要抓手。一年级学生一入学，学校就开始培养学生良好的睡眠、用餐和卫生习惯，通过高年级带低年级学生的方式，慢慢学会叠被子、梳头、洗碗、洗衣服、洗澡等基本生活技能，逐步养成按时起床、按时睡觉的作息习惯。从早晚读、宿舍文化、校园卫生、一日三餐、广播操、眼保健操到校园广播，每一项活动都由学生参与自我管理。

学生在学校里养成的好习惯还延伸到了家庭中：有的学生在家教大人做眼保健操，有的帮着种玉米，有的给老人做饭。这种自主习惯的养成，立起了学生们的精气神，让好习惯融入日常、成为学生的生活方式。