

M 关注

小学推迟上课时间——

省下时间 让孩子多睡会儿

核心提示

近日,福建省教育厅发布了关于加强“五项管理”进一步推进中小学生减负工作的通知,其中明确指出了各地和学校要严格按照国家课程方案,科学制定校历和学生作息时间表,小学上午上课时间一般不早于8:20。7:45开校门、8:20上第一节课的形式,使得孩子的休息时间可以多出不少,对于孩子的身体健康成长是件好事,然而这短短十五分钟的调整,也有很多细节需要学校家长学生去细细琢磨。

学校:及时调整,确保孩子上学精神饱满

在关于加强“五项管理”进一步推进中小学生减负工作的通知下发以来,漳州市区各小学迅速调整为7:45学生进校、8:20上第一节课的模式。

早上八点整,记者看到学生们陆陆续续走进漳州新桥中心小学。在早上8:20的课堂上,记者看到,正在上第一节课的学生个个身体笔直地坐在教室里,聚精会神地听着老师讲课,丝毫没有一大早上第一节时可能出现的犯困、打哈欠等情况。新桥中心小学的李敏老师告诉记者:“自从8:20上课的规定下来之后,学生们的作息习惯变得更科学,睡眠质量也上去了,我一周早上需要上3节第一节课,课上感觉学生整个精气神都有了很大的变化。”

为了将调整时间的通知下发到每个家长手中,漳州各校通过分发家长书和学校微信公众号宣传的形式,确保让每个家长都知道他们的孩子可以多睡一小会儿了。同时为了照顾部分上班族家长,学校还会提前开门。“根据调整,同时也是为了照顾八点上班的家长,我们学校7:40就开校门了,需要早到的学生可以提前进入教室安静阅读,学校安排值班教师和上第一节课的老师在教室照看这些早到的学生。”东铺头中心小学校长杨晓群告诉记者。

家长:为了孩子多睡会儿,家长也要再调整

对于学生家长来说,在上课时间调整之前,每天早上家长为了让孩子在七点半开校门的时间前后到学校,离学校较远的就需要早上六点半左右起床洗漱准备,离学校较近的也需要6:50左右起床。家长需要比孩子起得更早,为孩子准备一顿营养丰富、美味精致的早饭。而自从学校改为8:20上课之后,学生能多睡会儿,家长的作息也相应地调整。

李先生是一位个体户商人,每天早上八点半才开店做生意,但因为小孩子正在上小学四年级,每天早上为了送小孩上学,都必须起个大早。“时间还没调整之前,我每天早上六点半起床,叫醒孩子洗漱,准备早饭,送孩子上学,一套流程下来,就七点半了,回到店里,是要先开店还是再睡一会儿,都很难抉择。”李先生告诉记者。在调整为8:20上课之后,李先生的时间安排就显得轻松很多,不仅是起床时间晚了半个小时,每天几乎都是在八点准时把孩子送到学校,然后回店里准备一下就开店去了。

而对于普通上班族来说,如果八点学校才开门的话,那他们每次送小孩上学,都有可能面临上班迟到的情况,杨女士就面临着这种情况。刚刚看到省教育厅的通知时,杨女士就在担心8:20开始上课,八点开校门,自己上班太麻烦了。直到听说学校为了照顾上班族家长,将开校门时间提前到7:45,杨女士的担忧这才放了下来。“7:45开校门的话,我还是有充足的时间从学校到单位的,而且孩子和我也可以多睡一会儿,这样无论对他的学习还是我的工作,都是有好处的。”杨女士告诉记者。

然而仍然有不少家长对于这半个小时有疑问,宋先生就表示,学校取消的这半个小时时间,是以往的早读时间,对于早读时间的缺失应该如何填补?“一日之计在于晨,晨读也一直是从古至今传下来的习惯,推到8:20上课,早读时间没了,这方面时间该怎么补回来。”宋先生告诉记者。

学生:多睡一小会儿,再也不用挣扎着起床

对于刚上小学的小朋友来说,8:20上课,意味着可以多睡半个小时,摆脱六点半起不了床的情况。此次关于加强“五项管理”的通知中,上课时间不早于8:20,就是放在“保障睡眠时间”这一项中,更晚的到校时间,才能让小学生们保证充足的10小时睡眠。

小王同学是家中的起床困难户,每当爸妈来叫他起床时,他总是会再赖在床上两三次,一次能够多赖个五六分钟,为此王先生就只能早早地叫他去起床。“一般情况下都是6:40叫他第一次,然后赖床赖到6:50左右,我就只能把孩子从床上拖起来了。哪怕家里离学校很近,也不能让他起得太晚。”想到每天早上都要把孩子从床上拖起来,王先生不禁怀疑晚上孩子是不是睡不好,或者说是躺在床上想东想西的。

当看到学校发下来关于调整上课时间的告家长书,王先生不由得地笑了起来。“每次其实就是怕孩子迟到,才早早地叫他起来,现在可以在八点到8:20之间进校门,这样子哪怕七点半左右把他拖起来也来得及。”王先生半开玩笑地告诉记者。

◎本报记者 刘健宁



6月15日上午8时,学生们精神饱满地走进漳州市实验小学,进行体温检测,准备上学。
本报记者 李林 摄

芗城实小教导处副主任沈白燕细说“五项管理”目的

就是为了给孩子有效减负

家长要明白“五项管理”的目的是为了有效地减轻孩子的负担,建议家长不要随意给孩子添加课外作业,加重孩子学习负担,也不要根据自己喜好给孩子报大量兴趣班,占用孩子休息时间,增加孩子身心负担,避免校内减负、校外增负。

睡眠,在人的生命过程中占有非常重要的地位,对孩子更是如此。睡眠充足可以让孩子更好地提高免疫力、提升智力的发展,孩子在课堂上的学

习状态、注意力会更好些,学习效率就会提高好多。8:20上课的时间安排,就是为了让孩子们能有更科学合理的作息安排,提高孩子在校的学习质量。为此家长可以和孩子一起制定学生作息时间表,这张作息时间表也要符合孩子自身的情况,然后家长需与孩子一同落实这张作息时间表,促进学生自我管理、规律作息、按时就寝。同时在确保睡眠时间的情况下,把时间管理好,让孩子少玩手机,不玩网络游戏,可以布置阅

读、书法练习、体育锻炼、劳动等实践作业,丰富学生课外生活,培养学生的综合能力,促进学生全面发展。

每天放学后,家长可以抽出一定时间,和孩子一起读书,分享读书成果,营造家庭读书氛围,为孩子终生爱读书打下基础,建议每天阅读30分钟以上,一、二年级尤其要开展亲子阅读,培养孩子成为优秀的小读者,成为终身的阅读者。

◎本报记者 刘健宁

M 第二课堂



将口腔健康送到青少年儿童身边

本报讯(记者 刘健宁 文/供图)为庆祝中国共产党成立100周年,用实际行动践行“学党史 我为群众办实事”,6月11日上午,由共青团芗城区委员会、漳州卫生职业学院口腔医学系、东铺头街道团工委主办,漳州卫生职业学院附属口腔医院和县后社区党总支承办的“‘邻’心聚力‘青’力亲为”——芗城区关爱青少年儿童口腔健康青年志愿服务进社区项目启动仪式在县后社区举行。县后社区作为该项目的首站服务点,吸引了许多家长、小朋友、社区居民的热情参与。活动现场,医生生动讲解“龋齿的形成”“如何保护牙齿”“正确刷牙方式”等护齿知识,穿上大白褂的萌萌哒“小牙

医”们学以致用,拿起牙模教大家刷牙,现场掌声阵阵、欢声一片。启动仪式当天,除口腔健康宣讲外,还安排了便民口腔健康检查、党史宣讲、消防安全知识、禁毒知识宣传等环节,活动内容丰富,群众热情高涨。

据了解,该项目是学校、医院和政府协同合作,扎实开展“学党史、办实事”系列活动之一,下一步将陆续开展10场口腔健康青年志愿服务进社区活动,为社区居民讲解口腔健康、慢性病预防等知识,同时为青少年儿童提供口腔健康检查、免费窝沟封闭,真正将口腔健康送到青少年儿童身边,为“健康中国2030”战略贡献一分力量。



教孩子防范电的危险

本报讯(洪锦城 周杰 江小青 文/图)“小朋友们,夏天容易打雷,如何防范雷电对人的伤害呢?”连日来,国网漳浦县供电公司旧镇镇供电所党员服务队以第20个全国“安全生产月”为契机,走进漳浦各地学校,为同学们送上内容丰富、活泼有趣的用电安全科普课,受到师生们的欢迎。

活动中,为了让小朋友们对安全用电常识有更形象的认识和了解,该公司党员服务队通过PPT讲解、播放动画片、互动问答等方式,让小朋友们了解生活中安全用电注意事项,认识电的产生、生活中遇到电器火灾要如何处理以及夏季防范雷电伤害等安全知识。

与此同时,党员服务队还对该校安全用电隐患进行排查,利用红外线测温仪对用电线路、变压器设备进行红外测温,详细检查教室内插座、开关和照明设备,消除安全隐患,保障校园用电安全。

爱心捐赠图书角



本报讯(张梦帆 石少滨 文/图)6月9日,由南靖团县委牵头组织的“红领巾爱心图书角”捐赠仪式在南靖县龙山中心小学举行。南靖县公安局、南靖县检察院、南靖县司法局、南靖县总工会、南靖县新冠肺炎疫情防控指挥部、南靖县卫生健康局等单位向龙山中心小学捐赠价值4万元的图书和8个图书角。捐赠方希望通过捐赠爱心图书,在该校营造良好的读书氛围。

进法院开启“学法知法”之旅

本报讯(陈芳清 文/图)近日,华安县华丰中心小学21名学生代表在学校老师和法院工作人员的带领下,走进华安县人民法院,实地感受法庭的威严,参观了法院的文化长廊。在这里,工作人员用通俗易懂的语言向师生们讲解了天平、法徽、法槌所代表的意义。同学们观看法院宣传片,一起大声宣读宪法宣誓誓词。

在法院工作人员的介绍下,同学们首先参观了法院立案大楼、神秘威严的刑庭法庭……为了让同学们更真实地感受和了解法律知识和开庭



流程,法院工作人员让同学们穿上法袍,坐在庄严的审判席上,敲响法槌,过了一把“法官瘾”。