

M 关注

让学生的睡眠“保量又保质”

近日,福建省教育厅、省政府教育督导办公室发布了《义务教育和高二年级体育健康质量监测报告》。其中睡眠时间,义务教育阶段:小学六年级学生平均每天睡眠时长在10小时以上的占比为18.78%,与2019年相比,学生的睡眠时间有所减少。普通高中阶段:高中二年级学生平均每天睡眠时长在8小时以上的占比为24.22%,结果表明,高中二年级有接近八成的学生睡眠不足。

家长

尽量保证孩子的睡眠时间

家住长泰区的叶蓉蓉女士是3个孩子的母亲。她家老大上五年级,老二老三也即将上小学。叶蓉蓉说,老大小时候睡眠不好,经常晚睡,经过一段时间努力调整后,目前自制力比较好,睡觉方面不怎么需要她操心。老大每天晚上9点左右会进行睡前阅读,10点前准时入睡。叶蓉蓉建议,如果孩子出现入睡困难的问题,可以尝试进行睡前舒缓按摩、抚摸、轻轻拍打等方法,也可以讲睡前故事,来帮助孩子入睡。

家住市区的曾女士是一位老师,她认为,孩子在小学阶段,尤其是低年级时,还是要让孩子9点半左右上床睡,才能保证足够的睡眠时间。曾老师说,而年龄稍微大点的孩子,有的会在完成作业后,看时间还早,就想玩手机或者“磨磨蹭蹭不肯去睡”,这种情况家长就要加强督促和引导,让孩子养成合理安排时间的习惯。

“教育部于去年发布通知,明确学生睡眠时间要求。其中,小学生每天睡眠时间应达到10小时,初中生应达到9小时,高中生应达到8小时。”龙文区鸿浦小学校长侯小卿说,她的女儿在学校寄宿,一般是晚上11点就寝,次日早上6点20分起床,加上中午午休半小时,每天的睡眠时间大约是8个小时,除了入睡有些晚外,整体上睡眠还不错。

侯小卿认为,如果家长因为对学业的焦虑,以提高学习成绩为名不惜让学生熬夜完成作业或课外练习,剥夺了孩子的睡眠时间,实际上这反而会损害学生第二天的执行力,减少学习兴趣,降低学习效率,长期恶性循环,不利于良好学习习惯的养成和学业成绩的提高,同时也会对孩子大脑与体格的发育造成不良影响。侯小卿建议,双减政策下,家长、教师可与孩子加强沟通,一起制订适合学生个体的作息时间安排。



保障充足的睡眠时间对青少年儿童的学习尤为重要 严洁绘

医生

学生睡眠不仅要保量还要保质

对于处于生长发育阶段的中小學生而言,充足的睡眠不仅能提升记忆力,更是高效学习的方法之一。漳州市医院神经内科主任医师陈柏龄认为,充足良好的睡眠对学生十分重要。她说:“12-18岁的青少年,从生理角度讲每日需要的睡眠时间是9-10小时。一是有助于保持情绪稳定。虽然青春前期脑和神经系统的发育已基本成熟,但体内垂体、甲状腺、肾上腺分泌的激素加强了脑和神经系统的兴奋性,使处于青春期的少年情绪不稳定,并且精力消耗较快,充足的睡眠,特别是深度睡眠的状态,对稳定情绪和身体的成长发育都非常重要;二是可以促进大脑发育。一天紧张的学习之后,在睡梦过程中,除了能帮助身体恢复体力,大脑还能帮助储存、巩固一天的学习记忆,充足优质的睡眠,可以保证学生精力充沛、注意力集中,提高学习效率;三是能促进身体的成长发育。睡眠过程中生长激素分泌最为旺盛,夜间22点至凌晨1点是生长激素分泌的最高峰时期。如果能在晚上10点前入睡,睡眠时间充足,对身体的成长发育有很好的促进作用。”

谈及提高睡眠质量,陈柏龄给出了几点建议:1.合理规划时间,减少压力。压力是导致大部分人失眠的重要原因。家长要帮助孩子进行放松,释放

压力。当学习任务太重,事情太多时,要学会合理规划时间,记录下所要做的事情,将其按重要程度排列,并标注处理时间,按计划完成任务,减少紧张和压力。2.坚持体育运动。多让孩子进行体育运动,运动能够增强体质,增强抵抗力,还能够让人保持良好的情绪。并且对增加深度睡眠,改善睡眠质量有很好的帮助。3.保持健康的饮食习惯。比如吃更多的蔬菜和水果,避免含咖啡因的食物,避免暴饮暴食,避免睡前太饿或者吃太多等等。此外,保持一定的维生素或矿物质(钙镁等)的摄入量。4.建立睡前仪式。可以在孩子入睡之前,洗个热水澡,阅读、冥想一会儿或听一两首轻音乐,可以帮助入睡,并有助于形成习惯和大脑的条件反射。

“随着网络和智能手机的不断更新,许多人成为‘低头族’。”陈柏龄介绍,据统计青少年手机成瘾率超过30%,手机成瘾会影响青少年身心健康,如睡眠障碍、焦虑、抑郁等,一方面睡前刷手机导致晚睡,另外一方面手机发出的蓝光抑制褪黑素分泌,也会影响青少年睡眠质量。陈柏龄说,有研究发现,睡前使用智能手机和平板电脑的孩子比未使用者有更多的人睡眠困难,睡眠不足和白天学习效率低下的表现。她认为,对青少年玩手机,家长不可一味强制禁止,应注意加强引导、沟通交流,让孩子从心底认识到手机的危害。同时注意加强陪伴,带孩子做一些有意义的事情,转移对手机的关注和依赖程度,多措并举让孩子的睡眠“保量又保质”。

◎本报记者 苏水梅

M 资讯

漳州市教育教学开放活动举行

本报讯(记者 陈慧慧)日前,2022年漳州市教育教学开放活动在漳州台商投资区举行。

在小学学科专场活动现场,由漳州台商投资区角美中心小学、厦门海沧延奎实验小学、厦门市集美区英村小学、漳州市新桥中心小学、漳州台商投资区角美第二中心小学、漳州台商投资区白礁小学等6所学校的14位教师,展示了语文、数学、英语等8门学科14节公开课,并邀请校外专家、教学名师参与课堂点评。

本次活动由漳州市教育局主办,漳州台商投资区教育局、漳州台商投资区角美中心小学承办,旨在为小学教育、幼儿教育高质量发展提供专业支撑引领。

动,由漳州台商投资区实验幼儿园、漳州市幼儿园、漳浦县实验幼儿园、南靖县第二实验幼儿园、长泰区第三实验幼儿园等5所幼儿园的优秀教师,展示了6节公开课、2节游戏课程化示范课、2场户外活动及区域活动观摩和优秀名师专题讲座,并邀请专家参与课堂点评。

本次活动由漳州市教育局主办,漳州台商投资区教育局、漳州台商投资区角美中心小学承办,旨在为小学教育、幼儿教育高质量发展提供专业支撑引领。

我市5所高中“升级”

本报讯(记者 陈慧慧)日前,根据《福建省达标高中评估办法(修订)》,在设区市教育局组织评估申报的基础上经过审核,省二、三级达标高中晋级审核拟通过学校名单公示,漳州共有5所学校上榜。

其中,拟晋升省二级达标高中学校的有平和二中。拟晋升省三级达标高中学校的有漳州招商局经济技术开发区海滨学校、漳州艺术实验学校、华安正兴学校、漳浦龙成中学等。

平和举行教师岗位大练兵

本报讯(记者 苏水梅)12月9日下午,在平和五中片区语文学科片段教学比赛五寨中学赛点,五寨中学教师林莉对散文《散步》的片段教学进行展示。评委组老师现场进行打分、评价,提出了改进建议,现场教研气氛紧张而有序。

在比赛结束后,林莉老师进行了教学反思,说:“因为课很短,设计教案时,采用问答形式,目的是让学生联系实际体会细节描写,品味浓浓的亲情。但由于时间不足,视频没有全部播放完,学生没能更细致体会父母的不易……”

据平和县教师进修学校中学教研室主任叶惠东介绍,为了更好地把握新课程标准的理念与内涵,扎实推动“双减”工作,提升教师队伍教育教学能力和水平,平和县教育局、教师进修学校于2022年10月起举办“聚焦新课标,向课堂要质量”片段教学比赛暨教师岗位大练兵活动。此次活动分为“校级比赛”“片区(教研共同体)比赛”“县级比赛”三个阶段。目前,有小学组10个科目,中学组9个科目各10位老师,幼教组12位老师,共222人入围县级比赛,近日将在全县中小学、幼儿园中再随机抽出60位教师参与比赛,评出一二三等奖和优秀组织奖等奖项。

此次“校级比赛”“片区(教研共同体)比赛”“县级比赛”三个阶段。目前,有小学组10个科目,中学组9个科目各10位老师,幼教组12位老师,共222人入围县级比赛,近日将在全县中小学、幼儿园中再随机抽出60位教师参与比赛,评出一二三等奖和优秀组织奖等奖项。

“心中有‘标准’,脚下有路径。此次‘聚焦新课标,向课堂要质量’岗位大练兵是为了进一步深化教育教学改革,持续推进‘双减’工作,以赛促研,助力乡村振兴的系列活动之一。”叶惠东说,今年9月,平和县教育局、教师进修学校邀请省内专家对义务教育阶段教师进行新课标全员培训,同时鼓励55周岁以下的男老师、50周岁以下女老师,踊跃参加教师岗位大练兵活动。

M 家庭教育之窗

孩子不合群,怎么办?

在家长圈中,经常会有父母问到“为什么我的孩子总是喜欢一个人独处?”“孩子总喜欢一个人,应该没什么问题吧?”荀子曰:“人之生,不能无群。”人是群居动物,人与人之间离不开交流。孩子“不合群”,又该如何进行干预?

孩子喜欢独处“不合群”

萝城区的王女士发现自己的孩子不爱跟其他孩子一起聊天玩耍,上幼儿园也总是会一个人站在一旁,不免忧心忡忡:这孩子怎么老“不合群”。“有些孩子比较慢热,并不是不合群,可能是因为孩子还小,语言表达能力不足,不用过于担心,等孩子到中班大班的时候再看看。”在幼儿园老师的劝说下,王女士算是放下心来。

读小学四年级的小文平时在班级朋友也不多,周末比起跟朋友一起出去玩,他更喜欢待在家里自己看电视。“孩子不喜欢跟朋友出去玩,我当然觉得这个并不好,不过从小开始他就是这样,也不爱说话。还是要尊重孩子的天性,我们也会尽可能地去正向引导。”小文的爸爸告诉记者。

小鸣小学时候虽说不上是班里的社交小能手,但也绝不是不是一个不合群的学生,总会有同学和他玩在一块,但在刚升到初中的第一个学期,似乎情况有了一些变化。“班里没有熟悉的同学,跟新的同学好像不太能玩到一起,加上学习科目一下子多了,我更想自己待着。”

打开“心” 给自己创造交往的机会

当发现孩子在学校貌似有些不合群,家长应当做些什么?对此,罗城实验小学吴爱群老师觉得应该分以下几个步骤来走:“首先,要让孩

子明白自己不合群的原因,从根源入手,循序渐进地引导孩子跟同学搞好关系,知道人际关系的重要性。其次是要告诉孩子在学校遇到麻烦,一定要勇敢解决问题,但切记不可因为此次事情而跟同学结下怨恨,也可以在家长和老师的协助下解决问题。最后家长千万不能纵容孩子的‘不懂事’,在人际关系交往中,一旦行为不当,一定要及时制止,找机会与孩子沟通。这样才能让孩子逐步从‘不合群’走向‘合群’,交到更多朋友。”此外,吴爱群还强调家长与老师要一起关注孩子性格发展,家长的意见对老师来讲也很重要,双方通力协作,才能避免让孩子因为不合群受到伤害,让孩子健康快乐地成长。

那如果孩子发现自己融入不了新的集体,该如何解决?在漳州一中碧湖校区吴虹虹老师看来,有以下三颗心最为重要。“首先是要主动,打开自己的心灵窗户,不要老是

希望别人过来同你说话,可以尝试着主动去跟同学说话。其次是一颗平常心,同学之前是平等的,既要正视自己,也要正视别人,既不看高自己,也不贬低自己,如果盛气凌人,总以领导者的角色出现,就可能被人讨厌,如果自卑感太强,总以低人一等的角色出现,也会被人瞧不起。最后一颗友善之心,如果自己期待被他人关心喜爱,首先得关心喜爱他人,你的关心可以引起别人的积极反应,也会给你带来满足感,增强人际交往的信心,除了关心,有困难也要学会向别人求助,别人帮助你克服困难,你会有轻松感,你的感谢,别人也会感到愉快,从而增添人际交往的情感交流。”

此外,吴虹虹还补充道,接触是交往的桥梁,可以扩大自己的接触面,多参加班级集体活动或小组活动,给自己创造交往的机会,在活动中发挥自己的特长和优势,慢慢地融入集体。◎本报记者 刘健宁



篝火“燃”动青春

一年一度的厦大附中篝火晚会在绵绵细雨中如期而至,厦大附中师生既是演员又是观众,展现了他们的青春与活力。 本报记者 严洁摄

近日,在厦大附中国际部大草坪上,2022年篝火晚会温暖上线。乐队表演《极乐都市》《玫瑰少年》,歌曲《繁星璀璨的天空》,朗诵《青春万岁》,快板《天安门广场升旗》等一批精彩的节目,书写了冬日的浪漫,温暖又独特,给同学们留下了许多美好的回忆。

“第一个节目,我的一位初中同学参加了表演,他的表现很棒!”高一(4)班林润同学是第3次参加篝火晚会,他认为晚会现场让人“很激动,很兴奋”,因为氛围很好。晚会持续一个小时,节目精彩纷呈。在一曲曲动感的篝火音乐中,老师和同学们既是演员又是观众,共同参与到了激情四射、朝气蓬勃的篝火晚会中来,共同感受到了集体的温暖。

“孩子很喜欢这样的氛围,每年都带他来

参加篝火晚会。”厦大附中体育老师张凯的儿子张祁勋是南滨学校低年级的学生,他们的家就在学校附近,“近水楼台”的优势,让这对父子每年都能收获一份别样的惬意。

“这是第七届篝火晚会。”学校办公室成玥老师介绍,最初的那一届篝火晚会,是因为台风过境后,校园里有许多树枝和落叶,有人提议举办篝火晚会,节目排练、安保、后勤,每一项工作都有条不紊,首届篝火晚会就收获了师生们的无数热情。后来就一届一届办下来,不管是老师还是学生,大家都充满了期待。一年一度的篝火晚会是厦大附中学子青春记忆浓墨重彩的一笔。

◎本报记者 苏水梅

(上接第9版)

科学调适心理 管理不良情绪

- 漳州市24小时心理危机干预热线 0596-6613580
- 芗城区校外未成年人心理健康辅导站 18065688600
- 龙文区校外未成年人心理健康辅导站 15859282853
- 龙海区校外未成年人心理健康辅导站 0596-6078679
- 长泰区校外未成年人心理健康辅导站 15260697517
- 漳浦县校外未成年人心理健康辅导站 0596-3118195
- 云霄县校外未成年人心理健康辅导站 0596-8523196
- 东山县校外未成年人心理健康辅导站 0596-5889005
- 平和县校外未成年人心理健康辅导站 0596-6095025
- 南靖县校外未成年人心理健康辅导站 0596-7920020
- 华安县校外未成年人心理健康辅导站 0596-7361951
- 漳州市校外未成年人心理健康辅导中心 0596-2066657
- 福建省学校心理健康教育发展中心 0591-22860525、22865520



课间休息时间学校的操场上许多同学正在一起玩耍 本报记者 李林 摄