

给孩子制定行动指南 给家长列出行动指导 作业总量被严格控制

诸暨3所小学推行“睡眠令”

21点,关灯,睡觉

本报记者 史春波 通讯员 胡安娜

怎样保证小学生10小时睡眠时间?又怎样能让孩子早点做好作业?这几个问题,让每个老母亲操碎了心。

今年3月,下属有3所小学、6000名师生的绍兴诸暨市实验小学教育集团,向全体师生发出了一道“睡眠令”,对老师和学生都做出了要求——

老师严格控制作业量,保证每个孩子20:00前完成所有作业;

学生养成合理作息好习惯,每天至少有半小时自主阅读和运动时间,保证21:00前睡觉,达到10小时睡眠时间……

很快,这个话题引起了大家的讨论。有人持怀疑态度:“这主意听起来不错,实际效果怎么样?”有人则实名点赞:“这是关心孩子和家长的好做法,值得推广!”

这道“睡眠令”推行快一个月了,它到底给学校、学生以及家长带来了什么变化?记者进行了走访。



网友评论

网友欣动吾悦:作为一个5下、刚刚有发育苗头的学生家长来说,我也好想学校有这个强制规定,好想让孩子早点睡早点睡,可事实不允许啊!

网友熏熏:我们基本不行啊,我回到家就要8点多,老公回家更晚……作业检查一下,聊聊天就9点多了……

网友Q妈:我们每天都9点多才完成作业,看课外书时间都没有。

网友五分钱:孩子读书压力大,睡眠总是不够。很多家长有这样的烦恼。睡眠令是好,但实行起来也不容易。毕竟现在竞争这么大,想上个高中不容易啊!

网友AZZZ:分层做作业这个办法好!保证孩子睡眠时间真的很重要!睡多了才能更好学习啊!

你们家有什么好办法呢?欢迎扫码来和我们聊聊!



怎样每天晚上9点前睡觉 孩子家长都有行动指南

新学期开学第一周,实小集团的每一位学生就拿到了一份学校下发的“睡眠令”承诺书。

这份承诺书要求学生做到:“自觉遵守学校‘睡眠令’,说到做到……每天晚上9:00前关灯,一个人独立睡觉,不吵不闹,安静入睡。”同时,学校对学生们“如何做到每天21:00前睡觉”给出行动指南:如不把课堂作业带回家,不挤占家庭作业时间;放学回家后,第一时间完成作业,不拖拉等。

一名学生家长告诉记者,学校向家长们发了《“睡眠令”告家长书》,也给家长列出具体的行动指导,如合理安排家庭生活与作息,做好孩子的榜样,为孩子营造良好的环境;认真记录,及时将孩子执行“睡眠令”的情况反馈给老师;做好监督,发现学校有违令的情况,及时反映,帮助整改等。同时,《告家长书》也明确,如果学生无法按时完成作业,家长可以主动与老师商量,个别化调整学生的作业难度与数量;实在无法按时完成的,家长有权允许孩子暂时不做。

为促进“睡眠令”落地生效,实小集团还面向全体教师出台一份“家作令”,从严控制作业总量、提升作业质量、倡导作业分层三个方面给老师提出更高的要求,同时要求教师不得给家长布置或者变相布置作业,不得要求家长检查和批改作业。

9点前入睡的孩子明显增多 没了起床气还变成小闹钟

“睡眠令”在全师生的关注中推行了。效果怎么样?

3月19日,诸暨市实验小学教育集团城东小学就“睡眠令”实施前后学生入睡情况进行了班级抽样调查。结果表明,该举措执行后,学生9点前入睡的人数明显增加,“全校12个班级的学生9点前入睡,已从原来的平均每班15人增至33人,增加了120%。家长反响也比较好,反映全家作息习惯都改善的有不少。”城东小学校长金国永说。

前不久,该集团庆同小学也就相关情况开展了问卷调查,调查显示,“睡眠令”实施一段时间后,无法在9点前入睡的学生占比具体为:一年级12.5%,二年级20.41%,三年级17.46%,四年级4.58%,五六年级均在9.5%左右。“占比较以往大大缩减。超过98%的家长非常支持学校实施‘睡眠令’。”庆同小学副校长刘娟娟说。

城东小学五年级学生杨焄的家长感受很深。她告诉记者,现在每天都是孩子走进父母的卧室一个劲地“催”他们起床,“我和他爸不必再为儿子的起床气烦心了,他还成了我们起床的小闹钟,全家都养成了早睡早起的好习惯。”

杨焄妈妈说,真没想到,学校的“睡眠令”还让他们大人的作息习惯也变好了。

“家作令”配合“睡眠令” 老师布置作业也有新花样

在诸暨市实验小学教育集团下属的3所学校里,不仅学生的家庭作业变少了,任课老师布置作业的方式也变得新颖有趣了。

“现在,我们可以结合自己的情况选择不同数量和难度的语文作业。”庆同小学三(2)班学生傅译增告诉记者。原来,本月初以来,语文老师杨舒轶为学生们设计了一个分层作业单“超市”,学生可以根据自己的情况在“超市”选择适合自己的作业。该校不少老师告诉记者,作业有“吸引力”,学生才会更专注地去完成,从而提高学习效率。

“‘睡眠令’的实施同时倒逼教师提高教学效率和教学质量。”诸暨实验小学教育集团总校长骆燕琼告诉记者,学生不能保障充足睡眠时间,影响身心健康和学习效率等,“前期,各校就教师布置作业等内容开展了专题培训,每周都会检查作业布置情况;教育集团会每月抽查相关情况。”

之前,学校也一直在通过定期抽查作业情况、家长访谈、“周三无家庭作业日”等形式来控制家庭作业的数量和质量,“睡眠令”的出台加强了这种约束力,“不仅考验学校对教学改革的智慧和勇气,也在拷问教师的教育良知和灵魂。”

但仍有少数学生的人睡情况与“睡眠令”的目标要求有一定差距。“教师布置的家庭作业我们能控制,但家长额外布置的作业我们很难控制。不少学生晚上还有校外培训班要上。希望‘睡眠令’的推行能够让家长们真正看到,负担的减轻不会影响我们的教学质量,反而会提高教学质量,也希望他们能把目光从短期的成绩转移到孩子长期的成长上来。”骆燕琼说。