

作业少了,孩子睡得早了吗

“超过晚上9点无条件停止做作业,未完成的作业隔天也不用补做……”日前,江苏省常州市一所小学发出通知称,为了保证孩子充足的睡眠,将启用作业“九点熔断机制”。一经报道,这则新闻立刻冲上热搜,拨动了万千家长敏感的神经。

支持的家长欢呼雀跃:“孩子终于能睡个好觉了!”也有人认为,仅凭一个作业熔断机制,恐怕难以实现让孩子早睡的愿望……

对孩子来说,作业与睡眠就像是一座跷跷板的两头,作业多了,睡眠就少了。一段时间以来,沉重的作业负担挤占了孩子宝贵的睡眠。为此,2021年“双减”政策出台,全面压减义务教育阶段的作业总量和时长。如今,孩子们的睡眠问题是否得到改善?作业熔断机制又能否解决这一长久以来的难题?



图片来源于网络

北京家长余欢欢的儿子土豆今年8岁,上小学二年级。她告诉记者:“土豆小学入学时,正好赶上‘双减’实施,学校严格按照相关要求,对一、二年级不留任何家庭书面作业。”

学校不留作业,孩子总能早早上床了吧?然而,当记者询问土豆每天几点睡觉时,余欢欢给出的答案却让人大吃一惊——竟然还要到十点多才睡!

余欢欢给土豆安排的日程满满当当:“每天一页练字,一张英语阅读,200道算术题。周一和周三进行足球

怪象:校内作业减负后,孩子依旧睡不饱

训练,从晚上六点半练到八点半,接回家就九点多了;周二和周四安排了网课,也要上到八点半,再洗漱磨蹭一会儿,看看课外书,等我们大人准备睡了才肯上床,这就拖到十点多了。”

学校布置的家庭书面作业少了,孩子并没睡得更早——这种怪象,在记者的采访中并不是个例。

提起作业,浙江五年级小学生豆

的家长李玉就唉声叹气:“做个作业太费劲!”

“说实话,学校留的作业不算多,我们也没给孩子布置额外的作业。”李玉说,“但是孩子做作业不够专心,我们在客厅看电视,他就老借喝水的名义溜出来偷看几眼。别的同学一个小时能完成的作业,他非得拖到九、十点。”

即便如此,李玉表示,就算拖到再晚,她也会要求孩子当天完成布置的作业:“不然害怕第二天被老师批评。”因为写作业,孩子十一二点睡是常有的事。

长期担任北京市顺义区家庭教育特聘专家的朱煦也观察到了这样的怪象。“双减”政策实施以来,他接到过百余位来自各地小学和初中家长关于作业问题的咨询,其中工作日孩子做作业做到九点以后的家庭不在少数。“这就导致很多小学生上床睡觉的时间推迟到十点以后。”朱煦说。

记者查阅“双减”政策文件后发现,文件对义务教育阶段的作业量和时长作出明确规定:小学一、二年级不布置家庭书面作业,小学三至六年级书面作业平均完成时间不超过60分钟,初中书面作业平均完成时间不超过90分钟。

“根据我从学生和家人口中了解到的情况,目前虽然仍存在一些学校偷偷给学生作业加码的情况,但较‘双减’之前,总体上校内作业负担已大大减轻。如果只是完成校内作业,小学生九点睡觉,尤其是对低年级学生来说,应该是较容易做到的。”朱煦说。

但为何现实却事与愿违?朱煦

那么,如何才能改变目前孩子睡得晚的现状?热搜中这所小学提出的作业“九点熔断机制”,能否解决这一顽疾呢?

“实行熔断,是为了保护孩子的睡眠和健康,我非常支持。”朱煦说,“但是将所有孩子的熔断时间都卡在九点,这就有点‘一刀切’。准确地讲,我们应该帮助中小学生学习建立起晚间作业用时长上限,具体用时长上限要因学段不同,孩子个体不同,家长支持能力不同,有所区别。”

朱煦指出,作业熔断机制实施的重点学段应该是小学低年级,通过建立作业用时长上限,保护孩子的睡眠、视力和心理健康,同时从低年级时就养成良好的学习习惯。

顽疾:晚睡的孩子背后,站着焦虑的家长

表示,其中的原因比较复杂,需要具体分析。“很大一部分家长由于校内作业减少,担心长此以往,无法保证孩子的成绩,因而通过找教辅、上补习班等方式,主动给孩子‘加餐’,带来了新的作业负担;也有一部分是因为孩子本身学习能力不足、习惯不好,加上父母在指导作业时的能力有所欠缺、态度过于激烈等原因,造成孩子拖延,无法按时完成作业。”

“孩子熬夜写作业、睡眠不足的现象,在国内至少存在了20年以

上。”中国家庭教育学会副会长、中国青少年研究中心研究员孙云晓表示,他所在的中国青少年研究中心从1999年就开始调查中小学生的睡眠问题。中心发布的研究报告表明,2010年中小学生睡眠时间低于国家规定时间的比例高达78.1%。2021年,在教育部的调查中,这个数字有所下降,但也仍高达67%。

“家长逼着孩子熬夜写作业,不惜牺牲孩子的睡眠,这种现象实际上反映了当前教育压力下家长的一种

恐慌心态和成就焦虑。”孙云晓告诉记者,有很高比例的家长,对孩子的学业有很高的期望,比如一定要考到前十五名才行。这些家长认为,学业是最重要的,落实到写作业上,就是觉得写得越多,孩子才会有好的前途。为此,他们不惜损害孩子的健康。但是实际上,这样的做法害了很多孩子,让他们不仅成绩上不去,而且对于学习产生厌恶,反而毁了孩子一生。

“成长是有规律的,教育也是有规律的,一味熬夜不是明智的做法。关于孩子的作业和睡眠,我们需要采取一种科学的态度。到了必须改变的时候了。”孙云晓呼吁道。

破题:做好“作业熔断”,需要家校通力合作

“那些放任孩子做作业做到很晚的家长可曾想过,所有的考试都是限时完成,为何作业就可以想做多久就做多久呢?坚持作业用时长上限,从功利的角度讲,对孩子的应试能力也是有促进作用的,可以实现学业与健康的双赢。”朱煦说。

孙云晓表示,从学校角度来说,减轻学生的作业负担,不仅要在减量上下功夫,更要提高课堂教学质量,讲究方式方法,对不同学生遇到的困难对症下药。这一点对老师提出了很高要求。对此孙云晓建议,对于基

础不同的孩子,学校可以考虑布置不同梯度的作业;尤其对学习水平较差的学生,要适当降低作业要求,让他能在作业中获得成就感。

朱煦指出,要真正落实好作业熔断机制,家长也必须承担起主要责任。“即使学校控制了作业总量,规定了熔断时间,也挡不住家长在家里额外的‘加餐’。因此,家长首先要改变观念和习惯,克制在学业上对孩子的无上限挤压,留给孩子足够的健康成长空间。同时,要坚持作业用时长上限,这样一来,孩子的学业不仅不会

耽误,还能养成良好的时间管理能力,为未来的学习、生活、职场等各方面发展打下良好基础。”

最后,孙云晓特别提到,近期,教育部等十三部门联合印发了《关于健全学校家庭社会协同育人机制的意见》。值得注意的是,在加强协同育人方面,文件要求,学校应全面掌握并向家长及时沟通学生在校期间的思想情绪、学业状况、行为表现和身心发展等情况,同时向家长了解学生在家中的有关情况。“这种深度、及时的沟通,对于家校双方都十分必要。只有家校通力合作,才能更针对性地解决孩子们的作业和睡眠难题。”(文中余欢欢、李玉为化名)

来源:光明日报