



■红领巾广播站

习近平总书记勉励少先队员: 茁壮成长吧!

本报讯 中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平4月2日上午参加首都义务植树活动。

油松、矮紫杉、红瑞木、碧桃、楸树、西府海棠……习近平接连种下6棵树苗。

他一边同少先队员提水浇灌,一边询问孩子们学习生活 and 劳动锻炼情况。叮嘱他们要从小培养劳动意识、热爱劳动。要注重德智体美劳全面发展,既要好好学习、天天向上,又要做到身体强、意志强,准备着为

祖国建设贡献力量。习近平勉励少先队员,“你们这一代,应该说,是民族的自豪感和荣誉感最强的一代,因为你们生长、生活过来,看到的就是一个欣欣向荣的中华人民共和国,茁壮成长吧!”

保障学生睡眠时间, 教育部规定三个时间

措施1 量化规定睡眠、作息、就寝时间

通知明确了学生睡眠时间要求: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。通知还要求

小学上午上课时间一般不早于8:20,中学一般不早于8:00;学校不得要求学生提前到校参加统一的教育教学活动。通知要求小学

生就寝时间一般不晚于21:20;初中生一般不晚于22:00;高中生一般不晚于23:00。

措施2 实施三个“中断机制”保障睡眠

《通知》不仅明确了3个“重要时间”,还针对外在因素影响学生睡眠问题,提出了3个“中断机制”,要求作业、校外培训、游戏都要为学生睡眠让路。第一个是作业“中断”,要求小学生在校内基本

完成书面作业、中学生在校内完成大部分书面作业。第二个是校外培训时间“中断”,要求校外线下培训结束时间不得晚于20:30,线上直播类培训结束时间不得晚于21:00,不得以课前预习、课后巩固、作业练

习、微信群打卡等任何形式布置作业。第三个是游戏“中断”,要求各地教育部门按照管理权限,会同相关部门采用技术手段加强监管,确保每日22:00到次日8:00不得为未成年人提供游戏服务。

针对外在因素影响学生睡眠问题,教育部日前印发了《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》。在这份通知里,教育部明确了中小学生睡眠、学校作息、就寝时间三个重要时间点。

记者 曹莹



《》专家意见

睡眠不够将损伤儿童脑功能

上海交大医学院党委书记、儿童睡眠障碍诊治中心主任、中国医师协会睡眠医学专委会儿童睡眠学组组长江帆表示,其团队研究显示,对正处于快速生长发育阶段的儿童青少年来说,睡眠剥夺、生物节律紊乱不仅会引起短期注意力不集中、学业成绩下降等后果,长期来看更可能损害儿童脑功能,导致青少年抑郁、焦虑、注意

力缺陷、行为冲动等情绪行为问题,显著增加肥胖等代谢性疾病风险,损害身心健康与学业发展。

江帆还介绍,来自全球的数据显示,大约有25%的青少年儿童患有或者曾经患有睡眠问题,过度使用电子产品、学业压力与日俱增等,都会成为影响学生睡眠时间和质量的重要因素。

《》家长学生心声

期盼学校延迟到校时间

就读于某民办学校的查同学,居住在离学校3公里的某小区。为了赶上学校的7:30早自习,他需要每天早上6:50就出门,因为虽然物理距离只有3公里,但早上到学校的必经之路接着一个高架入口,每个工作日7:15以后这段路基本都是红色拥堵。为了避开拥堵,查同学只能早早出门。查妈妈对此也很无奈,她说,内分泌医生都说早上6点到7点是生长激素分泌高峰期,但为了避开拥堵,每天6:30就得把孩子叫醒。她希望学校能推迟到校时间,这样就能让孩子多睡一会儿。

精彩导读

迷人的校园



▶ 4版

唐伯虎让路



▶ 6版