



关注

首份《中国义务教育监测报告》显示

多数小学生睡眠不足



日前,首份《中国义务教育监测报告》出炉,其中提到,学生睡眠时间总体不足。教育部《义务教育学校管理标准》(2017年)规定,小学生每天睡眠时间应保证10小时,初中生9小时。监测结果显示,四年级学生睡眠时间在10小时及以上的比例为30.7%,八年级学生睡眠时间在9小时及以上的比例为16.6%。日前,记者采访了众多学生和家长们,发现睡眠不足的情况在小学生群体中同样突出。大样本调查显示,2017学年广州小学生睡眠时长达标率仅为10.3%。马上就要开学了,有家长感叹,孩子又要成为呵欠连天的“特困生”了。



1 睡眠时长不达标是普遍现象

睡眠不足,在全国学生群体中都是普遍存在的问题。而在广州,2010年曾对城乡12所中小学5141名学生的体质和健康状况调研结果显示,大部分学生睡眠不足。平均每天睡眠保证在8~9小时及以上者仅22.7%,有5.5%每天平均睡眠时间不足6小时。时至近期,一份大样本调查显示,广州的学生依然不够睡。

据卫生部的学龄儿童睡眠标准,小学生睡眠时长应≥10小时/天,初中生≥9小时/天,高中生≥8小时/天。2017年,广州市6~18岁中小学生学习平均每天睡眠时长分别为9.29小时、8.68小时和8.17小时。小学、初中、高中生每天睡眠时长达标率分别为10.3%、21.6%和49.1%。

与睡眠不足相对应的,是做作业的时间过长,校外课业负担重。国家义务教育质量监测结果显示,四年级学生数学、语文单科平均每天作业时间在30分钟以上的比例分别为33.6%、40.4%,在60分钟以上的比例分别为14.7%、21.5%,在2小时以上的比例分别为4.4%、8.7%;八年级学生数学、语文单科平均每天作业时间在30分钟以上的比例分别为4.6%、3.4%。四年级学生参加数学和语文校外辅导的比例分别为43.8%、37.4%,八年级学生参加数学和语文校外辅导的比例分别为23.4%、17.1%。在广州,2017年广州市6~18岁中小学生学习平均每天做作业时间接近两小时,其中小学生平均每天做作业时间为110分钟左右。



2 校长:作业有弹性,确实做不完可沟通

广州市天河区洗村小学校长郭海英表示,作业量多少是因而异的,同样的作业量,有的孩子不到一小时就能完成,有的孩子可能要两三个小时。此外,个别家长会给孩子额外布置作业,可能还有校外培训机构的作业。“在让各科老师协调好作业量的同时,我也跟一些家长沟通过,让他们随机应变。”郭海英说,如果孩子做作业做到晚上9时30分之后,洗澡都没时间洗,那家长可以自己做主,让孩子别写了,跟老师沟通一下,看到到底是作业量的问题,还是孩子学习能力或学习习惯的问题。

3 教育部:小学一二年级不留书面作业

日前,教育部发文,要求强化年级组和学科组对作业数量、时间和内容的统筹管理。小学一、二年级不留书面作业,三至六年级书面作业完成时间不得超过60分钟,初中不得超过90分钟,原则上采用纸质作业。提高作业设计质量,促进学生完成好基础性作业,强化实践性作业,减少机械、重复训练,配合学校切实减轻孩子负担,根据孩子兴趣爱好合理选择课外培训,杜绝盲目参加培训。坚决避免学校减负家庭增负以及不同兴趣跟风报班。

作业写一半 困得睡着了

晶晶女生 开学升五年级  
晚上11时睡觉 早上7时起床  
睡眠时长8小时

一提起晶晶的睡觉问题,晶晶妈就直犯愁。她说,晶晶有时困得写着作业都能睡着。“我没有逼孩子,平时她也不用去补习班。我说她做事情太拖拉,她说老师布置作业太多。”晶晶妈说。

在白云区的晶晶每天放学到家的时间大概在下午5时左右,东玩玩西摸摸,吃点零食、水果,基本要傍晚6时才开始做作业。7时左右吃饭,吃完和弟弟玩一会儿,8时左右继续做作业,几乎每晚都要做到10时多,入睡基本要到11时了。晶晶则表示,自己一点都不拖拉。“我放学回家肯定要玩一下的,做完作业再玩,楼下早就没有小朋友了。”晶晶说,虽然妈妈让她在学校补作业,但中午趴在桌子上根本睡不着,还不如看会儿书。

晶晶妈说,因为觉得女儿睡眠实在太多了,如果超过晚上11时作业还写不完,她索性就不让女儿做了,让她直接上床睡觉。

课后“加餐” 睡得更晚

欣欣女生 开学升三年级  
一周有三天睡眠9小时

这个暑假,欣欣在一家培训机构上了十天作文课。她开心地说,这个暑假很轻松,妈妈只给她报了语文班,其他班都没报。她每晚10时睡觉,早上8时起床。但一开学,就不会那么舒服了。“老师布置的作业不算多,但我一周有三天要上补习班,而且每天都要练钢琴。”欣欣说,如果不用上补习班,她基本上晚上8时就能做完作业,然后练一小时钢琴,9时多就能睡觉。但如果要去补习班,时间就很紧张了。放学后,她要赶紧回家吃饭再赶去上课,经常利用课间休息时间做作业。晚上8时30分下课,回到家还要继续完成当天的作业,差不多一小时,做完作业要保证练半个小时琴,基

个案

学习效率存在问题。如果孩子的学习效率低,那么家校配合,想办法改良学习习惯,提高学习效率。“睡觉对于小孩子很重要,如果睡不够,首先影响身心健康,如果上课打瞌睡,造成做事情反应慢,打击孩子积极性。”温丽珍说,孩子一旦出现做作业都会睡着的情况,家长就不应该让孩子继续做了,继续做下去也是无效学习。

据《广州日报》

热点

在第27届全国中学生生物学竞赛上,50名高中生因出色完成解剖鲫鱼的动物学实验被保送名校——

50学子跳“龙门”竟因鲫鱼“杀”得好

近日,不少学生老师的朋友圈,被鲫鱼刷屏了。

“全国有50名高中生因为成功解剖鲫鱼,拿到保送资格,提前敲开清华等一流名校的大门。”这是怎么回事?

50名高中生保送名校,竟是因为一条鲫鱼

8月17日,第27届全国中学生生物学竞赛在长沙市一中开幕。来自29个省区市的30支代表队共240位选手参加比赛。

据一位生物竞赛教练介绍,此次全国生物学竞赛与往年有很大不同,题目更灵活,注重考察学生的探究能力,题目设计上也有很多创新。

动物学实验上,往年都“不见血”,解剖的主要是无脊椎动物,今年却要解剖一条鲫鱼,取出鲫鱼特定部位的骨骼,这出乎所有人意料。最终有50位选手脱颖而出,不仅拿到了金牌,还入选国家集训队,并凭此获得名校保送资格。

学科竞赛是锻炼智力、超出课本范围的一种特殊的考试。

据了解,我国的高中生竞赛一共分为五类,分别是数学、物理、信息学(计算机)、化学、生物五门学科。其难度远大于高考,一般涉及大学内容,需要补充大量知识,要求思维量大且快速判断,灵活性很强,熟练度很高。

28所高校抢人,清华钱学森力学班现场招走4人

今年的生物学竞赛还吸引了28所高校到现场招生,远远超过往年。

前50名选手都可以免试保送进入北大、清华,除了生物、医学、制药、环境等专业,今年清华大学的钱学森力学班也在现场招走了4人。

今年的国赛理论试题大概103题,题量比去年少很多,但试题篇幅长,不少题目是由科学研究论文改成,需要在短时间内从题中获取有效信息,这对学生的阅读能力提出很高要求。

试卷长度共26张A4纸,几乎没有纯粹的记忆题,都需要从数据、文章图表分析获得,部分试题甚至采用彩色印刷,题目的阅读理解要求高,考试时间是2.5个小时。

徒手解剖鲫鱼的学霸如何炼成?

不但会动脑解题,还能徒手解剖鲫鱼的学霸,到底是怎么炼成的?不妨听听他们和他们的老师怎么说。

读高三的李浩成在这次生物学竞赛中,成绩位列全国第11名,浙江省第一,现已保入清华大学生物科学专业。

李浩成说,自己在这次比赛中只能算是发挥正常。之所以参加比赛,是因为他对生物学科很感兴趣,今后想从事基础研究,希望能解决血液病之类的疑难杂症。

“他是一个心很静的人,喜欢看生物书,生物学方面的书看得尤其多,摆起来起码有一个人那么高。”教练黄雄伟这样评价得意门生:“他已经把本科与生物相关的课程都学完了,目前的生物学理论和实践水平已经超过重点大学普通学生水平。”

赵子涵则是进入国家集训队的4位浙江选手中唯一的女生,目前已经被保送清华大学的生物科学专业。

动物学实验要求现场解剖一条鲫鱼,这道考题让不少考生都猝不及防,但赵子涵发挥很稳定。

“这个小姑娘很冷静,有主见有想法,遇事不慌,学习能力强。”教练方亲亲介绍说:“赵子涵的动手能力很强,平时训练中,她的动作就特别快,而且非常稳定。这些优点都帮助她取得好成绩。”

本届生物学竞赛共产生72枚金牌、72枚银牌及96枚铜牌。其中金牌前50的选手组成新一届生物奥林匹克国家集训队,明年寒假参加冬令营集训,再从其中选拔出4位选手组成国际生物奥林匹克中国国家队。(新华)

科技

月球存在水冰获确切证实

月球黑暗、寒冷的极地地区,一直被推测含有水冰。美国夏威夷大学等机构研究人员21日说,他们首次发现了月球两极表面存在水冰的确切证据,这有可能为未来人类月球探测甚至定居提供便利。

研究负责人之一、夏威夷大学的李帅对新华社记者说,人们还需要一个月球车或者着陆器来测量这些水冰的同位素信息,以确定它们的来源,并通过钻探来确定深度以估算其含量。

李帅与布朗大学等机构的同行在美国《国家科学院学报》上发表研究报告说,他们分析了印度“月船1号”探测器携带的月球矿物地质仪所得到的数据,发现了固态水——冰的近红外吸收光谱的特征,直接证明了那是月球上的水冰。而此前观察结果仅间接发现了月球南极存在水冰的迹象。

此次研究显示,南北极水冰的分布范围并不相同。在月球南极,多数水冰集中在陨石坑中。在月球北极,水冰的分布则较为广泛和稀疏。

研究人员指出,由于月球极地撞击坑的地形特征,阳光永远照射不到的一些地区形成永久阴影区,这些地区的温度不高于零下163摄氏度,在此温度下形成的水冰可以长期保存。(新华)

图说

迎接新学期教材配送忙

8月22日,山东省潍坊市新华书店工作人员正在清点搬运即将送往中小学的新学期课本。新学期临近,连日来山东省潍坊市新华书店对各中小学新学期的课本进行分类清点、验收分配,赶在新学期开学前送达各中小学校,确保新学期学生的课本供应。

新华社发



置换嘉年华 盛夏置换节开启

夏日的炎热还未消散,秋天已悄悄来临。枝叶茂密的夏天固然美丽,然而,硕果累累的秋天却透着丰收的喜悦。踏入这个收获的季节,8月18、19日华南各地经销商陆续成功举办了一汽丰田秋季置换嘉年华盛夏置换节,进一步用真情表达对车主们衷心的感谢,并让车主都能再次仔细地感受丰田产品的设计魅力。

感恩客户,要致力于为主人们提供丰富而优质的车型选择。活动期间一汽丰田提供专业的免费评估检测服务,便于用户了解爱车的价值和性能状况,以更专业的二手车评估团队为消费者搭建更人性化的汽车置换平台,还有评估礼送赠,用真心与他们共同缔造喜悦车生活的美好图景。

一汽丰田还推出了一系列金融政策,荣放“首付5万起,最高2年0利率,20%首付,24或36期低利息”的金融政策,皇冠“2年0利率(首付60%)”

的金融政策,让您轻轻松松把爱车带回家!另更赠送感恩礼——购车荣放享900元3年6次保养,购车皇冠享5年或10万公里免费保养,一汽丰田为您的人生加持护航,让您享受美好的出行体验。

时尚金秋 丰享人生

作为一汽丰田的旗舰车型,精心打造而成的皇冠系列,由内而外散发

着时尚感,共提供2.0T和2.5L两种动力,九款车型可供选择。其中,皇冠2.0T+发动机搭载了D-4ST双喷射、双涡轮、双循环、双VVT-i(W)等四新技术,随时随地提供澎湃动力,稳定的同时更无惧油耗,轻松释放驾乘者的驾驶激情。作为华南地区的日系豪车,全新皇冠还传承了历代皇冠特有的舒适豪华内核,除了舒适的座椅和宽敞的空间外,还拥有自动扫风的空气滤清式智能自动折叠后视镜和便利上下车系统等舒适配置,让驾乘者感受无限舒适与惬意。

而RAV4荣放2.5L车型,无疑是城市SUV的绝佳首选。作为“城市SUV先行者”的RAV4荣放,传承丰田越野家族的“世家荣耀”,具备浓厚的

越野基因。尤其是拥有2.5L发动机以及自动四驱系统的RAV4荣放表现更是可圈可点,即可应对城市中的坦途,又可尽情享受越野激情。

本次盛夏置换节的开启,为广大车主提供了极具诱惑力的置换政策和备受欢迎的产品,为车主们打造一个高品质的车辆置换平台。一汽丰田用实际行动诠释了“诚信服务”品牌、“专业对车、诚意待人”的理念与内涵,使广大客户更加轻松、更加安心地享受喜悦的汽车换购生活。

未来,一汽丰田将一如既往地用自己的实际行动为客户带来丰富的优惠和回馈,让越来越多的客户安心享受到汽车生活的喜悦。(广告)