



学校作业少了,家长热衷“加餐”

七成初中生22时30后睡觉

株洲晚报融媒体记者/戴凛

虽然家长们普遍能够认识到睡眠对孩子生长的影响,但现实情况是,不少青少年仍因学业等因素被“困”在睡眠中。

晚间睡眠时间普遍偏晚

良好的睡眠是人体重要的生理需求,可以恢复精神和解除疲劳,对于维护身体健康和保持正常心理极其重要,尤其是对儿童的生长发育影响明显。

根据教育部办公厅印发的《关于进一步加强中小学睡眠管理工作的通知》,明确提出,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。小学生就寝时间一般不晚于21时20分,初中生一般不晚于22时,高中生一般不晚于23时。

针对外在因素影响学生睡眠问题,通知还提出3个“中断”,要求作业、校外培训、游戏都要为学生睡眠让路。

连日来,记者对150名小学生、初中生睡眠状况进行了随机调查。其中近八成小学低年级学生能在晚上九点半之前上床。小学高年级超五成学生上床时间延迟到晚上十点后。七成以上的初中生要在晚上十点半以后才能上床。

被错过的午休时间

由于晚间睡眠时间受到影响,午休便成了最有效的睡眠补充。但对于在校学生来说,目前午休条件也大都不具备。

“80后”陈女士说,孩子每天吃过晚饭后都是昏昏沉沉的样子,有时太累了就直接趴在桌上睡着了,看着很心疼。她回忆说,自己读书时每天中午都会回家,所以能美美睡上午觉,算是对“欠觉”的补充,下午到晚上精神都会很好。但现在中小学生对不具备这一条件,一方面是学校没有足够的空间,无法提供午休床位。另一方面,家长因工作等因素,中午也难以接送孩子回家睡觉。



晚间10时已过,一名小学生仍在认真学习。 记者/戴凛 摄

三年级的罗同学说,学校没有午休房间。有的同学会带上枕头,趴在桌上休息一会。但由于有同学干扰,根本睡不着。

记者走访部分学校了解到,近年来,由于小学新生人数骤增,学校没有足够的校舍用于开设午休房间。学生中午要么在教室里做作业、参加社团活动,要么趴在桌上休息。由于睡眠姿势不适,教室环境干扰,很多学生难以入睡,只好选择看书等,进而眼睛又无法得到休息,影响视力。

晚间“加餐”现象较突出

“双减”实行以来,我市各中小学校多举措控制作业量。有的老师还会在课后服务时间,协助孩子完成大部分甚至全部家庭作业。

比如白鹤小学通过公示控量、研讨提质,建立了作业管理制度,本学期还特别开创作业“申请”制度。老师会布置大部分孩子都认为总量适度的作业,并督促孩子在课后服务时间段完成。个别孩子在认真完成作业的前提下,若晚上9时仍无法完成当天作业时,家长可以向班主任或学科老师发信息提出申请,申请当天的作业不能完成或者延后完成。通过家校协同,确保孩子睡眠时间。

然而,记者调查发现,很多家长并不甘于校内布置的家庭作业,他们还购买了大量教辅材料,会为孩子报名课外培训班,使得孩子仍然需要很晚才能完成作业。

家长李女士的女儿目前就读六年级,她说,女儿每周有两天需要参加晚间课外培训,晚上8时下课。到家后就是8点半了,再把语数外三科各做一套练习,就快10时半了。而不参加晚间培训的情况下,做练习也会持续到10时左右。

“别人家的孩子都在补,感觉不让自己孩子‘加餐’就会跟不上。”多位家长表达了自己的无奈。他们认为,孩子校内的作业量不够,因为还是要面对小升初、中考、高考的压力。

尊重规律更有效率

戴凛

学生不可能成为永动机,大脑也不可能全天运作。尤其对于正在生长发育中的青少年来说,白天的学习生活已经让大脑疲惫,如果到了晚上还不能得到充足的休息,势必会造成相反的结果。

笔者曾与那些在高考中取得优异成绩的学生交流,他们认为,成功的秘诀其实是尊重人体的规律,即抓住白天课堂内的有效时间,再利用晚自习的时间完成补缺。并通过日常的阅读、学习积累,最终在考试中集中爆发出最大的能量。而相反,有的考生因为平时熬夜作战,消耗了大量的精力,结果不仅影响了第二天的学习,而且还出现焦虑、记忆减退等问题,影响考试发挥。

家长要重视孩子学习,但不是通过熬夜“加餐”来完成。而是从小引导孩子培养良好的学习习惯,提升白天学习和做练习的效率。同时,充分尊重人体生长的规律,让孩子得到充足的休养,这样才能起到事半功倍的效果。



41种药品降价58% 本月底在株洲落地

本报讯(株洲晚报融媒体记者/刘琼) 3月20日,记者从市医保局获悉,3月28日起,第九批国家组织药品集中带量采购中选结果将在湖南落地执行。本月底,株洲患者即可用上此次集采降价后的药品。本次集采药品共有41种,涵盖感染、肿瘤、心脑血管疾病、胃肠道疾病、精神疾病等常见病、慢性病用药,以及短缺药等重点药品,平均降价58%,将进一步降低群众就医负担。比如,治疗多发性骨髓瘤的“来那度胺胶囊”,每粒(25mg)从约200元降至15元,患者每月可节省药费3880元左右。

市医保局相关负责人介绍,我市各级医保部门要落实国家集采医保基金结余留用激励约束政策,加强基金总额预算管理,将中选产品的采购、使用、回款等情况纳入预算考核指标体系,引导医疗机构使用中选产品。

秋月潭社区 志愿者服务队成立



3月20日,天元区嵩山路街道秋月潭社区志愿者服务队成立,30多名骨干志愿者宣誓后,立即投入小区环境卫生维护的志愿服务活动中。秋月潭社区是新成立社区,目前辖区注册志愿者有200余人,社区党委书记李灿介绍:“作为新成立的社区,志愿者队伍为凝聚人心起到了积极作用。”目前,该社区志愿者服务队通过开展护学岗、小区夜间巡逻、环境卫生整治、扶贫帮困等志愿服务项目,让小区居民充分感受到大家庭的温暖,为营造睦邻友好氛围“添砖加瓦”。

株洲晚报融媒体记者/谭昕吾 摄影报道

防治结核病 宣传进校园



今年3月24日是第29个“世界防治结核病日”。3月20日,荷塘区桂花街道社区卫生服务中心邀请市二医院感染内科医生来到戴家岭小学,通过讲座的形式开展防治结核病主题宣传活动。

学校是人员聚集的场所,结核病是学校重点防控的传染病之一。宣传活动让师生进一步了解了结核病危害、传播途径、临床表现、预防措施等相关知识。

株洲晚报融媒体记者/刘平 通讯员/龙佳 摄影报道

“湖南好人”谭文剑收徒5人



“湖南好人”谭文剑端起新弟子敬的茶。 记者/廖智勇 摄

本报讯(株洲晚报融媒体记者/廖智勇) 3月20日下午,“湖南好人”谭文剑在自己的中医医馆举行第八届收徒仪式,既传医术医典,也传墨壶济世理念。在仪式上,谭文剑告诫徒弟:大医精诚,心系患者,常行善事是医者本分。

谭文剑从事中医36年,潜心钻研中风瘫痪及各类疑难病诊治技术,帮助大部分患者祛除疾病,重新回归正常生活。他将“义诊”当做自己的一项事业,多次免费为疼痛患者针灸推拿、拔罐、正骨、贴膏药,向困难患者捐赠物资达上百万元。2023年,谭文剑获评“湖南好人”称号。

谭文剑介绍,从第一届到第七届,共有入门弟子32人,本次新收徒弟5人,来自全国各地,有乡村医生,有高校中医学科大学毕业生,还有妇产科主治医师。仪式上,他率5位新弟子敬先贤、弘中医文化,他告诫新弟子,参与义诊活动是拜入其门下的必修课,唯有常怀悲悯、行百善,方能成为合格的中医传承人。

今年58岁陈受才是来自广西贵港的一名乡村医生,此次拜入谭文剑门下,成为新弟子中最年长的弟子。

“师傅常说‘常将人病如己病,救得他生似我生’,我希望将其以医济世的行医理念发扬光大。”陈受才说。

医生段斌成我市第47例造血干细胞捐献者

这次他捐造血干细胞挽救7岁女孩

本报讯(株洲晚报融媒体记者/易楚瑾 通讯员/刘静) 3月20日,我市第47例造血干细胞捐献者段斌在市中心医院完成造血干细胞采集,该粒“生命种子”将挽救一名7岁小女孩的生命。

段斌是攸县中医院检验科一名医生。2023年11月,他接到市红十字会电话,得知自己与一名血液患者初配成功。在连续注射动员剂后,段斌感觉身体不适并发起高烧,救人心切的他不想放弃这次机会,坚持用物理降温的方法恢复身体。

“作为一名医务工作者,我深知造血干细胞捐献的重要性,这次能与患者成功匹配并捐献造血干细胞,是我从医过

建宁国韵 民乐经典



市一中学生演奏中。 通讯员/凌子轩 摄

本报讯(株洲晚报融媒体记者/孙晓静 通讯员/李靖) 3月20日晚,株洲市一中礼堂里民乐悠扬。由省文旅厅主办,湖南省民乐团和株洲市一中承办的湖南民族乐团高雅艺术进校园音乐会火热上演。

民族管弦乐《古韵潇湘》、江南丝竹《欢乐歌》、古筝《浏阳河》……本次音乐会特邀著名指挥家赵喆,多位青年艺术演奏家轮番献上精彩曲目。

来自市一中“建宁国韵”民乐团的近60名学生团员与专业演奏家同台献上两首经典曲目,其中《花好月圆》引得场下掌声阵阵。

据了解,市一中民乐团成立于2015年,聘请多位省、市专家常驻指导,建立了科学的课程体系和完善的管理体系,曾获第七届亚洲国家艺术大赛一等奖。学校获评全国中小学中华优秀传统文化传承学校。

消防疏散演练 提升避险能力

本报讯(株洲晚报融媒体记者/戴凛 通讯员/邓媛媛) 增强师生消防安全意识,提高自救防范能力,3月20日,株洲市二中枫溪学校小学部(西校区)开展消防安全疏散演练活动。

演练前,该校举行了消防安全疏散演练活动培训会,制定了详细的消防疏散演练方案,同时对各班逃离的路线及每位配班老师的职责、每层楼

梯口的值班老师等内容都作了明确的规定。

10时08分,消防警报声响起,全校学生在各班老师的指引下,捂住口鼻,快速、有序地从安全通道逃生,10时11分,全校学生到达指定的安全地带,学生和教师代表向演练总指挥汇报人数和疏散情况,演练中操作安全,做到了零意外、零事故。

墨香飘校园

长沙市一中株洲实验学校 举办诗书画合璧展

本报讯(株洲晚报融媒体记者/孙晓静 通讯员/刘娅薇 叶梦) 3月19日,天元区长沙市一中株洲实验学校迎来了一批特殊的客人。来自株洲市书法家协会、市诗联协会的著名艺术家们齐聚该校,举办“艺新”诗书画合璧展,为学生们带来了一场别开生面的书法、美术艺术体验。

此次展览展出的是谭向晖、蒋冰、晏铭这三位名家作品。他们的作品曾多次在国内外美术、书法、诗词大赛中获奖。活动中,他们与学生们分享自己的书法心得和技巧,演示如何正确运用毛笔,以及如何理解不同

书体的特点。

学生们通过专家精彩的讲解,让抽象的书画艺术变得更加具体和易于理解。通过亲身感受,进一步了解书画艺术的魅力。

“希望学生们能够在诗书画艺术中汲取智慧,培养自己的文化底蕴,继续传承和弘扬中华优秀传统文化。”该校校长万敏锐表示,此次诗书画艺术家与学生零距离面对面,不仅丰富了学生的文化生活,也为天元区的艺术教育注入新的活力,为全区优秀传统文化的传承添上浓墨重彩的一笔。