

教育部发布“睡眠令” 长春家长老师怎么看?

日前,教育部办公厅印发《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》,对学生的必要睡眠时间、学校作息时间和晚上就寝时间等3个“重要时间”作出明确要求。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等。

对于教育部的这个《通知》,长春的学生家长和老师对此怎么看呢?6日,城市晚报全媒体记者对此进行了采访。

小学生每日睡眠 要达10小时 初中生要达9小时

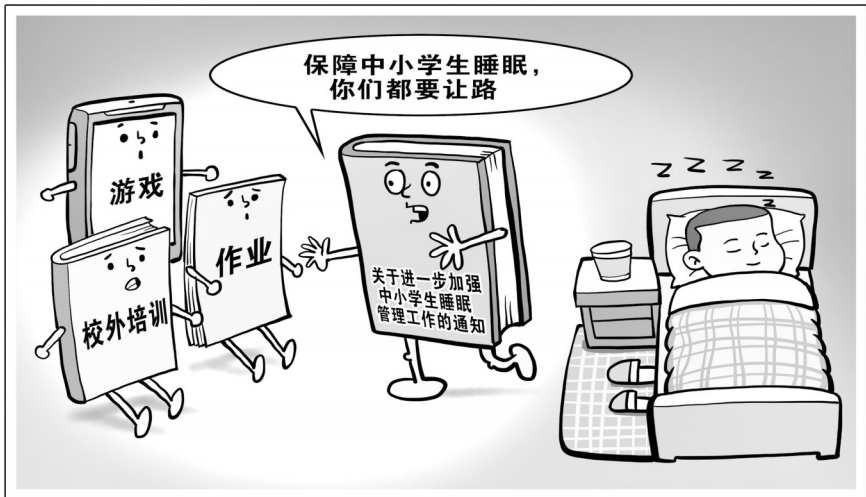
根据2007年印发的《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》,小学生每天睡眠时间应达到10小时,初中生应达到9小时,高中生应达到8小时。

教育部基础教育司在2020年12月委托有关机构对10省市开展了中小学生学习负担监测,结果显示,小学生、初中生平均睡眠时长分别为9.5小时和8.4小时,不同程度存在睡眠不足问题。中小学生学习睡眠不足一个很重要的原因,就是学校、家长甚至学生本人,对保障充足睡眠认识不足,重视不够。因此,学校、家庭及有关方面应共同努力,确保中小学生学习充足睡眠时间。

省级教育行政部门要从保证学生充足睡眠需要出发,结合实际情况合理确定中小学作息时间和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。合理安排课间休息和下午上课时间,有条件的地方和学校应保障学生必要的午休时间。

对于个别因家庭特殊情况提前到校学生,学校应提前开门、妥善安置。寄宿制学校要合理安排作息时间和,确保学生达到规定睡眠时间要求。

同时,根据《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。要求作业、校外培训、游戏都要为学生睡眠让路。



保障睡眠

新华社发 朱慧卿 作

“孩子觉突然增多,是不是得了什么病?”

“教育部发的这个通知真是太及时了,如果孩子的作业能比平时少一些,孩子的睡眠时长肯定能达到要求……”家长李女士说。

李女士的女儿读初中一年级,自从上了初一以后,她就发现女儿的觉特别多,无论晚上几点睡觉,早上起床上学时都赖床不起,起床后也要迷迷糊糊一段时间。

“孩子每天都是乘坐私家车上下学,不管是上学还是放学,孩子总说困,上车就睡觉,说实话,我当时第一个感觉就是孩子是不是得病了,应该到医院好好检查一下!”李女士说。

“希望这个政策普及到每个学校!”

“作为一名小学的孩子家长,我是真心希望这个政策能在每一个学校实行,让孩子们快些受益!”家长张女士表示。

张女士的儿子读小学四年级,可能是由于男孩贪玩的缘故,孩子睡觉比较晚,每天都感觉他的觉不够,经常有困意。“其实在小学阶段,孩子的课程并不多,学习任务也不大,可能是我给孩子报的课外班太多,孩子总说自己困!如果学校能够推迟学生的上学时间,我再把他的课外班减

“睡眠令”十分及时也很有必要

长春市柳影中学的常老师是小学部的一名班主任,她对此十分赞成,“教育部的‘睡眠令’十分及时也十分有必要,这是我作为一名基层老师最真实的想法。”

现在孩子普遍睡眠不够,中小学生学习要达8到9个小时的睡眠时间,根本达不到,达不到就会影响孩子的学习状态。

每天的早自习就是一个进行朗读的时间,很多学生来到学校之后都会特别困,状态非常不好,直接影响到了孩子一天的学习。因此,保证孩子充足的睡眠对孩子的学习和成长是十分关键的。

最好能实行 让教育更加完善而科学

◎0℃:我家是小学生,作业经常都写到10点,作业太多……

◎盛夏光年:昨天还辅导作业到12点呢!

◎始终上路过:我们这小学7点40就开始上课了,每天早上孩子都睡不醒,小学生压力这么大真没什么必要,应该给孩子时间,发展一下个人的兴趣爱好!不能如此禁锢孩子,除了学习文化课,其余时间很少,这样也不利于多元化发展孩子们的兴趣爱好。

◎竹风:会休息很重要,不是学得越晚越好……休息好了,成绩也上来了。建议根据个人习惯做一个休息的指导意见,帮助学生更好地休息和学习。

后来想一想,其实孩子每天都困,就是因为睡眠不足。“因为上初中以后,孩子学习的课程多了,作业也就多了,每天孩子写作业都要写到晚上10点多,再看一会儿书,就快晚上11点了,而早上6点钟就要起床上学,其实孩子的睡眠时间也就7个小时,这么短的睡眠时长,孩子肯定会困啊!”

“其实,只要学校的作业留得能少一些,孩子不用花太多的时间来写作业,那么,她的睡眠时间一定能够充足,也不至于每天总是迷迷糊糊困!”李女士建议。

少一些,也许孩子的睡眠就会充足了!”

张女士表示,如果政策能够实行,那么最好要普及到每一个地区,每一所学校,让每一个地区和每个学校的人都明白孩子的睡眠是非常重要的。

她希望孩子通过充足的睡眠,能有一个更加好的成绩,因为对于大多数学生来讲,成绩才是一个衡量标尺,只有让他们拥有更加好的学习状态,才会有更好的学习成绩。

“有时候,我看到孩子们上课时犯困,心里真的不是滋味儿,现在的孩子真的太累了,除了学校的课程以外,家长还给他们报了很多补习班,导致孩子的睡眠时间被大量占用。其实,这是对孩子成长不负责任的态度!”长春高新区一中学的刘老师如是说。

刘老师表示,他希望学校能尽快实行这个政策,让孩子们通过“睡眠令”解放自己,让自己有更多的时间睡觉,保持一个饱满的精神状态去面对学习,面对自己感兴趣的事儿,从而激发孩子更多的潜能,让孩子自己创造一个属于这个社会的自己。

◎周六六:真好,等到我家孩子上学的时候,也许会更加完善科学了,真棒!

◎卷云舒:太好了!希望能真的实行。每天6点半就要起床,小朋友总是睡眠不足!最近有些政策越来越务实了,能够实实在在地提升幸福感。

◎小菜子:问题不就在于早上7点多就要到学校么。动作再快,吃早饭,路上堵车,乱七八糟加起来也得1个小时,六点半起床要鸡飞狗跳,怎么可能睡到7点,规定是好的,但升学的压力确实是需要时间来完成的。

/城市晚报全媒体记者 陆续 实习生 潘萍 报道

长春公交集团南通公司五车队315路驾驶员 平凡岗位倾情服务

运营中安全正点,行车中文明礼让。长春公交集团南通公司五车队315路五星级驾驶员杨宇昕在平凡的公交岗位上踏踏实实,倾注满腔热情,每天迎来送往来自四面八方的乘客朋友。每每遇到乘客遗落在车厢内的物品,或上下车不便的乘客杨宇昕都会用一份耐心和更多的爱心相助、相扶、相

帮,时间一久,经常乘坐他车的乘客朋友,对他和南通公司五车队315路都留下了极好的印象,车厢的记事簿经常会有乘客留言点赞,给予好评,这让杨宇昕和车队的好多同事颇为感动。深受鼓舞的杨宇昕和同事们,在分享这份工作带来的快乐同时,更加全身心地投入到公交运营服务中去。

长春公交集团西昌公司八车队开展春季安全大检查

为贯彻长春公交集团春季安全检查精神,近期,长春公交集团西昌公司八车队232路开展春季安全生产培训。首先,针对驾驶员行驶中,夜间合理使用灯光、不随意使用远光、不接打电话、不抽烟、不抢道、礼让行人、按线行驶、走公交专用道。驾驶员持证上岗(驾驶证、上岗证、

服务牌),肩章、臂章佩戴整齐;其次,对车内行车记录仪、监控系统逐一排查,确保正常有效。机务方面,对车辆制动系统、发动机、雨刷器、转向系统等普查故障,将隐患消除在萌芽中,确保车辆安全行驶。232路全体人员严守安全生产管理原则,严守“安全第一,预防为主”。

长春公交集团西昌公司四车队严抓“三检”工作

长春公交集团西昌汽车公司四车队228路把营运安全作为重中之重,营运上线前严抓车辆“三检”工作。早出车前,首先由营运队长主持安全员参加的驾驶员早班会总结上阶段安全行车出现的问题,并督导驾驶员做好“三检”工作,从制动系统、转向系统、灯光系统、行驶系统,到消

防设施,进行全部检查到位,发现问题立刻报修,故障排除后方可上线营运。据介绍,228路注重培养职工的安全意识,从事故分析到之消防知识培训,到修理工安全操作规程,再到防恐防暴演习,使全体职工的安全意识大大增强,为春城市民出行提供安全便利的乘车体验。

长岭消防救援大队组织开展清明祭英烈活动

4月2日,长岭消防救援大队开展清明祭英烈活动。全体指战员在长岭县烈士陵园内整齐列队,进行默哀悼念,全体指战员庄严肃立,队容严整,神情庄重,垂首肃立默哀追思,为英雄的离去痛思哀悼。

全体指战员纷纷表示,向英雄们学习其奉献精神,时刻牢记初心与使命,用自己最大努力,保护好辖区群众的生命财产安全,才是对英雄们最好的告慰。

/张建军

基金投资风险防范技巧(三)



哪些投资方法可能帮助降低基金投资风险?

(1)坚持组合投资

所谓的组合投资,通俗来讲就是“不要将所有的鸡蛋都放在一个篮子里”,这是降低基金投资风险的一个有效方式。现代金融学理论已经证明:组合投资可以有效降低证券市场非系统性风险。但是,需要指出的是,组合投资不是简单的重复投资,如果投资者不加甄别地重复购买多只产品,一样也不能起到降低风险的作用。一个好的基金组合,并不是基金数量越多越好,而是要提升其中基金产品的差异化程度,且数量要适当,才能达到分散风险的目的。

(2)基金定投

无论是主动权益基金,还是被动指数基金投资,基金定投都较为适合缺乏投资经验或缺乏足够精力去分析和跟踪市场的投资者,其意义在于可以通过有纪律地分批购买,一定程度上规避市场波动的风险。基金定投不能帮助我们“抄底”,但是可以帮助我们均摊购买成本。

(3)要有逆向操作思维

巴菲特有一句投资名言:别人贪婪我恐惧,别人恐惧我贪婪。这句话讲的是投资要有逆市场情绪操作的思维。多数人在实际操作过程中是顺市场情绪的,这种思维方式本质上是由人性决定的。市场总是在不停的波动,除了组合投资和基金定投外,在市场情绪低迷的时候,适当加大定投扣款金额或者适当提升权益基金。

注销公告

吉林省富合矿业发展股权投资基金合伙企业(有限合伙)由于合伙人一致决议解散原因,经全体合伙人决议注销,并成立清算组,进入清算阶段,请本公司债权人,于本公告发布之日起四十五日内向清算组申报债权,办理相关手续。

清算组地址:吉林省长春市南关区超达大路4158号207室
联系人姓名:柳阳
联系电话:0431-89575534