

别让保证学生睡眠成无解



10年前,教育部印发的《中小学健康教育指导纲要》明确提出,小学生、初中生、高中生每天睡眠时间分别要保证10小时、9小时、8小时,最近教育部、国家发改委、公安部等九部门下发“减负三十条”,再次明确了这一要求。然而,该规定执行效果并不好。中国青少年研究中心少年儿童研究所所长孙宏艳介绍,通过每5年做一次少年儿童发展状况调查的纵向比较,中小学生的睡眠问题没有改善,可以用“每况愈下”来形容现在的情况。

国家规定的睡眠时间,看起来要求不高,实际上做起来却很难。去年7月,教育部基础教育质量监测中心发布的一项数据显示,小学四年级学生睡眠时间在10小时及以上的比例为30.7%,初中二年级学生睡眠时间为9小时及以上的比例为16.6%,超六成中小学生睡眠不足,而且年级越高问题越突出。

网上流行着一些“超级中学”的作息时间表,早上6点起床,晚上11点睡觉,是这些学校的标配。事实上不少学校都是如此,有些还犹有过之。笔者的孩子上小学时还能相对保证睡眠时间,到了初中之后,基本都要到11点才睡觉,而上了高中,基本要到12点才能睡觉。从一定意义上说,“超级中学”无所不在,只要有意走高考这条路,基

本就意味着睡眠成了奢侈。

不要把问题简单地给哪个人,这个锅家长背不了,老师也背不了。很多家长白天忙着工作,晚上还要陪孩子熬夜,而现在的老师有着沉重的教学压力,学生苦他们也累,有时也不想这样,布置的作业常常已经“手下留情”了,他们也如同陀螺一样被推着往前走。正如很多人感慨的,如果高考制度得不到根本改变,想要从根本上保证学生睡眠时间,几无可能。

也正是因为如此,现在围绕保证学生睡眠基本只剩下呼吁,即便出台了一些规定也不被人看好。但也不要轻视了呼吁的作用,一次次的呼吁,由此增进的共识、创造的条件,最终会惠及到改革。目前来看,从根本上改变高考制度,起码在短时间内难以实现,这是否就意味着保证学生睡眠只能成为无解?现在更需要的可能还是问题视角,尽量在学生睡眠时间上做加法。

现在游戏系统推出了防沉迷功能,到了一定时间自动断网。受此启发,在规定学生睡眠最少时间的同时,能不能规定学生最迟睡眠时间?譬如对于高中生,明确规定到了夜里11点必须上床睡觉,做不到就要受罚。当然,即便有了规定,也很难做到应查尽查、应罚尽

罚,但规定有引导和约束作用,会慢慢形成社会共识,有利于底线生成。

再如,现在不少学校都在上晚自习,下了晚自习到家,往往接近10点了。能不能出台规定,严格晚自习时间?有很多孩子下了学校晚自习还要再去补习班,有的到夜里12点才能到家。能不能出台规定,不允许培训机构“白加黑”?倘若有心研究,还有很多细节工作可做,治住了“跑冒滴漏”,就能有效增加睡眠时间。

保证学生睡眠要多研究一些问题。现在,高考制度俨然成为教育问题的总源头,俨然成为多数教育问题的护身符。改革当然需要推进,但在没有根本性改变之前并非无计可施,

不妨多些问题导向,只要对学生有利那就去做。从方法论上讲,可从已成共识、相对容易的环节先做起,然后再慢慢扩大。

据《北京青年报》

福彩双色球

第2019006期
全国销量:375825296元 浙江销量:30440964元
中奖号码:红色球(●) 蓝色球(★)

01	05	10	19	26	28	12
----	----	----	----	----	----	----

奖项	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	●●●●●●+★	32注	5514887元/注
二等奖	●●●●●●	96注	214536元/注
三等奖	●●●●●+★	1820注	3000元/注
四等奖	●●●●●/●●●●●+★	83388注	200元/注
五等奖	●●●●●/●●●●●+★	1500047注	10元/注
六等奖	●●●●●+★/●●●●●+★	12926873注	5元/注

2019年1月13日

福彩15选5

第2019013期 投注总额584236元

中奖号码(无需排序): 01 02 06 08 12

奖项	中奖条件	中奖注数	奖金
特等奖	中5连4(常规)	0	0元
一等奖	5个号全中(常规)	145	1313元/注
二等奖	中任意4个号(常规)	5675	10元/注

2019年1月13日

中国体育彩票浙江省20选5第19013期开奖公告信息

开奖日期:2019年1月13日
本期销售金额:160,698元
本期开奖号码:07 08 10 12 19
本期出球顺序:07 12 10 19 08

奖项	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	5注	6,529元
二等奖	373注	50元
三等奖	5,489注	5元

2019年1月13日

中国体育彩票排列5第19013期开奖公告信息

开奖日期:2019年1月13日
本期销售金额:11,032,156元
本期开奖号码:22335

奖项	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	106注	100,000元	10,600,000元
合计	106注	...	10,600,000元

2019年1月13日

中国体育彩票浙江省6+1第19006期开奖公告信息

开奖日期:2019年1月13日
本期销售金额:1,880,028元

奖项	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	0注	0元
一等奖	0注	0元
二等奖	2注	57,799元
三等奖	289注	300元
四等奖	3,074注	20元
五等奖	39,007注	5元

2019年1月13日

福彩3D

第2019012期
开奖号码:131
销售总额49444204元

奖项	浙江中奖注数	每注金额(固定)
单选	1292	1040元/注
组选3	350	346元/注
组选6	0	173元/注

2019年1月12日

福彩15选5

第2019012期 投注总额600764元

中奖号码(无需排序): 12 01 03 09 04

奖项	中奖条件	中奖注数	奖金
特等奖	中5连4(常规)	0	0元
一等奖	5个号全中(常规)	95	2145元/注
二等奖	中任意4个号(常规)	4882	10元/注

2019年1月12日

福彩6+1

第2019005期 投注总额818522元

中奖号码: 04 8 4 6 0 3 鸡

奖项	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	基本号与生肖码全部位相符	0注	0元
二等奖	6位基本号全部位相符	0注	0元
三等奖	5位基本号全部位相符且生肖码相符	1注	10000元/注
四等奖	5位(含基本号和生肖码)按位相符	25注	500元/注
五等奖	4位(含基本号和生肖码)按位相符	489注	50元/注
六等奖	3位(含基本号和生肖码)按位相符或1位基本号按位相符且生肖码相符	14962注	5元/注

2019年1月12日

中国体育彩票浙江省20选5第19012期开奖公告信息

开奖日期:2019年1月12日
本期销售金额:147,728元
本期开奖号码:01 06 14 16 17
本期出球顺序:01 06 14 16 17

奖项	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	1注	33,856元
二等奖	349注	50元
三等奖	4,216注	5元

2019年1月12日

中国体育彩票排列3(浙江省)第19013期开奖公告信息

开奖日期:2019年1月13日
本期销售金额:1,495,718元
本期开奖号码:223

投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
直选	78注	1,040元	818,480元
组选3	313注	346元	108,298元
组选6	0注	173元	0元
合计	1,100注	...	926,778元

2019年1月13日

福彩七乐彩

第2019005期
总销量7861582元
中奖号码:基本号(●) 特别号(★)

03	07	12	13	17	20	30	22
----	----	----	----	----	----	----	----

奖项	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	●●●●●●●+★	1注	1625071元/注
二等奖	●●●●●●●	19注	12218元/注
三等奖	●●●●●●+★	351注	1322元/注
四等奖	●●●●●●/●●●●●+★	1232注	200元/注
五等奖	●●●●●●/●●●●●+★	10523注	50元/注
六等奖	●●●●●●+★/●●●●●+★	19452注	10元/注
七等奖	●●●●●	112715注	5元/注

2019年1月11日

福彩15选5

第2019011期 投注总额630358元

中奖号码(无需排序): 05 07 10 12 15

奖项	中奖条件	中奖注数	奖金
特等奖	中5连4(常规)	0	0元
一等奖	5个号全中(常规)	130	1621元/注
二等奖	中任意4个号(常规)	5498	10元/注

2019年1月11日

中国体育彩票排列3(浙江省)第19012期开奖公告信息

开奖日期:2019年1月12日
本期浙江销售金额:1,431,030元
本期开奖号码:541

投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
直选	730注	1,040元	759,200元
组选3	0注	346元	0元
组选6	754注	173元	130,442元
合计	1,484注	...	889,642元

2019年1月12日

中国体育彩票排列5第19012期开奖公告信息

开奖日期:2019年1月12日
本期销售金额:11,219,622元
本期开奖号码:54112

奖项	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	51注	100,000元	5,100,000元
合计	51注	...	5,100,000元

2019年1月12日

中国体育彩票超级大乐透第19005期开奖公告信息

开奖日期:2019年1月12日
本期全国销售金额:226,883,398元

奖项	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	2注	6,000,000元	12,000,000元
二等奖	19注	60,000元	1,140,000元
三等奖	1,040注	3,200元	3,328,000元
四等奖	43,076注	200元	8,615,200元
五等奖	12,423注	100元	1,242,300元
六等奖	796,768注	50元	39,838,400元
七等奖	246,164注	5元	1,230,820元
八等奖	6,227,537注	5元	31,137,685元
合计	92,960,275元

2019年1月12日

福彩3D

第2019011期
开奖号码:266
销售总额51386462元

奖项	浙江中奖注数	每注金额(固定)
单选	2843	1040元/注
组选3	1137	346元/注
组选6	0	173元/注

2019年1月11日

中国体育彩票排列5第19011期开奖公告信息

开奖日期:2019年1月11日
本期销售金额:12,781,210元
本期开奖号码:49214

奖项	本地中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
特等奖	0注	0元	0元
一等奖	0注	0元	0元
二等奖	19注	6,852元	130,188元
三等奖	285注	300元	85,500元
四等奖	3,847注	20元	76,940元
五等奖	45,898注	5元	229,490元

2019年1月11日

中国体育彩票浙江省6+1第19005期开奖公告信息

开奖日期:2019年1月11日
本期销售金额:2,128,354元

奖项	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	0注	0元
一等奖	0注	0元
二等奖	19注	6,852元
三等奖	285注	300元
四等奖	3,847注	20元
五等奖	45,898注	5元

2019年1月11日

中国体育彩票排列3(浙江省)第19011期开奖公告信息

开奖日期:2019年1月11日
本期销售金额:1,479,234元
本期开奖号码:492

投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
直选	392注	1,040元	407,680元
组选3	0注	346元	0元
组选6	624注	173元	107,952元
合计	1,016注	...	515,632元

2019年1月11日

中国体育彩票浙江省20选5第19011期开奖公告信息

开奖日期:2019年1月11日
本期销售金额:1,644,408元
本期开奖号码:03 04 07 13 14
本期出球顺序:03 14 13 04 07

奖项	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	12注	1,556元
二等奖	584注	50元
三等奖	6,537注	5元

2019年1月11日