

■上期延伸

睡眠不足危害多

近日,抖音上一条视频让不少家长心疼:初二女生写完作业已凌晨3点,坐在地上喜极而泣。再一次引发我们对学习成绩与睡眠的讨论。

当下,很多焦虑的家长信奉“赢在起跑线上”。于是,孩子们从幼儿园开始就进入到各种补习班中,在他们心目中完成作业取得好成绩才是日后成功的准备,即使天天熬夜也值得。其实,为了短暂的学习表现而让孩子天天熬夜牺牲充足睡眠的做法无异于杀鸡取卵。有调查研究显示,长时间睡眠不足的孩子智力低下、记忆力差、情绪不稳定,容易产生“多动症”类似症状。而且,不但考试成绩差,短时记忆居多,一出考场就会遗忘。

充足睡眠
有助修复大脑

波士顿大学科学家的一项脑科学研究表明:当我们睡着的时候,大脑正在被清洗。这张照片史无前例地拍下了大脑被清洗的过程:红色是血液,蓝色是脑脊液。血液会周期性地大量流出大脑,每当血液大量流出,脑脊液就趁机发动一波“攻击”,占据血液留出的空间。脑脊液进入之后会清除“毒素”,比如导致阿尔茨海默病(俗称老年痴呆)的β淀粉样蛋白。而这样的清洗,只有在睡着后能做到,没睡着的时候,脑脊液并没有充分的机会乘虚而入。只有经过这样一个过程,我们一觉醒来才能在清晨拥有一个清爽的大脑。

这个发现告诉我们,睡眠不仅仅是一种生存状态,更是一项非常特殊的功能:大脑的修复,更是在清醒的时候,细胞因为各种工作消耗着一天的能量,同时也会分解成各种副产品,比如腺苷。当腺苷积累起来的时候,人体会产生困倦感,即睡眠压力,其他代谢物也会积聚在大脑中,如果不清理出去就会导致大脑和思想超负荷运转。科学家们发现了一种脑部淋巴系统,当我们睡觉时它们会更加活跃,它们利用脑脊液来清除细胞间的有毒物质,为免疫细胞进入大脑血管提供畅通的渠道。所以,只有让孩子睡够了觉,大脑得到了修复,学习效率才会更高。

充足睡眠利于身高发育

不仅如此,睡眠还与孩子的成长发育息息相关。我们知道,孩子的身高70%取决于父母基因,30%取决于后天。在这30%的后天因素中,睡眠对身高的影响排名第一,超出运动和饮食。

1岁以内的婴儿,脑垂体可以24小时不分昼夜不停地分泌生长激素,所以婴儿长得特别快。1岁以后,脑垂体只有在晚上睡眠时才会大量分泌生长激素。其中两个时间段对孩子长高至关重要。一个是晚上9点至第二天凌晨1点,特别是晚上10点前后,生长激素的分泌量达到最高,可以达到白天的5-7倍。另一个是,早上6点前后的两个小时,生长激素也有一个分泌小高峰。

不过并不是一到晚上9点,生长激素就开始按时大量分泌,它的大量分泌必须有个前提:只有在深度睡眠时才会发生。如果孩子还没上床,或者已经上床但还没睡着,又或者已经睡着但还没进入深睡眠状态,那么它的分泌量就会大大降低。而人一般在入睡后半小时内至1小时,才进入深度睡眠状态。

所以,睡得越迟,分泌的生长激素就越少,对孩子的身高发育越不利。

养成良好的睡眠习惯

如何帮助孩子们从小养成健康充足的睡眠习惯呢?

首先,需要成年人有正确的科普储备,彻底抛弃“起早贪黑等于勤学苦练”的错误观念,从理念和认知上重视充足睡眠对孩子生长发育和学习成绩的重要影响。

其次,培养孩子睡前时间管理的好习惯,上好两种闹钟:以小学生9:20就寝为例,提前40分钟设定好睡前准备闹钟——收拾东西、洗漱、上床。再设定20分钟床上阅读时间,这样每天按照睡前四步——整理、洗漱、阅读、睡觉去进行时间和任务管理,不但会保障他自己按时睡觉,同时培养孩子自我管理的能力,在睡前40分钟内心安定平和井然有序地完成既定任务,相信睡梦中都是鲜花灿烂。

最后,全家总动员创造良好的睡眠环境,锻炼按时入睡的好习惯。家长需要以身作则,养成早睡早起的好习惯。在家庭规则中提出明确的作息要求,一家人互相监督提醒。到了规定的入睡时间,就要关灯,关掉一切电子设备,全家一起健康幸福营造舒适安静的睡眠环境。

(作者系北京师范大学教育学部儿童发展与家庭教育研究院副院长)

孩子睡足觉,发育才更好

李浩英

全国“区域教育质量健康体检”结果发布

教育质量综合评价升级为3.0

本报讯(记者 张惠娟)在2021年4月16日于北京师范大学珠海校区召开的第六届中国教育创新成果公益博览会新闻发布会上,北京师范大学中国教育创新研究院院长、中国基础教育质量监测协同创新中心首席专家刘坚教授、刘红云教授团队发布了“区域教育质量健康体检”报告。

该报告梳理了团队七年多来在181个区县的2638所小学、1322所初中和140所高中采集到的区域教育质量健康体检结果,并从教育质量综合评价的角度提出一系列统筹推进国家“建设高质量教育体系”所需关注的重要问题,充分体现了教育评价的导向作用。

2014年3月,该团队曾发布“区域教育质量健康指数”(以下简称“指数”),引起了各级政府和社会公众的广泛关注。本次发布是



中小學生品德發展狀況總體良好,公平、助人、責任等維度的表現有待提升

通过分析东、中、西部地区连续多年的监测数据发现,多数中小學生品德行為表現良好且相對穩定。不同區域在品德行為各分維度上的表現呈現一些共性特征:小學生在正直、友善、誠實等維度表現出較高水平,初中生在正直、友善、信賴等維度上表現出較高水平;中小學生在公平、助人、責任等維度的表現有待提升,提高小學生的個人責任感、初中生的社會責任感以及學生的公平意識與助人行為,將是學校未來德育工作的要點;研究發現,影響小學生品德行為表現最主要的三個因素分別是師生關係、同伴關係和學習壓力;影響初中生品德行為表現最主要的三個因素分別是同伴關係、教師教學方式和學習自信心。

無論是在東部、中部還是西部區域,監測數據普遍顯示四、八年級學生在品德行為不同維度上存在差異並表現出共性特征。如東部某省監測數據顯示:四年級學生高正直的人數比例達到了81%,在公平、個人責任等維度,高水平表現的學生所佔的人數在55%及以下。八年級學生高友善的人數達到了88%,但在公平、助人等維度高水平的學生比例分別為46%和55%。

上述趨勢在中部、西部地區同樣存在。因此,提高小學生的個人責任感、初中生的社會責任感以及學生的公平意識與助人行為,將是學校未來德育工作的要點。

可見,在小學階段重視構建良好的師生、同伴關係以及減輕學業壓力,在中學階段重視同伴關係發展、改善教師教學方式對於開展德育工作十分重要。

義務教育階段中小學生學業表現總體優良,少數欠發達地區學生學業達標情況需要高度關注

在所有參測的181個區縣中,有81%的區縣九成以上小學生學業水平達到國家課程標準的基本要求,有72%的區縣九成以上初中學生學業水平達到國家課程標準的基本要求。雖然學生學業水平表現總體優良,但是西部少數欠發達地區小學四年級學生的學業水平合格率僅在40%~60%之間,值得引起關注。

中小學生手機依賴比例呈上升趨勢,農村地區手機依賴情況尤其值得關注,子女往往會效仿父母的手機依賴行為

中小學生心理健康是最近幾年來社會普遍關注的熱點話題。以手機依賴為例,項目組研究發現,中小學生有手機依賴的學生比例均呈現逐年增加趨勢,且中學生手機依賴情況比小學生更嚴重。相對於城市和縣鎮,農村地區學生手機依賴情況尤其值得關注。由於手機依賴對學生的學習興趣、身心健康有負面影響,因此,引導學生正確使用手機非常重要。同時,研究還發現子女手機依賴行為的產生受其父母手機依賴行為的影響較大。所以,父母應重視自身手機依賴行為可能對孩子造成的負面影響。

學生使用手機的現象較為普遍,學生擁有手機的比例越來越高,有一定比例學生已出現手機依賴(小學7%,初中19%)或手機依賴傾向(小學5%,初中9%)。

在參測學校中,學生有手機依賴或有手機依賴傾向的比例差異很大,最高的學校有近七成的學生有手機依賴或手機依賴傾向。整體看來,中學生手機依賴情況比小學生更嚴重,多年

繼“指數”發布以來區域教育質量評價研究領域的又一標誌性成果。

在依托2014年發布的“區域教育質量健康指數”框架基礎上,該團隊以學生發展五大維度及影響學生發展四方面因素為線索,採用機器學習技術、增值評價分析、結構方程模型等多種統計方法,分別從品德行為、學業發展、興趣愛好、身心健康、學業負擔及影響學生發展的個人因素、家庭因素、學校因素、社會因素等對我國基礎教育發展面臨的共性问题 and 全社會對教育領域的普遍關切進行系統剖析,並生成了10條基本結果。

據項目負責人劉堅介紹,本次區域教育質量健康體檢結果發布是落實中共中央、國務院印發的《深化新時代教育評價改革總體方案》,推動教育質量綜合評價從2.0時代邁

向3.0時代的一項探索性工作。评价指标方面更加豐富多元;評價理念從單純對教育結果的評估轉向了為教育發展的評估;評價目標從服務區域教育督導轉向助推地區教育教學改進;數據採集方法從橫斷的、點對點的監測轉向縱向的、追蹤數據的積累;而數據分析結果所反映的教育問題既關注某一個區域、某一所學校的個性化問題,也基於全國“准常模數據庫”,逐步實現對我國教育發展本質問題的再思考,充分發揮第三方評估的獨立性、專業性與客觀性。

劉堅表示,雖然從教育質量綜合評價1.0到3.0時代所解決的核心問題和採取的手段方法各有側重,但其背後有一條始終貫穿全局的主線,就是以破除“五唯”“堅持科學教育評價導向”“從根本上解決教育評價指揮棒問

題”為基本指導思想,服務於我國“建設高質量教育體系”的整體教育發展戰略,呼應《中共中央關於制定國民經濟和社會發展第十四個五年規劃和二〇三五年遠景目標的建議》中關於建成“教育強國”的根本訴求。

——編者

全国“区域教育质量健康体检”报告

追踪数据表明,有手机依赖或手机依赖倾向的学生比例均呈逐年增加的趋势。

多项研究表明,手机依赖对学生的学习兴趣、身心健康有负面影响,如与较低的生活满意度以及焦虑、抑郁甚至是自杀意念等心理问题紧密相关。另外,不能自主安排自己课余时间学生、被同伴欺凌的学生更容易产生手机依赖;另外父母有手机依赖行为,其子女手机依赖的比例几乎翻倍;如果教师能更多地关注学生,则会减少学生对手机的依赖。

部分地区超过半数的初中生仅文化课补习每周3小时以上,校外补课时间与主观幸福感成反比

近年来,我国校外补课(文化课补习)现象愈演愈烈,已经成为全社会普遍关注的问题。研究发现,有22.2%的小学生和32.8%的初中生每周参与校外补课的时间在3小时以上。不同区县学生参与校外补课课况存在明显差异。小学每周参与校外补课3小时以上的学生比例分布在3.5%~43%之间;初中每周参加校外补课3小时以上的学生比例分布在4.1%~75.4%之间。通常学习成绩一般的学生及其家长会寻求校外补习以提高成绩,但数据分析发现,成绩一般的小学生中有23.5%每周参加校外补课超过3小时,而成绩优秀的小学生中也有22.9%每周参加校外补课超过3小时;对于初中生而言情况相反,成绩优秀的初中生每周参与校外补课的情况反而更严重。成绩优秀和成绩一般的初中生每周参加校外补课超过3小时的比例分别为34.9%和13.2%。进一步分析发现,成绩优秀的学生群体中,每周参与校外补课的时间越多,学生内部学习动机和主观幸福感越低;在成绩一般的学生群体中,每周参与校外补课的时间越多,学生学业成绩越低。

我国中小學生睡眠嚴重不足,34.2%的學生每天睡眠時間不足7小時

中小學生睡眠時間調查數據結果顯示,小學絕大部分學生每天平均睡眠時間為9~10小時,約佔學生總數的34.2%;能夠保證10小時及以上睡眠時間的學生比例僅為11.2%,還有24.3%的學生每天睡眠時間不足8小時。初中絕大部分學生的睡眠時間為7~8小時,約佔學生總數的38.1%;能夠保證9小時及以上睡眠時間的學生比例僅為4.3%,還有34.2%的學生每天睡眠時間不足7小時。

通過對不同區縣中小學生入睡困難的原因進行分析後發現,無論地處東、中、西部,除學生身體因素所造成的人睡困難外,導致學生入睡困難最主要的原因是完成“家長安排的補習”和“學校老師布置的學習任務”。在某些西部欠發達地區,寄宿生入睡困難的一個重要原因是學校疏於管理。

通過對中小學生睡眠時間的分布及其與學生學業成績關係的分析發現,犧牲睡眠時間不一定能帶來學生學業水平的提升。進一步分析發現,小學階段每天睡眠時間9~10小時的學生,他們的平均成績為588.2,睡眠時間在8小時及以下的學生平均成績下降了66.6分,相當於每天少睡1~2小時的這一學生群體,比前者少接受約1.7學年的學校教育,初中階段數據也有同樣的趨勢。

犧牲學生睡眠時間不僅對提升學業成績“收效甚微”,對學生的身心健康、興趣愛好等多方面將帶來更嚴重的負面影響。小學階段,學生每天減少1小時睡眠,學習壓力較大的學生比例將上升7.6%,網絡成癮的比例將上升9.6%,主觀幸福感受較高的學生比例將下降7.9%,學習

興趣、藝術興趣、體育興趣較高的學生比例將分別下降7.6%、3.2%和2.6%。同樣,初中二年級學生若每天減少1小時睡眠,學習壓力較大的學生比例將上升4%,網絡成癮的比例將上升8%,主觀幸福感受較高的學生比例將下降10.5%,學習興趣、藝術興趣、體育興趣較高的學生比例將分別下降6.4%、1%和2.8%。

保障睡眠、規律早餐、每天鍛煉、堅持閱讀、豐富親子活動讓超過九成的小學生和八成的中學生感到幸福

提升學生幸福感受,做好基本保障至關重要。項目團隊綜合分析了學生睡眠(基本達到國家要求的睡眠時間)、早餐(每周至少五天早餐)、體育鍛煉(每天均參與體育鍛煉)、閱讀習慣(每天閱讀半小時)及父母對子女生活的關注程度對學生主觀幸福感受發展的潛在影響。數據表明:以小學生為例,得到五項基本“保障”的學生比例僅為12%,而在這些學生中,感到幸福的學生比例為91.5%。當所有“保障”均不能滿足時,學生感到幸福的比例僅為48.9%,平均而言,每缺乏一項“保障”,學生幸福感受比例會下降10%左右。

多閱讀、喜歡閱讀、閱讀有益的書,有助於學生發展

數據表明,閱讀有助於學生學業及心理健康的發展,有助於降低網絡成癮和手機依賴,提高主觀幸福感受。每天閱讀半小時,就能給學生帶來較大收益;當家中藏書量相當時,擁有較高閱讀興趣的學生學業表現較佳;此外,有選擇地閱讀也非常重要,閱讀故事書及介紹人物或自然的書,有助於學生發展。

數據顯示,以小學生為例,藏書量越多,成績越佳。當家中藏書量僅為20本以下時,學生學業成績平均為514分,而家中藏書量達200本以上的學生,學業成績平均為607分。數據表明,只要保持良好的閱讀習慣,例如每天閱讀半小時,就能夠比完全沒有讀書習慣的學生高出42分(相當於多接受了約1學年的學校教育)。讀書的益處除了體現在學生學業表現外,也體現在學生心理健康發展方面。數據發現,家中藏書量越多的學生,其網絡成癮和手機依賴的程度越低,且主觀幸福感受越高。

中學階段,父母過多關注子女學習,尤其是考試成績或名次,往往不利於學生的成長和發展

項目團隊對家長參與子女生活和學習的內容和程度等做了長達七年的追蹤調查,並基於多年數據對小、初、高三個學段的家長參與情況進行深入分析。數據結果顯示:“父母如何參與子女的學習和生活”對不同學段的學生影響不同。

在小學階段,無論是家長對學生學習還是生活方面的參與,均能夠有效促進學生在學業、興趣和心理健康等方面的发展;在不同的家長參與組合中,“父母參與生活多、參與學習多”的學生學業成績最佳。而在初中階段,不同家長參與組合的學生學業表現差異並不大,相較而言,“父母參與生活多、參與學習少”的學生學業成績更高。到了高中學段,“父母參與生活多、參與學習少”的學生總體學業成績最佳,且優勢較為明顯。通過對不同組合的比較可以發現,“父母參與學習少”的學生,學業發展甚至更好。

由此可見,無論是小學、初中或高中,家長更多關心子女的日常生活、愛好特長、同伴關係或學校氛圍,都能夠有效促進學生在學業、興趣和心理健康等方面的发展;但是,若家長更多關

注子女的情況,尤其是過度關注子女考試成績及名次,對於初中、高中段的學生發展可能適得其反。因此,全社會應引導家長樹立科學的教育質量觀,創造有利於學生成長的家庭環境。

校長課程領導力對教師教育滿意度影響顯著,其中實行民主決策是絕大多數校長的短板

數據表明,校長課程領導力對教師教學方式、教師工作滿意度等都會產生較大的直接影響。然而,不同學校間校長課程領導力差異較大,西部地區校長課程領導力相對較弱。就全國情況看,在學校管理中實行民主決策是絕大多數校長的短板。

在學校,影響學生發展的重要因素幾乎都與教師有關,比如師生關係和教師教學方式等。而教師對學校是否滿意,將直接影響到學校的教育教學質量。調研數據表明,影響教師教育滿意度的最重要因素是校長的課程領導力。

在不同參測學校中,中小學教師對校長課程領導力的評價差異較大,認為自己學校的校長能夠做到民主決策,鼓勵教師創新和支持教師專業發展的比例從0%到100%,且小學教師對校長的評價普遍高於中學。

以小學為例,不同地區校長課程領導力指數不同,東部和中部地區均在75,西部地區為63,相對較弱。數據表明,在校長課程領導力指數的三個子維度:民主決策、鼓勵創新和支持教師專業發展上,教師普遍反映校長在民主決策方面表現有待提升。事實上,有72%的小學校長和66%的初中校長在民主決策方面表現相對較弱。

良好的家庭和學校人文環境能夠幫助處境不利學生取得學業上的成功

“抗逆學生”指的是家庭社會經濟地位處於后1/4,卻能克服相對不利的成長環境,在學業成績上進入前1/4的學生。國際上通常用這些學生在相同家庭社會經濟背景學生中的佔比來衡量該區域的教育公平狀況。統計結果顯示,小學階段抗逆學生的比例為15.5%,初中階段抗逆學生的比例為17.5%。不同區縣抗逆學生比例差異較大,其中小學階段各區縣抗逆學生的比例為3.4%~26.3%,初中階段各區縣抗逆學生的比例為5.3%~32%。進一步分析發現,如果一個地區的親子關係良好,學校普遍注重校園文化建設,教師能營造良好的師生關係,並採用得當的教學方式,那麼該地區學生的抗逆比例將顯著增加。

數據分析發現,小學階段區縣社會經濟發展水平更高的地區抗逆學生比例反而較低,而初中階段兩者之間相關不顯著。國際相關研究表明,經濟發展較好的地區往往更容易出現教育的兩極分化現象,當學生成長於經濟條件較好的地區時,富裕家庭能夠為孩子提供更多、更好的受教育機會,使得家庭條件困難的學生更難以實現抗逆。

進一步研究發現,家長若能夠與孩子保持良好的親子關係,該地區小學和初中抗逆學生的比例將分別上升50%和53%;若家長能夠更充分利用社區教育資源(如博物館、文化站、科技中心等),豐富子女課外生活,則小學和初中抗逆學生的比例將分別上升11%和15%。如果學校能夠注重校園文化建設,小學和初中抗逆學生的比例將分別上升33%和66%。如果教師能夠營造良好的師生關係,小學和初中抗逆學生的比例將分別上升14%和17%;如果教師能夠採用恰當的教學方式,那麼小學和初中抗逆學生的比例將分別上升32%和47%。