

捍卫孩子睡眠权

狄永

为了解决中小学生学习睡眠不足的问题,从国家到学校,多年来做出很多努力。2018年12月,教育部等九部门下发通知,要求保证小学生每天睡眠时间不少于10个小时,初中生不少于9个小时,高中阶段学生不少于8个小时。但现实是不少学生却无法按要求,保证充足的睡眠时间,“缺觉”已成为众多学生面临的现实问题。

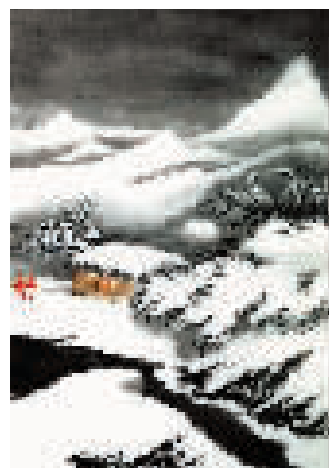
学生睡眠问题不是一个简单的时间问题,而是一个复杂的多因问题,其主要原因是:认识的不足,标准的突破、焦虑的叠加。

“认识的不足”包括对学生睡眠不足的负面影响认识不足;对学生睡眠的重要作用认识不足。长期睡眠不足会导致学生精神不能集中,记忆力、注意力、理解力降低,学习效率低下,容易出现失落、压抑、烦躁等表现,影响学生身体的正常发育,继而引发免疫力和抵抗力的下降,造成健康隐患。充足的睡眠既是学生的生理需求和健康保障,又是品德形成、人格完善的重要推动因素。认识不足的解决办法,就是通过多种渠道的宣传,推动教育部门和学校把学生的睡眠保障作为教育质量的一个重要指标。同时引导家长形成正确的孩子发展价值排序,将健康置于首位。

“标准的突破”指的是有些学校和教师没有完全依据课程标准实施教学,在人才培养上趋于功利化和短视化,超标超前教学,增加学生负担,拉长做作业和复习的时间,挤占了他们的睡眠时间。课程标准是教育行业的行规,行规一旦被突破,竞争就会无序,发展就会受阻。而保障学生的睡眠时间,就要守住课程标准这条红线,不能随意逾越。

教育的功利化会加剧家长、教师、学生焦虑的蔓延,当多方被分数竞争所裹挟,就会形成“焦虑的叠加”。家长对孩子升学的忧虑,教师对学生的加压,培训机构的超纲辅导,导致孩子的睡眠时间被一再压缩。教育者有必要以孩子未来的进步、长远的发展来取代暂时的先机、眼前的利益,通过缓解焦虑,为学生争取睡眠时间。

《中华人民共和国未成年人保护法》明确指出,要保证未成年人休息时间。老师、家长要将睡眠纳入学生的基本权利范畴,用法律的刚性来改变已有教育机制的松散状态,建立清晰的权责关系,明确各自行为的类型和边界,如此,才能切实保障学生的睡眠时间和睡眠质量,真正促进他们的健康成长。



●老树画画
千山雪

开门千山雪, 闭户一盏灯。 世事记不得, 窗外吹大风。

等待

冯积岐

的。我的等待是有希望的等待,是有意义的等待。

因为,充满着希望,等待的焦虑才会减轻分量。等待的过程确实是很煎熬的,有些时候甚至可以说,是黑暗的,沉重的。在我做农民的日子里,每年三四月,青黄不接的时候,等待麦子上了场,能吃上新麦——结果,搭镰收割的前几天,不是一场大风,就是连阴雨;不好的年景不请自至,我们等待到的是歉收年,是沮丧,是失败。即使这样,年复一年,等待却没有因此而枯萎。

如果一个人放弃了等待,无异于熄灭了希望之

火。无论等待的前方是沟坎,是悬崖,是冰雹,是恶浪,人是不能放弃等待的。等待这堆微暗的火,往往在很远的地方,只要自己的心不死,它就会有熊熊燃烧的可能。

其实,每一个平凡的人,一生都活在等待中。孩子未出生时,等待孩子出生;孩子出生后,等待孩子长大成人,成龙成凤。日子艰难时,等待能过上好生活。曾几何时,我们的先祖们一直等到女儿出嫁了、儿子结婚了,孙子孙女和自己小时候一样上学读书了,日子还是那样苟且的日子、破烂的日子,而自

己却老了、病了,佝偻着腰身,顶着花白稀疏的头发,混浊昏花的双眼仰望着苍天:一生等待,等到的是什么呢?是祖坟里那一块属于自己的地方。尽管,每个人都明白,自己终究是赤条条来,赤条条去,终究会化为尘埃,归于黄土。——这就是等待的结果?人们肯定不是为了这个而等待。谁也不会轻易放弃等待的。

想起小说《基督山伯爵》的最后一句话:“人类的一切智慧是包含在这四个字里面的:‘等待’和‘希望’。”也许,等待和希望,就是我们人生的意义。

然而,我只是等待春华秋实,等待春暖冬雪,等待晨曦晚霞,等待鸡鸣鸟鸣,等待平平常常,我的等待不只是意义模糊,而是意义简单,甚至是无意义。直至我的等待变为一棵千年松,能窥见未来。

我的记忆里,是藏着一串清脆铃声的。

上世纪八十年代,我的小学时光是在乡村学校度过的。学校虽然通了电,但没有电铃,上课、下课得用手敲铃铛。那铃铛是一块长约半米却并不厚实的铁块,老师手拿筷子长短的铁棍敲击,铁块就会发出清脆的声音。

“当,当,当……”这一下一下的敲击声,每下大约间隔三秒,这是上课预备铃声响起。我们快速地跑进教室。之后就会敲响正式上课的铃声:“当,当当;当,当当;当,当当……”节奏变成了“一加二”,敲击的速度也快起来了。

最让人兴奋的当然是下课铃声,“当当,当当,当当,当当……”。两下一组,敲击速度快,间隔时间短,刚好匹配我们像兔子一样冲出教室的速度。课间十分钟是游戏时间:跳房子、打玻璃弹珠、玩飞镖……男孩子最爱的是抢到水泥砌成的乒乓球台,来场乒乓球赛;女孩子喜欢跳橡皮筋,她们开心地边跳边唱。

上中学时,我到了区里的重点学校。那铃铛,变成

了铁环。同样由老师用小铁棍敲打,发出的铃声更清脆。上课或下课敲铃的节奏,和小学一样。也许,那如鼓点般的节奏,正如女孩儿们传唱的橡皮筋歌谣,是全国统一规格。这清脆的铃声里,总是跳动着我们的快乐。

等我参加工作,成为乡村学校的一名教师时,手敲铃仍旧存在。每当我值日,我都会倍感神圣,因为我敲打的每一声铃响,都在指挥着全校师生的学习活动。我会提前走到那挂着的铁环下,目不转睛地看着手表,待到正点时一秒不差地敲响铃声。看到学生

们听到上课铃声迅速跑进教室开始学习,听到下课铃声迅速跑出教室开始游戏的样子,我真切地感受到了做教师的职业幸福。

后来我调到镇上的中学,然后去了县城一中,校园里都使用电控铃,一声接一声,闷响,有长有短。但我总不大习惯,因为没有了那清脆的手敲铃声,似乎觉得学生的学习活动少了些趣味。偶尔停电,学校有专人敲响临时挂起的大铁片,但再也找不到那清脆的感受到了。

该一起悄悄去看过电影。毕竟,那时是他们的青春时代呢。

其实,当年乡村的露天电影,青年人也不是一定要到自己村庄看的。青年人和孩子们不一样,那时的青年人“追剧”的方式是用自行车或者走路到十里八村或更远的地方去看电影。如今,当年的知识青年们大都已年过古稀了。但是,当年的乡村露天电影见证了他们的青春。

星期文库

露天电影之四

业。我开了一家化妆造型工作室,日后你若想学美发,可以找一家学校系统学习,然后到我店里实习。”小萍说着,递给高个子一张名片。

我第一次听说服务还是一门技术活儿。小萍说,现在很多职业既拼技术又拼服务。这件事后,小萍格外关注高个子,经常和他聊天,得知他来自贫困山区,需要用

自己的工资供弟弟上学,没钱去职业技校学习时,小萍决定让他到自己的店里带薪学技术。

小萍打算再开一家新店,这次出来学习,一是为了进修,二是为新店招兵买马。我们高彩班成绩最好的小梅,有意去小萍的新店实习,但被小萍拒绝了。我搞不懂,难道化妆专业的优秀学员还不如零基础的人?

小萍解释道:“零基础的人学化妆造型只需三四个月,小梅成绩虽好,但她性格不行,脾气有点暴躁,要磨平脾气估计三年时间都不够,说不定遇到难缠的顾客就撂挑子走人了。”我恍然大悟,小梅和高个子比,输在了性价比上。

看来,任何一个职业都不要光看眼前,要善于挖掘扭转乾坤的潜能。我那时不相信父亲能帮

潜能

雨娃

我家住在小区的西门口。下了楼,出了小区门口,过一条马路,就是164路公交车的一个站。我每次去曾经供职的陕西省作家协会,都要坐164路公交车,然后中间还要走一段路,再换乘四号线地铁——这样,我才能到城内的建国路83号,陕西省作家协会。不知道是164路公交车的线路长,还是车次少,这几年,我每次到164路公交车的站牌下候车时,必须得等一会儿——少则七八分钟,多则十几分钟。无论是大雨如注,骄阳似火,还是冷风扑面,寒气袭人,站牌下的等待是少不了的。就是这样一次又一次的等待,我像刚出炉的铁器淬火一样,往昔焦躁的性格慢慢被磨钝了,改变了,变得有了韧性。等待确实是无奈的,但我知道,我等待多长时间,这一趟公交车总会到站

2004年,我到北京学化妆,小萍和我同班,她是来学校进修的老学员。小萍开了一家化妆造型工作室,专做中高端顾客,是当地的行业翘楚。她住在学校附近的洗浴中心客房,课余时间我常去那里找她。

在洗浴中心二楼楼梯口,有位年龄较大的高个子服务生,我每次从他身边路过,看到他弯腰朝顾客鞠躬时,心里便会生出莫名的同情。而小萍对这里的服务生总是留心观察,打算回去升级店里的服务。

培训课程结束后,小萍请我们四位平日要好的同学去洗浴中心放松,刚好遇到有个男人对高个子服务生耍酒疯,说了一些带有人格侮辱的言语。高个子脸涨得通红,虽然他没做错任何事,却一直对醉酒男人说“对不起”。小萍见状,跑去找来大堂经理,才把醉酒男人劝走。

高个子看到我们后,仍然微笑接待,对楼上喊“楼上贵宾五位”。小萍对大堂经理说:“这样的员工应该奖励,不能让他白受了委屈。”路过高个子身边时,她停下来对他说道:“你刚刚表现得很好,服务也是一门技术,并不是所有人都能干得了服务行

父辈与露天电影

杨仲凯

我们搬新家的时间是1980年,那年我5岁。父亲在小南河村南头新建了房子。然后,我们就搬了过去。搬了新家之后,去看露天电影比原来老房要远多了,原来我家在乡村的正中央,现在的家就到了村子的最南端。对于那时幼小的我来说,那是很远的距离了,我不能再很快地赶到露天电影放映场,生活少了很多乐

趣。我记得我当时很不开心,还向父亲提出了一个在当时的我看来很过分的要求,而父亲的欣然允诺让我大吃一惊——怎么可能呢?但是,父亲就是欣然同意了。父亲当年应该比现在的我还年轻,三十多岁。他骑自行车,带我去看放映场的两根杆子上是不是挂上了幕布。很快,他回来了。年轻的父亲带来了好消息,他说,幕布挂着呢,今晚可以去看电影!

我那时不相信父亲能帮

助我。我如今也成为了父亲,很多事情才明白——父亲爱自己的孩子,如果他有时间,他怎会不帮助自己的孩子。在我还是小孩子的上世纪70年代末,儿子惧怕父亲还是一个“定律”,儿子还不懂得父亲深沉的爱。

现在想来,当时的父亲也一定是关心着电影的。一个上山下乡的知识青年,更渴望通过电影看到村子外面的广阔世界。而且,在我们还住在那个距离放映场更近的家的时候,我相信在很多个夜晚,在我和双胞胎哥哥熟睡的时候,父母应

起初

石子劭

一个人有起初,一件事也有起初,一本书、一盆花、一抹月光,都有起初或平凡或惊艳的样子。喜欢“起初”这个词,因为它可以分开而不失韵味。起字有动作感画律动与生机;初字则大气明亮并饱含无尽希望,有种子的饱满与顽强,也有清晨阳光驱散黑暗的酣畅与豁亮。只是,回忆起初常

常被视作沉溺过去,会被批评缺乏向前的动力与勇气。殊不知,关于起初的记忆才是一个人始终生机勃勃坚定坚持的源泉所在,那是一个人的初心,是整个人生的方向,只有铭记起初,才不致迷失方向。回到起初,一个人才可能永远年轻永远热泪盈眶。记住起初,一个人才可能始终向前向上而不知疲倦。