

责任编辑 隋春波 编辑 佟婷婷 版式设计 徐广飞 校对 曲万成

行走的思政课

寻红色足迹 燃青春热血

步入营口市“大思政课”实践教学基地——中共奉天支部营口小组纪念馆，营口市实验中学师生被展厅陈列的历史文物和图片深深吸引。他们一边倾听讲解员讲述，一边仔细观看，仿佛置身于那个波澜壮阔的革命年代。这是市实验中学“行走的思政课”实践教学活动中一个内容：通过实地参观，感受红色文化，汲取精神力量。

出发前，老师为同学们上了一堂“预热课”，详细讲解了中共奉天支部营口小组的成立背景和它在营口革命史中的重要地位。结合课本知识，引导学生理解革命精神，树立远大理想，勇敢肩负新时代责任。

走进纪念馆主题展区，学生们被一件件实物和一幅幅图片所震撼。学生姜世哲说：“我仿佛穿越时空，看到了当年的热血场景，对革命

历史有了更直观、深刻的认知。”在历史场景复原处，师生驻足良久，感受着先辈们在艰难岁月中坚守信仰、勇往直前的奋斗精神。

借助纪念馆丰富的实物展品和影像资料，老师开展现场教学。学生们通过讲解和互动，加深了对红色文化的理解。学生张明达分享道：“先辈们的精神让我明白了今天的幸福生活来之不易。作为新时代的少年，我要努力学习，传承红色精神，为祖国的未来贡献力量！”

学生们纷纷表示，这次“行走的思政课”让他们受益匪浅。市实验中学通过将思政“小课堂”与社会“大课堂”相结合，让红色教育更加生动鲜活，也让红色基因深深扎根于学生心中。

本报记者 佟婷婷



五育花开 相伴成长



在站前区红旗小学教育集团大厅内，五彩缤纷的展板整齐排列。透过它，可以看到学生们寒假生活的丰富多彩。近日，一场以“美育领航‘双减’作业焕新彩”为主题的假期特色作业展，吸引了众多师生驻足观看。

大厅中央，五彩斑斓的展板如同盛开的花朵，每一块展板都是一个故事，讲述着学生们寒假生活的点点滴滴。悬挂的500多件书法作品如瀑布般流淌，一笔一划都透露着学生的用心与热情。绘画作品像一个个色彩斑斓的梦境，国画、油画、水墨画、彩铅画、素描、水彩等380余幅作品，展现了学生们无限的想象力和创造力。手工作品区，种子、石子、五谷杂粮、水晶等材料巧妙运用，400余件作品不仅展示了学生们的动手能力，更是他们审美和科学思想的体现。特别是那些结合民俗和非遗传承的作品，如剪纸、蜡染、漆扇、脸谱、云肩等，每一件都承载着深厚的文化底蕴和匠心独运。

“这幅画真漂亮！”“这篇作文写得真好！”“这件手工做得真精致！”……展览现场，学生们三五成群驻足欣赏，不时发出阵阵赞叹。他们认真翻阅同学们的作业，互相交流寒假的学习心得，脸上洋溢着自信的笑容。

“这次寒假特色作业展将持续一个多月，希望它不仅是一次成果展示，更能成为学生们成长的见证和陪伴。”学校负责人表示，此次寒假特色作业展，为学生搭建了展示自我、互相学习的平台，营造了浓厚的学习氛围，激发了学习热情。

本报记者 佟婷婷 文/摄

童心向党 红色传承

“……他猛地抱住一个鬼子厮打，想与鬼子跳崖同归于尽，不料，被另一个鬼子用刺刀从背后刺穿了胸膛。”3月21日，营口理工学院附属小学礼堂里，一年二班李奕萱同学用稚嫩坚定的声音，讲述着王小二的故事。她紧握拳头，眼神中充满了对英雄的敬仰。这是该校“讲好英雄故事 赓续红色血脉”主题演讲比赛现场，选手们用一个个感人至深的红色故事，把观众带回战火纷飞的时代。

六年二班白雪诗涵同学讲述了《少年游击队》的故事。当讲到“全村人遇害了”时，她的眼里噙满泪水；而在“一支红色少年游击队在山中的岩洞里成立了”时，她的眼中又闪烁着希望的光芒。最后，她动情地说：“英雄们的事迹，永远铭刻在我们心里；他们的浩然正气和无畏精神，将成为我们永恒的追

求。我们一定要勤奋学习，立志成才，争作担当民族复兴大任的新时代好少年！”

比赛现场，来自各年级的参赛选手精神饱满，声情并茂地讲述着革命先烈、英雄模范、时代楷模的感人故事。他们用真挚的情感、生动的语言，将一个个红色故事娓娓道来，深深感染着在场的每一名观众。

学校相关负责人表示，此次主题演讲比赛，不仅让同学们深入学习了红色文化，坚定了传承红色基因的信念，还增强了爱国情怀与民族自豪感，为树立正确的世界观、人生观、价值观奠定了



扎实的思想基础。学校将继续以党建为引领，深入开展红色教育活动，引导广大少先队员铭记历史、缅怀先烈、珍爱和平、开创未来，让红色基因代代相传。

本报记者 佟婷婷 文/摄

展示台

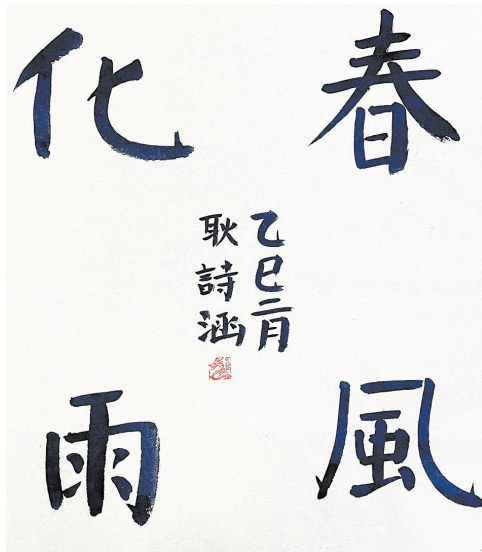
牡丹（国画）

西市区韶山小学四年一班 张佳钰



书法

站前区建设小学三年七班 耿诗涵



书法

站前区青年小学教育集团南开分校六年一班 舒业哈

3月21日是世界睡眠日。全国爱卫办3月18日发布《睡眠健康核心信息及释义》，提出中小学生学习需要睡眠8至10小时。

记者调查发现，一些中小学生学习睡眠时长不足8小时；有的孩子睡得晚、起得早，白天全靠咖啡撑。怎样才能让孩子睡个好觉？

晚上11点睡，早上6点多起

“每天差不多能睡7小时。”贵州省黔南州某中学一名初二学生的家长说，孩子每晚9点半左右到家，10点50分左右入睡，第二天6点就要起床。

陕西省西安市某中学初一年级学生家长李先生反映，儿子每晚11点多睡，早上6点50分起床，中午一般不午休，每天睡眠不足8小时。

吉林省长春市一学生家长楚女士说，她所知道的初中生基本都在晚上11点睡觉，早上6点半就得起床，只有少数人能保证每天睡眠9小时。

记者日前利用网络平台进行了“中小学生学习睡眠时长调查”，共回收有效问卷1426份。调查结果显示：77.19%的受访小学生家长反映，孩子每天睡眠不足9小时；72.34%的受访初中生家长称，孩子每天睡眠不足8小时；62.5%的受访高中生家长表示，孩子每天睡眠不足7小时。

《中国睡眠研究报告2023》研究发现，学生群体每晚平均睡眠时长为7.74小时。《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示，初中生的实际睡眠时间平均为7.48小时，小学生为7.65小时。

贵州省第二人民医院睡眠医学科主任冯霞介绍，长期睡眠不足会导致中小学生学习记忆力、注意力、反应和思维能力等认知功能受影响，学习效率降低，出现抑郁和焦虑等心理问题的概率会增大。

陆军军医大学西南医院呼吸与危重症医学科主治医师黄晓寒说，中小学生学习长期缺觉还会导致发育迟缓、免疫力下降，增加肥胖和代谢性疾病、心血管疾病风险。

睡眠时间去哪儿了

为何部分中小学生学习难以保证充足的睡眠时长？

问卷调查结果显示，49.37%的受访家长认为，作业多是孩子睡眠时长不够的主要原因。

教育部要求，中小学习校要合理调控学生书面作业总量，避免学生回家后作业时间过长。然而，一些学校五花八门的作业加重孩子负担。学生家长李先生说，最近小孩中午都要喝咖啡赶作业，“作文、背诵、试卷改错、预习、总结、思维导图……各类作业加在一起，怎么都要11点后才能睡觉”。

楚女士说，孩子平时有不少需要打卡的作业以及让家长自行带孩子复习的隐形作业，每晚要花二三十分钟才能完成。

“校内学走路，校外学跑步。”一些学生因教学不匹配，而选择在校外补课。上述问卷结果显示，24.89%的受访学生家长表示，课外培训作业多是孩子睡眠不足的原因之一。

因为担心没有一技之长、难以脱颖而出，一些家长给孩子报了不少兴趣特长班。北京小学生笑笑每晚7点后勤琴，通常要练一个半小时，还有其他兴趣班的内容要复习，每天都觉得睡觉时间不够用。

中国社会科学院社会学研究所副研究员张衍认为，除学习压力外，夜间照明时间增长、噪音增多等环境变化，也会影响睡眠。

此外，40.25%的受访家长反映，沉迷手机导致孩子睡眠不足。贵州省贵阳市市民闻女士说，儿子5岁开始接触电子产品，如今已是“资深用户”，“我不督促的话，他就能一直玩，把睡觉的时间都耽误了。”

让孩子睡得好，我们还能做什么

近年来，教育部通过统筹安排学校作息时间、防止学业过重、合理安排学生就寝时间等多方施策，推动学校、家庭及有关方面共同努力，确保中小学生学习有充足的睡眠时间。2024年底以来，福建省龙岩市新罗区和武平县教育局先后出台规定，小学生如晚上9点半仍未完成家庭作业，可停止做作业及时就寝，第二天交作业时向老师说明情况即可。

目前，深圳市已有200多所义务教育阶段学校实现午休“躺睡”，覆盖学生近30万人。浙江、江西和贵州省等多地中小学也有类似举措。

不少受访家长提出，学校要提升课堂教学和作业质量。“尽量少布置简单重复的作业。”山东省烟台市一学生家长说。

张衍等建议，要把学生身心健康放在首位，进一步有效落实“双减”政策。要促进本地和区域间教育均衡发展，缓解家长因担忧教育资源分配不均产生的教育焦虑。

在冯霞看来，午睡是对中小学生学习睡眠时间的有效补充。建议各地因地制宜，通过购置“可躺式”课桌椅等方式，保障中小学生学习享受“舒心午睡”。各地教育部门要将学生睡眠质量纳入学校考核指标，严禁教师占用午休时间考试补课。

黄晓寒建议，家长要为孩子营造良好的睡眠环境。“按时关闭电子设备、调暗灯光，避免睡前过度兴奋。”她说，家长也要以身作则少熬夜。有调查显示，家长熬夜刷手机的家庭，孩子晚睡概率增加2.7倍。

此外，要严格管控中小学生学习社交媒体的时长。相关部门与网络平台等需进一步完善科技手段，帮助家长有效管理屏幕时间，助力孩子健康成长。

半月谈

你家娃每天睡几个小时？

——部分中小学生学习睡眠不足现象调查