

近六成中小学生学习睡眠不足 9 小时 谁偷走了近 1 亿中小学生的睡眠？

20日,在第十二届中国青少年发展论坛上,中国青少年研究中心发布的最新统计数据显示,2005年—2015年间,近六成中小学生学习睡眠不足国家规定的9小时。按照国家统计局2014年全国中小学生在学人数超过1.5亿人计算,睡眠不足的中小学生学习近1亿人。

做作业、在校时间普遍超标 六成中小学生学习睡眠不足

调查显示,学习日睡眠时间不足9小时的00后,高达57.0%,周末也有34.5%的00后睡眠不足9小时,分别较90后增加了6.2个百分点和1.7个百分点。

很多学生和家长表示,作业多、在校时间长,是中小学睡眠不足的主要原因。2008年教育部曾印发《中小学学生近视眼防控工作方案》,明确规定小学生睡眠时间10小时,中学生不少于9小时,并限制了作业量和在校时间。记者在调查中发现,虽然多年大力推动减负,但中小学生的学业负担很大程度上依然不堪重负。

调查显示,00后小学生超过国家规定在校时间的比例达75.0%,平均在校8.1小时,比国家规定最高时间6小时超出2.1小时;00后初中生超标比例达85.9%,平均在校11.0小时,比国家规定最高时间8小时超出了3.0小时。

与国家规定相比,学习日做家庭作业的时间,小学生超出0.7个小时,超标比例达66.4%;初中生超出1小时,超标比例达78.5%。休息日做家庭作业的时间小学生超出1.8小时,超标比例达81.1%;初中生超出2.3个小时,超标比例达87.1%。

00后 休息日上课外班的时间是 90后 3 倍

减负政策实施多年,为何中小学生的睡眠没有改善?

包头市第33中学高中一名任课教师表示,学校对教师评价主要看学生成绩和升学率,为了争夺学生的学习时间,只能给学生多留作业。老师们管这叫“拧”学生,仿佛每个学生的背上都有一根发条。

记者调查发现,部分学校为了加快教学进度,增加课时量,一节课设计成40分钟,每节课抽出5分钟,挤占午休时间,这样一上午可以上5节课。很多学生午休只剩1个小时,除去吃饭

时间,少有时间睡觉。

周末本来是学生补觉的好时间,但很多学生的周末辅导班课表也排得满满当当。在长春市桂林路,众多民营辅导机构的牌子挂满各大写字楼。周末早上8点半,各色服装的中小学生学习鱼贯进入,准备开始一天的课程。

中国青少年研究中心少年儿童研究所所长孙宏艳表示,从十年来调研的数据看,00后休息日上课外班时间为2.1小时,是学习日的2.6倍多,不论是学习日还是休息日,少年儿童上课外班的时间逐步增加,休息日的增幅超过学习日。00后休息日上课外班的时间是90后的3倍,学习时间正从校内向校外转移,在家写作业和上课外班的时间要比原来更长。

教育专家孙云晓则认为,中小学生的压力呈现逐渐内化趋势,从原来学校施加的外在压力转变为家长、学生内心的焦虑。即使没有晚自习和作业量,学生的压力依然存在,这也是导致减负之后学生反而更累的原因。

在控制作业总量上,北京航空航天大学附属中学要求教师每科作业量限制在半小时以内,这样每天学生的作业总量并不很多,也没有晚自习。但一名教师发现,学生普遍睡觉时间仍在晚上11点以后,早上6点多起床。多数学生写完作业之后,还会自我加码,超前学习。

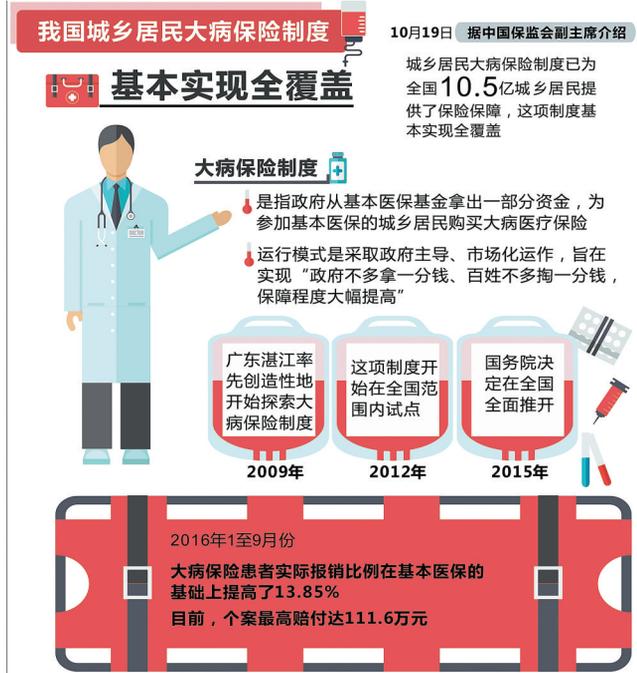
睡眠不足免疫力记忆力降低 不利于高效学习

中国睡眠研究会教育委员会常务委员王赞表示,睡眠一般可分为非快动眼睡眠和快动眼睡眠,非快动眼睡眠主要用于体力、免疫力恢复和生长激素的分泌,快动眼睡眠有助于记忆力和智力发育。前半夜非快动眼睡眠占的比例较多,分泌的生长激素也较多,因此青少年在10点以前睡觉,会有助于身体发育。

王赞表示,中小学生学习处于身体发育期,睡眠时间应保障在9—10小时,高中生应在8小时左右。长期睡眠不足的后果就是身体乏力、免疫力和记忆力降低,甚至影响身高发育。

记忆曲线的提出者艾宾浩斯曾研究发现,睡眠过程中记忆并未停止,大脑会对接受的信息进行归纳、整理、编码、存储。教育专家孙云晓表示,如果失眠不足,没有给大脑时间去消化白天的学习内容,就会出现事倍功半的结果。长期的睡眠不足会导致学生上课注意力不集中,影响学习成绩。

我国城乡居民大病保险制度基本实现全覆盖



中国保监会副主席黄洪19日表示,城乡居民大病保险制度已为全国10.5亿城乡居民提供了保险保障,这项制度基本实现全覆盖。

大病保险制度是指政府从基本医保基金拿出一部分资金,为参加基本医保的城乡居民购买大病医疗保险,运行模式是采取政府主导、市场化运作,旨在实现“政府不多拿一分钱、百姓不多掏一分钱,保障程度大幅提高”。

大病保险制度主要针对城乡居民,该制度实施以来,有效提高了城乡居民大病保障水平,今年1至9月份,大病保险患者实际报销比例在基本医保的基础上提高了13.85%。目前,个案最高赔付达111.6万元。

同时,大病保险制度通过加强系统建设与基本医疗系统进行对接,2016年保险公司承办的大病保险项目中,有414个项目实现了一站式结算服务,80个项目实现了异地结算,一些地方的大病保险患者还享受到了远程诊疗、家庭医生等额外的增值服务。

自2015年全面实施以来,大病保险总体运行是顺畅的,但还面临着一些问题,存在一些困难。黄洪说,大病保险的最初定义是希望对参保人因大病形成的大额医疗费用进行报销,但是现在多数地方都是对住院产生的医疗费用进行报销,把它等同于大病报销。 本版稿件均据新华社

苗木采购招标

园林管理处秋季补植需要公开招标采购苗木一批。
报名条件:具有专业生产苗木能力,并具备苗木经营资质的法人企业。
报名时间:10月24日-25日
报名地址:望春西路28号三楼
电话:15088226200 696640应
永康市园林管理处
2016年10月21日

翡翠、原石、琥珀

本人在中缅边境专业做翡翠玉器、翡翠原石、缅甸琥珀,朋友圈每天上新款,只做真货,价格便宜,拥有自己的实体店、雕刻工厂,如果有喜欢的朋友请加我微信。微信:zhao ban535980和f906668
诚招代理,欢迎加盟。
电话:15888906668 699628



店面招租

永康经济开发区杜山头村东永一线北侧路边综合楼1-5层商铺对外公开招租。
报名时间:2016年10月26日止
报名地点:杜山头村
联系电话:18858928959
13819900696 87430308
永康经济开发区杜山头村村委会
2016年10月17日

饭店转让

因另有发展,将经营多年的饭店转让,地段好,客源稳,正常营业中,有停车位200个。
联系电话:13665864339 680339

建设工程招标公告

招标项目编号:2016087

永康市农贸果蔬粮油批发市场项目(三期)粮油批发市场及6#配套用房工程,根据有关法律法规规定,拟向社会公开招标。现将报名有关事项公告如下:
一、工程概况:本工程地处永康农贸城内,粮油批发市场为主楼三层,6#配套用房为地下一层,主楼六层。工程基础采用桩基础,主体采用框架结构,跨度9米。
二、工程地点:永康市花园大道1388号。
三、工程造价:约7223万元。
四、资质要求:要求具备建筑工程施工总承包叁级及以上资质等级的企业,项目经理需由取得壹级建筑工程

注册建造师资格证书的人员担任。
五、报名时间:2016年10月24日至10月25日(8:30~11:30、13:30~16:00)。
六、报名地点:永康市公共资源交易中心(永康市金城路518号<汽车东站大楼8楼>)。
七、联系电话:永康市公共资源交易中心0579-89295182
招标代理单位:13858900779 0579-87181448
八、施工企业报名方式:详见: http://www.ykzbt.com。
永康市农贸城有限公司
浙江致远工程管理有限公司
2016年10月21日

招标公告

永康市占鳌公祠门坊纠偏加固工程,由于第一次公开招标参与报名的投标单位少于三家,现根据相关法律法规规定,拟向社会第二次公开招标(原报名单位有效)。现将报名有关事项公告如下:
一、工程概况:占鳌公祠门坊纠偏加固。
二、工程地点:方岩镇象瑚里村。
三、工程预算:约90万元。
四、资质要求:工程要求具备有国家文物局颁发的文物保护单位资质贰级及以上(并具备有不可移动文物结构与基础加固经营范围)资质等级,项目经理须具有省级及以上文物部门颁发的文物保护单位从业人员上岗证资

格的人员担任。
五、报名时间:2016年10月24日-10月25日16时止。
六、报名地点:浙江诚远工程咨询有限公司永康分公司(永康市丽州南路58号四楼)。
七、联系电话:0579-89262188、18329082686(黄先生)。
八、施工企业报名时需携带材料:介绍信、企业营业执照、资质证书、安全生产许可证、文物保护工程从业人员上岗证书的复印件并加盖公章。
永康市方岩镇象瑚里村
浙江诚远工程咨询有限公司永康分公司
2016年10月19日