



南京市关工委

家教周报

中小学家庭教育

树人

南京市关工委 南京报业传媒集团联合主办

总第 1406、1407 期

国内统一刊号 CN32-0121

邮发代号:27-146

2022 年 3 月 12 日

第 1、2 期

心理健康“打头阵”



“你感觉上课注意力不集中，容易分神吗？感觉特别容易疲倦，或是记忆力减退，理解力下降了吗？”教室里，十堰市茅箭区实验学校心理健康教师正在给学生们上《为心赋能 助力开学》心理辅导课。组织学生首先通过和同伴打招呼问好、相互握手和拥抱等活泼自由的课前热身游戏，打开学生的心扉，活跃课堂气氛，拉近师生间的距离。

□新书敏 文/图



睡眠，青少年健康的第一根支柱

□本报记者 朱婧

新学期伊始，“冬奥”成了热词。刚刚过去的北京冬奥会，让青少年感受到了国家的强大、科技的先进、奥运健儿的顽强拼搏，领会了“更快、更高、更强——更团结”的奥林匹克精神，激励他们汲取奋进的力量，以更加饱满的精神面对繁重的学习任务。

虽然不是每个孩子都会成为运动员，或者对某项运动产生终身爱好，但是运动员身上的闪光点有很多，总会在某个方面让我们受益。冬奥期间，夺得两金一银的谷爱凌带来全面正能量的影响力，成为很多孩子的偶像，她的成功是天赋加努力，难以复制，然而，有一点模仿起来却不难，那就是充足的睡眠。

“谷爱凌每天睡 10 小时”一度上了热搜，说的是她在 8—14 岁时，每天都被妈妈强调要睡够 10 小时。成功不能全归因于睡觉，不过，在成长阶段保证充足睡眠时间有一定科学性。充足的睡眠可以促进体力恢复、调节情绪，还能提高专注度和改善记忆力。对于青少年而言，睡眠期间分泌的生长激素更多，对身体和大脑的发育尤为重要。而睡眠不足则容易引起皮肤问题，并且也易导致情绪波动、注意力不集中的问题，而持续的睡眠缺乏甚至和记忆力下降、食欲增加、代谢紊乱等健康问题相关。

大脑海马区是记忆的“新生地”，记忆在此形成后被转存。因此，海马区的存储空间需要被不断清空以接收新的知识。这一清空过程主要在睡眠期完成。所以，睡眠对于青少年学习新知识后形成新记忆，尤为重要。睡眠

不足，会影响学习效率和记忆的存储与巩固。

2020 年底，教育部基础教育司委托有关研究机构对 10 省市开展了中小学生学习负担监测。结果显示，中小学生学习负担存在睡眠不足问题。去年，教育部办公厅就印发了《关于进一步加强中小学生学习负担管理工作的通知》，提出了必要睡眠时间——小学生每天睡眠时间应达到 10 小时，初中生应达到 9 小时，高中生应达到 8 小时，并要求作业、校外培训、游戏都要为学生睡眠让路。

精神科医师杨晓斌曾说：“睡眠，是健康的第一根支柱。”在采访中，记者发现，这根“支柱”不稳的原因之一，是学生本人重视不够。除了学业负担外，家长要特别注意电子产品对孩子睡眠的干扰。初中生李某，虽然每天 10 点睡觉，但是睡前总爱刷一会儿 iPad，浏览到的信息让他的大脑很亢奋，实则到 11 点才能睡着，而入睡时间超过半小时已经是睡眠障碍的指标之一。后经家长严格管控，他“戒掉”了睡前玩 iPad 的习惯，睡眠质量大幅提升。

睡眠有五大基本功能：恢复能量，清理代谢废物，存储与巩固记忆，提高免疫力和促进生长发育。所以谷爱凌会说，睡觉也是一个复习时间。

“奥运精神”是我们追求健康的动力，为认真贯彻落实“健康中国”国家战略，让我们一起守护青少年的睡眠！

记者眼

天下

手语课

近日，上海宝山区南大实验学校为全体一年级学生开设的手语课开始了首次教学。手语课计划利用每周二的课后服务时间，向全体一年级小学生开放，每堂课设置在 30 分钟，手语课的老师分别来自高校和聋协。随着课程的推进，学校将组织学生参与志愿者活动，为听障人士做出实际的贡献和帮助。学校表示，希望通过手语课程，让学生了解世界多样性，这也属于一堂生命教育课。

三部门联合提升青少年精神素养

近日，文旅部、教育部、国家文物局联合发布《关于利用文化和旅游资源、文物资源提升青少年精神素养的通知》，明确支持学校课后服务。各地文化和旅游行政部门会同教育行政部门遴选推荐一批思想品质过硬、热爱教育事业的优秀文化工作者，按照“双向选择”原则，由义务教育学校根据需求自主选聘为文化辅导员。文化辅导员要积极参与学校课后服务，发挥自身专业优势，开设文化艺术类活动课程，指导学生文化艺术社团和兴趣小组活动，切实提高课后服务质量。

家庭教育令

2 月 9 日，西安铁路运输检察院向两名涉案未成年人家长发出《家庭教育令》，并邀请专家现场进行家庭教育指导。这是自今年 1 月 1 日《中华人民共和国家庭教育促进法》正式实施后，陕西省内发出的首份《家庭教育令》。

2021 年，西安铁路运输检察院办理梁某某等 4 人涉嫌强奸、寻衅滋事案。两名涉案未成年人张某某、武某某因不构成犯罪，由该院作出不批准逮捕决定。西安检察院在办案中发现，张某某、武某某存在旷课、吸烟、酗酒、沉迷网络等不良行为，反映出监护人监管缺位、家庭教育不力等问题。2021 年 10 月，西安检察院向涉案未成年人监护人发出《督促监护令》，并邀请专家就家庭教育对两名涉案未成年人家长进行专项辅导，持续关注两名未成年人的成长教育情况。

党的光辉照我心，童心喜迎二十大

2022 年南京市主题征稿活动邀你来参加！

亲爱的同学们，由南京市关工委、教育局、文旅局和南京报业传媒集团共同主办，本报承办的“党的光辉照我心，童心喜迎二十大”主题征稿活动正式上线啦！

在喜迎党的二十大背景下，我们向南京全市青少年及本报所有小读者发出号召：快来线上浏览南京市关心下一代党史国史教育基地网络地图，并结合学习成果，通过文字、图片、短视频、感言等多种形式，讴歌中国共产党波澜壮阔的发展历程，赞颂党的十八大以来党和国家所取得的重大成就，从小树立听党话、跟党走坚定信念。即日起至 10 月 31 日，扫码关注“南京家教头条”，点击“亮点上线”栏目中的“主题征稿”选项，即可参与活动、上传稿件。

获奖征文、图片作品将在《家教周报》、“南京家庭教育网”和“南京家教头条”官方微信公众号选登，优秀短视频作品将在“南京家庭教育网”和“南京家教头条”微信公众号上展示。获奖小作者将有机会成为家教周报特约小记者、小主持并参与节目录制。

获奖名单将于 12 月下旬在“南京家庭教育网”和“南京家教头条”官方微信公众号公布。

快扫描下方二维码
关注“南京家教头条”
参与活动吧！

