

周末能否睡到“自然醒”？

“睡眠充足”还是“规律作息” 中学生周末睡眠自由引关注 家长如何平衡爱与规则

临近中高考,考生进入备考倒计时,每一个考生家庭都在打一场与时间赛跑的战役。近日,不少家长群里又热闹起来,有的家长吐槽,马上就要考试了孩子总喊累,周末想睡懒觉。有的家长坦言,应该让孩子保证充足睡眠,不然学习质量肯定不高。一时之间,“孩子周末该不该睡到自然醒”的话题备受关注。近几年,越来越多的家长认识到睡眠对孩子成长的重要性,支持“睡眠自由”还是支持“自律作息”?听听家长和专家怎么说。

家长观点

睡到自然醒 学习效率高

“希望孩子睡到自然醒,是很多家长的愿望和心声,我也不例外。”王女士的孩子今年上初一,每天精神头儿特足,好像有使不完的劲儿。但可能是白天用劲儿过足,晚上回家后学习状态比较差,尤其是晚上7点以后,看上去嘴动、眼动,其实脑子早就不动了,头天晚上学的东西,第二天也很快会忘记,学习效率大打折扣。“我希望孩子能够‘早睡晚起’,这样也不至于第二天在课堂上打瞌睡,尤其是周末,我一般让孩子多睡一会儿再起床,睡饱了之后孩子眼睛亮亮的,学习效率自然会提高。”

为了让孩子有一个充足的睡眠,王女士投入很多时间,尽量陪同孩子学习,早写完作业,养成良好习惯,提高学习效率。“该学习的时候学习,该休息的时候休息。周末尽量让孩子放松,有一个充足的睡眠。作为父母,王女士和爱人也从自身做起,放下焦虑心态,帮助孩子养成良好的学习、生活、运动习惯。“在我看来,孩子在中学阶段,身体健康和学习成绩同样重要。”王女士说。

铁打作息 学习良性循环

王女士查过很多资料,睡眠不足对孩子有很多不利影响。比如,有资料提到,孩子长个儿需要脑垂体分泌生长激素,在生长激素分泌最为旺盛的时候,孩子必须进入深睡眠状态才有利于长个儿和增强记忆力。反之,如果孩子缺乏深睡眠状态,生长激素分泌会减少,还会出现影响身心健康等一系列问题。所以,孩子的睡眠非常重要,尤其是上初中的孩子,正在长身体更要保证睡眠时间。

“只有养成自律的生活习惯,才能培养良好的学习习惯,早睡早起是必需的。”陈先生的儿子今年上初二,初中两年来,陈先生一直陪着孩子早睡早起,晚上10点半睡觉,早晨6点起床,先晨读,再上学。“正所谓‘一日之计在于晨’,早晨头脑清醒,学习效率高,尤其在打基础的中学阶段,有不少需要记诵的学习内容,更应抓紧早晨的时光认真学习。周末也不能放松,一旦周末懈怠了,一到工作日又很难紧起来。”陈先生认为中学阶段是孩子学习态度、能力和习惯的养成期,规律的作息有助于孩子形成良好的学习习惯,这份“童子功”将让人受益终身。



充足的睡眠对于孩子的身心发展至关重要。 资料图片

专家解读

适当调节睡眠时间

临近中高考,很多家长对睡眠格外重视,担心孩子睡得太多影响中高考成绩。孩子究竟睡多久才科学,才会拥有更高质量的睡眠?

青岛市立医院东院心理科主任王克表示,现在社会普遍存在睡眠不足情况,比如家庭环境、娱乐模式等。正常的睡眠是在30分钟之内能够进入深度睡眠,并且第二天起床感觉精力充沛。反之30分钟之内不能入睡,夜间经常醒,第二天感觉到困倦,这就属于睡眠不足。

睡眠对人的调节分为两部分,首先是记忆力,需要睡眠来保证。在睡眠的状况下,人的大脑皮层得到休息,白天的记忆得到存储。第二是身体,在深度睡眠情况下,人的身体各个器官得到休息。睡眠不足,对于人的大脑和身体都有影响。

临近考试,睡眠对于学生至关重要。王克建议家长不要贸然改变学生作息。比如,很多学生和家长出现考前焦虑睡不着,这种情况一些家长会让孩子提前睡觉,越是早睡孩子越睡不着,更容易引发焦虑。比如平常孩子10点睡觉,临近考试可以提前半小时睡,这样不会造成较大改变。另外入睡之前,不要进行紧张的学习和运动,尽量放松,比如泡泡脚,喝点牛奶等。

毋庸置疑,健康和充足的睡眠对于孩子的身心发展是至关重要的。从现代神经科学来看,睡眠是增强学习效率的重要环节,是学习的一部分,因为睡眠时大脑停止信息输入,大脑会利用睡眠时间将白天所学的知识进行整理,将我们需要记忆的信息刻入大脑皮层,将其转化为长期记忆,以便日后随时调用。其次,从睡眠和情绪的关系看,当睡眠时间减少时,杏仁核脑区无法正常工作,使得大脑的细胞更新

速度减慢,导致情绪控制能力减弱,影响情绪的稳定性。反之,充足的睡眠有利于良好情绪的产生及稳定。另外,睡眠能够促进机体生长激素大量分泌和促进机体蛋白质的合成,有助于机体的修复和生长发育。

周末“放松”不“放纵”

也有国内心理课相关专家表示,初中生周中学习任务繁重,周末适当放松和休息至关重要。周末放松不是放纵,而是必要的调节。家长要学会“松绑”,避免过度紧张的家庭氛围。因为如果父母长期处于紧张、焦虑状态,孩子的情绪也会受到影响,甚至形成恶性循环——家长的焦虑传递给孩子,孩子的焦虑又反过来加重父母的担忧。

尽管周末适当补觉有助于放松身心和恢复精力,睡眠不能靠“补”,欠的“睡眠债”并不能靠一两天补回来。对初高中生而言,每天6至8小时是睡眠底线,长期睡眠不足会影响体力、脑力的恢复,会对注意力、记忆力、情绪等产生影响。家长在给予孩子周末“睡眠自由”的同时,更应关注日常作息规律,帮助孩子建立健康的睡眠习惯,保证睡眠时间,缓解疲劳,提升学习状态。

在周末睡眠时间的安排上,不少中学老师建议,周五晚上适当提前入睡时间,比如提前半小时入睡。家长还可以利用睡前时间与孩子进行轻松的交流,肯定孩子一周的进步,避免批评,让孩子带着积极情绪休息。

周六、周日可以适当推迟起床时间。周末的作息可以更宽松一些,但不建议熬夜、晚起,以免打乱生物钟。家长可以让孩子自主调控起床时间,但需设定底线,避免过度放任。再进一步讲,家长需要培育孩子良好的生活行为、学习习惯,需要让孩子建立规则意识,让孩子拥有敬畏之心。这些,才是作为家长爱孩子、做好家庭教育的最重要最核心的内容。

青岛早报/观海新闻记者 钟尚蕾

资讯

交通安全“必修课”这样上 “沉浸式”解锁安全教育新体验



福州路小学少先队员交流交通安全知识。

为加强安全教育,提高学生们的交通安全意识和自我防护能力,青岛各中小学结合自身特点,创新安全教育形式,通过多形式、全方位、沉浸式的安全教育活动让学生在寓教于乐的氛围中学习安全知识,筑起一道坚实的安全防线。

4月19日,青岛福州路小学少先队员来到青岛交运文旅交通安全科普教育基地,开启安全教育创意研学之旅。在“交通安全体验区”,讲解老师利用模型为同学们演示轿车和公交车安全盲区的分布位置及行人与车辆的安全距离,引导同学们分享避免安全隐患的方法。在酒驾模拟体验活动中,同学们佩戴酒驾体验镜完成走“S”弯、走直线等互动游戏,切身感受到醉酒驾车的危害,并将监督身边的父母亲杜绝酒驾。在公交车安全逃生模拟活动中,同学们了解车内安全设施的存放位置及正确使用方法,并开展安全逃生模拟体验,并化身“小小消防员”使用灭火器进行灭火演练。青岛福州路小学将教室“搬到”交通安全教育基地,将说教式的安全知识“翻译”为具象化的现场体验。

在青岛洮南路小学,山东海丽应急安全培训中心的老师们走进校园,为同学们带来一场集知识性、趣味性、互动性于一体的多元化安全培训活动,在沉浸式体验中增技能、懂安全、能应急。学生安全体验活动采取理论培训加实地体验的形式,内容涉及到了解部分灾难案例,学习如何自救逃生等内容的理论培训,也有掌握灭火器的使用方法、学习人工救护、掌握高空缓降要领、感受地震体验、地铁逃生要领等实地体验项目。

青岛早报/观海新闻记者 杨健 摄影报道

市北区全民艺术体育节 艺体之花绚烂绽放

4月20日,由市北区教育和体育局主办、市北区体发体育文化有限公司承办、市北区跳绳运动协会协办的2025年市北区中小学生第二届跳绳挑战赛激烈上演。比赛面向局属各中小学校、民办学校的学生,项目设置丰富而精彩,个人速度赛考验着选手们的速度、耐力与协调性,个人花样比赛更是将跳绳与创意完美融合,为观众带来一场视觉盛宴,成为市北区中小学生体育风采及积极践行“2+2+N”体育发展模式成果的集中展示。当天,由青岛市体育事业发展中心、市北区教育和体育局指导,市北区民办教育协会联合多家单位举办的“春动岛城活力市北”2025市北区全民艺术体育节也落下帷幕。

这场为期7天的艺术体育盛会内容丰富多样,设有趣味类、体验类、竞技比赛、艺术展演四大板块,涵盖六大赛事,吸引众多市民踊跃参与,更为青少年儿童充分展示声乐、舞蹈、器乐、朗诵、围棋、跳绳、跑酷等艺体才能创设了舞台。

青岛早报/观海新闻记者 杨健