21时20分，上小学的娃能睡觉吗？22时，上中学的孩子能否完成各科作业、准备睡觉？晚上，那些10时还没有入睡的孩子都在做什么？对话我市部分中小学学生家长和老师，一起关注“双减”政策下——

让你的孩子睡好觉

本报融媒体记者　李岩

为了让孩子们睡个好觉，我市教育主管部门真是煞费苦心！5月5日，市教育体育局印发关于《商丘市中小学“五项管理”和校内减负工作负面清单》的通知，对睡眠时间、学习时间、课外辅导和游戏时间都做了详细规定。

《通知》要求，小学生每天睡眠时间应达到10个小时，初中生应达到9个小时，高中生应达到8个小时；小学生就寝时间一般不晚于21时20分，初中生一般不晚于22时，高中生一般不晚于23时。

《通知》一出台，这个关于睡眠时间的“规定”就受到我市中小学生家长的广泛关注。采访中，一些家长表示，孩子基本能在这个时间范围内就寝，多数家长表示孩子完全不能在这个“规定时间”就寝。

家住海亚春天小区的市民尚慧说：“我家孩子今年上小学三年级，下午6时放学，到家6时30分，吃过晚饭怎么说也得晚上7时，练会儿手风琴、打卡每日阅读和背诵后，再下楼玩30分钟左右，洗漱睡觉时就快晚上10时了！”

“我以为就我家孩子睡得晚呢！我们几乎都是晚上10时上床睡觉，晚上10时之前再催也不睡！”家住八一路中银鑫苑的市民张亚丽感叹道。张亚丽的儿子王之谦今年上小学五年级，特别喜欢打篮球，一般放学后在学校打半小时球再回家，吃完饭晚上7时30分开始写作业，晚上9时完成作业后再打40分钟左右的篮球。“这样一来，每天还没有开始课外阅读就到了晚上10时了！孩子精力旺盛，喜欢打球也是好事，可是利用课余时间增加阅读量也非常关键。”既想让孩子休息好，又想让孩子学习好、锻炼好，可时间就这么多，张亚丽纠结地说。

中国儿童中心与社会科学文献出版社曾共同发布过《中国儿童发展报告——儿童校外生活状况》，《报告》显示，上学时，孩子们校外生活花费时间最多的就是做作业；中国新闻网曾发布一项关于“那些不睡觉的孩子都在做什么”的投票，网友认为“写作业就要写到很晚”这一观点占据半数以上。

我市职业技术学院语文教师、副教授杨玉花认为，孩子睡觉晚的原因主要有以下几点：学校延时课写作业效率低，不能完成全部作业；各科作业的典型性和兴趣性不强，孩子的参与度不高，速度慢；孩子课堂学习专注度不强，效果差，对知识点掌握不好，解决问题的能力低，导致作业时间长；家长“内卷”，给孩子安排的学习任务太多，难度过大，也会使孩子晚上不能按时休息。

不辅导作业母慈子孝，一写作业鸡飞狗跳。相信很多家长都经历过这样的事情。有家长吐槽：“本来半小时就能写完的作业，磨磨蹭蹭1个小时才写完！我一看到他写着玩着，心里就急，对他说话就气不打一处来。”从某种程度上说，“喜欢分神，磨蹭”也是孩子们做作业花费时间多、睡觉晚的原因。

怎样提高孩子做作业的效率呢？商丘市第一中学教师、河南省优秀班主任梁环在接受记者采访时说：“其实很多时候，作为老师，在‘双减’政策下，我们一般不会布置很多作业。现在很多孩子不会学习，课堂效率出不来，不知道该怎么预习、怎么巩固学过的知识，更不知道从错题中总结经验，不是发自内心主动地去学习，而是被动地完成各项任务，这势必会让作业质量打折扣，课堂学习效果也大打折扣。”

家长利用碎片时间组织孩子开展读书分享活动，帮助孩子养成良好的学习习惯，提高学习效率。
本报融媒体记者　李岩　摄

据梁环观察，中学生的熬夜分为两种，程度好的学生利用晚上的时间自主学习额外的知识而去熬夜，这就是他们所谓的“内卷”；程度一般的孩子很多都是“假学习、真表演”，做个学习的样子，而完全没有把心沉下去，导致睡得很晚也不见效果。

梁环说：“小学阶段是习惯养成的最佳时机，要养成良好的学习习惯，提高听课效率，学会如何预习、复习以及考试之后如何进行总结，这都是非常关键的点。家长不是要成为孩子的帮手，而是成为他们的引路人，给予他们指导和引领，引导他们树立目标和梦想并给予鼓励和支持。

各级教育主管部门对学生的就寝时间进行规定，目的是希望通过社会、学校、家长的共同努力，根据不同年龄段学生身心发展特点，规划好孩子的学习时间、生活时间和娱乐时间，让孩子们养成良好习惯，健康快乐成长。

讲述“商丘好人”故事　感受　时代榜样　力量

『中国好人』刘光亮
『逆行』武汉抗疫显担当

“中国好人”刘光亮出生在睢县孙聚寨乡荣庄村的一个普通农民家庭，兄弟三人，他排行老大，初中毕业就跟随有建筑手艺的爷爷、父亲学习建筑技术，靠自己的勤奋和精干成为有名的施工能手。刘光亮勤劳能干、助人为乐、仗义担当，是闻名乡里的热心大哥。

因为做人诚实守信，刘光亮成为同行们信得过、靠谱的“包工头”，也是许多建筑公司的首选合伙人。“在外要想有立足之地，不仅要有过硬的技术，更要讲诚信。”这是刘光亮坚信的立足之本。

2020年，因为去武汉援建雷神山医院，刘光亮成了儿子心中的英雄。刘光亮回忆说：“2020年抗疫期间，得知武汉要建设火神山医院急需工人，我就赶紧联系跟我外出务工的几个村民。当时疫情蔓延非常严重，大家都有顾虑，大过年的没人愿意去。别人不去，我就自己去。”2022年农历大年初六一大早，刘光亮往车里塞了一些方便面、矿泉水，独自一人开车奔赴武汉。

听说他要去武汉，妻子郭利梅劝不住，泣不成声，只好嘱咐他：“注意身体，一家人盼你平安归来。”到达火神山医院建设工地，刘光亮立刻加入到紧张的施工中。在工地上，他负责搬运建筑材料，与数千名工人来回穿梭于脚手架之间，饿了盒饭充饥，累了就地歇脚，连天加夜一干就是5天5夜。

当火神山医院基础设施建设竣工后，刘光亮又在当地当起了志愿者，干些消毒、送水等力所能及、在当时也算十分危险的工作。他所带的食品、饮料也都无偿捐给了执勤民警、居民和医护人员。在返回睢县自我隔离期间，他还拿出3000元钱捐献给睢县红十字协会，用于疫情防控。

刘光亮的行为感动了武汉也感动了家乡，成了许多媒体报道的典型。他说：“我只是做了一件力所能及、微不足道的事情，没想到党和国家给我这么高的荣誉，还让我火线入党。今后，我将始终以一名共产党员的标准严格要求自己，全心全意为人民服务，只要国家和党需要，我时刻准备着贡献自己的力量，无怨无悔！”　（文字整理/本报融媒体记者　李岩）

扫描二维码进入商丘日报公众号阅读完整版文字、收听相关音频

本栏目友情支持
河南荣泰工程管理有限公司

加强城市管理　优化市容环境

5月11日，市政人员在神火大道与株洲路交叉口东北角辅道疏通下水管网。连日来，我市市政部门对城区、商业街等油渍垃圾严重、水位偏高路段的污水井进行疏通，确保管网畅通。　本报融媒体记者　邢栋　摄

5月11日，园林工人在神火大道与八一路交叉口的分流岛内栽种时令鲜花，为城市街头增色添彩。
本报融媒体记者　崔坤　摄

消防安全宣传进社区

为进一步加强社区消防安全宣传，切实提高小区居民消防安全意识和自救能力，5月11日，睢阳区消防救援大队以防灾减灾宣传周为契机，走进文化街道办事处商桐社区开展“消防安全进社区”系列活动，筑牢辖区消防安全屏障，让消防安全意识更加深入民心。
本报融媒体记者　邵群峰　通讯员　张珂　摄

商丘古城“台田花海”绚烂夺目

花海效果可长达9个月

本报融媒体记者　司鹤欣

5月11日，市民在商丘古城“台田花海”游玩。
本报融媒体记者　崔坤　摄

5月11日，家长给孩子在花丛中拍照留念。
本报融媒体记者　崔坤　摄

探访　商丘网红打卡地

“商丘古城有这个地方，我还不知道呢！”“两三年没回家了，商丘古城现在这么美吗？”近日，不少市民前往打卡的商丘古城阶梯状花坛火了。在视频中，宛如梯田一般的花池层层排布，五颜六色的月季在游客脚边盛放，映衬着不远处的城湖和古城，令人仿佛行走在花团锦簇的画卷之中。

5月11日，记者根据网友在视频中留下的地址，沿古城北关大牌坊小路往西行约500米，便来到了这处位于山坡上的阶梯状花海。虽然是工作日，还是有不少市民慕名而来，山脚下停放了许多车辆。沿着山坡上行，一圈圈石头砌成的花池宛如梯田，花池内，各种月季、芍药竞相绽放，铺排出黄、白、红、粉等大面积的色块，市民在山坡上对着花丛不停地拍照。“我是无意中在抖音上刷到这个景点的，以前曾路过这里，但是没太留意，今天专门带着孩子过来看看。”花海中，市民徐女士正给两个孩子拍照。“其实我感觉这两年古城环湖绿化美化都很好，我们拍好照等一下还要去其他景点看看，现在是百花绽放的季节，感觉可看可玩的地方真多。”徐女士说。

花海南侧一条石子小路两侧开满了草花，也吸引了很多市民前往打卡，拍摄的视频非常小清新文艺风。

经与该片区景观施工单位联系得知，市民拍摄视频中所称的“花海梯田”实际名称为“台田花海”。该景观位于古城西北部制高点龙岫山东南角，占地面积5000多平方米，沿山体由低向高设置阶梯状花坛，种植有牡丹、芍药、月季等开花植物数万株，早春牡丹盛放，入夏芍药接续，月季则长达7个月花期，整个景观可达9个月花开不断的花海效果。龙岫山南侧为梨花岛（又称“五连岛”），以砾石小径连缀其中，栽种地被植物约12个品种30余万株，形成“三季有花”的效果。目前盛放的有二月兰、兰香芥、金鸡菊、柳叶马鞭草、黄花鸢尾等，营造出鲜花满地、绚烂夺目的效果，非常适宜拍照。

记者在采访中发现，不少正在盛开的花卉被人为“剃头”，缺枝断叶，少数游客、孩童存在攀折花木的行为。为此，景区方面也希望借助媒体提醒广大市民：文明出游，赏花不伤花，做赏花爱花人。

市乡村振兴局

云端授课加强乡村振兴人才培训

本报讯（记者　白鹏）人才是乡村振兴的重要基石。今年以来，市乡村振兴局高度重视培训工作，主动谋划，并按照时间节点稳步推进。通过云端授课，该局创新举办乡村振兴实用技术系列讲座，于3月18日举行了第一期，截至目前，系列讲座已成功举办3期，6000多人次接受了培训。

请好授课老师，内容精彩又实用。该系列培训讲座分期邀请市农机服务中心、市农林科学院、市气象局等专家授课，其中既有高级农艺师、研究员，又有行业专家、行业大咖，课程编排也是经过前期充分论证和考量，突出实用、时效。授课内容以群众需求为出发点，围绕特定时间节点的“三农”事项开展有针对性的培训，让培训对象及时掌握和使用农业新技术，提高培训的针对性、实用性和有效性。

用好培训方式，群众隔空“取真经”。该系列培训讲座第一期采用了商丘乡村振兴视频会议系统，通过会议在线形式邀请培训对象同步参会接受培训。4月份以来，面对严峻复杂的疫情防控形势，人员流动、聚集受到限制，为克服疫情带来的不利影响，该局创新开设云端课堂，按照原定培训计划，邀请授课老师走进会议室进行课程录制，而后上传至网络视频平台，将视频链接分发至各县（市、区）原定培训对象，使受训对象在不聚集的情况下，通过电脑、手机等载体就近反复观看、学习培训课程，使市级培训资源的“远水”解了基层工作的“近渴”。

选好培训对象，能人达人齐上阵。农村产业的高质量发展离不开能人、达人、土秀才，该系列培训讲座覆盖全市各涉农乡镇驻村第一书记、村支部书记、村“两委”班子成员、经济合作组织人员、致富带头人、种粮大户、村民代表等，他们大都致富带动能力强、思想觉悟高、愿意为乡村发展出份力，参加培训的学员积极性高，有着强烈发展好产业的欲望，在培训学习中不断进步。

睢县古稀老人孟广循

创作诗歌赞美幸福生活

本报融媒体记者　成绍峰

睢县廖堤镇孟庄村古稀老人孟广循，每天坚持写诗歌，赞美新时代、新生活，宣传新农村、新风尚，朴实的语言流露出真挚的情感。近两年，由于疫情肆虐，老人又创作了许多抗疫方面的诗歌，助力疫情防控。

孟广循今年78岁，他一生好学，从小就喜欢诗词、戏曲，无奈家贫没有机会得到很好的学习。随着生活越来越好，子女也陆续成家立业，他有了更多的精力和条件学习诗词方面的知识。数十年来，为了歌颂日新月异的美好乡村生活，老人坚持诗歌创作，白天扛锄头，晚上拿笔头，截至目前，他已经创作了200多首诗歌。免除了公粮，老人创作诗歌《公粮免了农民乐》：“自古种地要交税，今朝皇粮免除了。中央政策真英明，农民心里乐开花……”；获得了种粮补贴、领取了养老金，老人创作诗歌《如今种粮有补贴》《喜领养老金》等打油诗。老人爱好广泛，不但写古体诗，还喜欢创作道情、莲花落、数来宝等传统戏曲。面对芝麻开花节节高的生活，孟广循怀着无比幸福和感恩的心情写下了一首又一首诗歌。

2020年以来疫情蔓延，看着很多人对疫情防控知识不了解，孟广循便编写了通俗易懂、朗朗上口的打油诗宣传疫情防控常识：“勤洗手，勤洗脸，疫情不会咋着咱。不出门，不乱串，病毒早晚要走远。少聚会，少赶集，疫情离咱八里地……”

孟广循将自己创作的诗歌收集整理，其孙女把这些诗词排版打印装裱，制做成了一个个小册子，老人将这些诗歌册子分发给亲友邻居，时间久了，十里八村的人都知道孟庄村有一位爱写诗的老头儿。

不图名不图利，孟广循创作诗歌劝人向善崇德，自己也积极践行着中华传统美德。受他的熏陶，一家人和和睦睦，生活幸福美满。“如今生活越来越好，吃喝不愁，就是疫情前来打扰，现在咱国家坚持抗疫不放松，等疫情结束后，我好好写几首诗歌，歌颂伟大的祖国、伟大的党！”老人逢人便说。