

浅谈学校午休管理存在的问题及对策——以光明二中为例

夏利莉 张炎云

(深圳市光明区第二中学, 广东 深圳 518000)

摘要: 光明区于2018年率先在全市实现午休午餐校内管理全覆盖, 学校如何在现有条件下打破午休管理困境, 创造更完善的午休管理机制, 提供学生一个良好的午休环境, 是当前各级各类学校需要研究重要问题, 本文通过对学校午休的概念界定, 明确午休的目的, 并从当前光明二中存在的午休管理问题入手, 探讨学校午休管理对策, 以期各校午休管理改革提供方向和思路。

关键词: 学校午休; 问题; 对策

在深圳市出台的《关于进一步加强义务教育阶段学生午餐午休管理的意见》的指导下, 光明区率先探索校内午餐午休管理, 并于2018年9月实现全区35所学校学生校内午餐、午休服务全覆盖。光明二中以“在奋斗中追求幸福”为办学理念, 结合学校实际情况, 在顺应教育教学要求和征求家长意见的前提下, 采取分年级、多场所的午休管理模式。

通过开放学校图书馆、音乐室、美术室、生化实验室、形体室等场所, 顺应学生身心发展规律, 合理安排午休活动。让学生在多样化的闲暇中感悟“科学之美、文学之美、艺术之美、运动之美”, 通过发现美、欣赏美、鉴赏美提高学生对幸福的感知, 真正从精神层面提高学生午休质量。

一、学校午休

学习午休是学生闲暇时间的一部分。“午休”即午间休息。现代汉语词典中对“休息”有两种释义: 一种指的是暂时停止工作、学习或活动, 以消除疲劳、恢复体力和脑力; 一种指的是睡觉。

“学校午休”是在“午休”一词上对午休的时间、形式、场所进行具体化限定, 学校午休一词应该从三个层面进行定义:

(一) 时间层面的午休

学校对学生的作息时间表有着严格的规定, “在校午休”被看作一个时间段指的是午餐结束后到下午预备铃响之前。2014年8月, 教育部印发《义务教育学校管理标准(试行)》, 提出要“科学合理安排学校作息时间表, 家校配合指导好学生课外活动, 保证每天小学生10小时、初中生9小时睡眠”。各省市区学校结合本地所处时区位置, 制定相应的作息时间表。通常午休时间会结合夏令时和冬令时两个作息表的安排有所调整。

(二) 活动层面的午休

“在校午休”指的是学生在校期间在午休时间段内进行的自主活动。目的是消除疲劳、恢复体力和脑力。由于场所限定, 有的学校不具备如午休室、图书室、学生寝室, 因此“在校午休”期间的活动因校而宜。凡是能够达到消除疲劳、获得身心放松的活动都可以视为午休活动的一部分。

(三) 心态层面的午休

社会心理学家认为休息应该不仅是身体上的休息, 也是心灵的放松或是驾驭自我的内心状态, 凡是可以寻求内心愉快的心理状态, 哪怕不必真正的去做任何事情, 都可以被看做是休息。

从这个意义上来说, “在校午休”即为在学生在学校安排的

午休时间内, 在校有序的进行各项休息活动, 以实现放松身心, 消除疲劳的目的的群体性休息活动。

光明区多数学校的午休时间从上午第四节课午餐后至下午第一节课预备前, 时长一般1-2小时不等, 而其中正常的学生午睡时间一般不超过30分钟, 其余时间由各学校安排而有所不同, 因此, 学生在校午休的时间还是较为丰富的。

二、光明二中午休管理存在的问题

(一) 师生午休认知存在误区

区别于上文定义的学习午休。通过访谈, 我校多数教师认为午休就是午睡, 即学生必须进行午睡从而实现休息的目的。通过收集光明区6所公办中学的午休管理制度同样证实了这样的观点。

各校无一例外的要求将餐后午休定为所有学生在同一区域进行趴台午睡, 并有管理人员统一管理。目的是实现管理的便利和有序。有的学校更是强制性要求午睡, 对于没有午睡习惯的学生而言无疑是浪费了午休时间且未实现午休目的。

但实际上, 午休活动并不限于午睡。如1933年《浙江省立杭州高级中学校刊》中就制定了《学生每日优良生活实施标准表》对学生午餐午休做出了具体要求, 其中规定自0时10分到0时30分学生可以选择在户外散步, 或在教室假睡, 或到诊室室洗沙眼, 除了严禁激烈运动并未规定学生必须在室内午睡。

以二中为例, 在《光明区第二中学在校午休管理制度方案》中, 我们将午休时间划分为三段: 12:20—12:25为午休签到; 12:25—12:50为各科室午休活动时间; 中午12:50—13:20为就地午休时间。

(二) 学校午休管理模式单一

在错误的午休观念影响下午休管理模式显得较为固定和单一。部分学校在管理人员的安排上有所区别, 如光明某些学校是由第三方管理人员进行午休管理、有些学校是由老师亲自进行午休管理。但不论是午休场所还是午休方式并未出现太大差异。

以笔者所在的学校为例, 除去个别学生回家午休, 三个年级共计约1000余名学生在校进行午休, 校内实行教师轮流值班制, 1名老师负责2个班级的午休管理, 午休时长夏季95分钟、冬季85分钟, 午休期间学生不许私自离开班级, 午饭后开始在教室进行自习到午睡时间全体学生趴台午睡。

(三) 学生午休质量难以保证

由于午休管理的单一化, 造成学生午休效率和质量的低下。

笔者曾对所在学校的学生午休满意度进行调查,结果显示从整体上学生对午休的满意度不高。问题集中体现在:

1. 午休质量不高,无法有效的恢复精力;
2. 午睡时间被占用或被干扰,午休时长不够。

以上这些学生多数为缺乏良好的午休习惯,即不会合理安排和利用中午休息的这段时间进行放松和缓解。其中大部分学生是没有午睡习惯。由于这类学生缺乏对午休的合理安排和利用,一方面造成自身午休质量低下,另一方面影响学校午休管理,例如午休期间无所事事,频频出现扰乱午休秩序等现象。这些都说明学生自身缺乏对时间管理和合理休息的正确认识。学校也没有很好的对学生健康午休的引导和教育。

三、改善光明区学校午休管理的对策

基于以上问题,结合我校在午休管理中的一些思考和探索,提出以下对策:

(一) 建立健全以学生为导向的新型午休管理制度

在午休管理中,充分考虑学生的个体差异,可以采取分年级、分时段、分场所等多样化的管理模式,最大限度的发挥午休时段的闲暇价值。进一步将午休时间细化为午休活动时间和午睡时间,既保证学生的午睡也充实学生的闲暇生活。把午休活动与科学探索、第二课堂、特色校本课程有机结合,让学生自主选择自己感兴趣的午休方式。在人员的管理上,功能性教室由相应学科老师负责午休活动,部分学生协助管理,午睡则由其他教师轮流值班。

(二) 遵循身心发展特点,实现午休管理科学化

初中生正是身心发展的黄金时期。从发展的角度来说,有着三个方面的成长需求:第一,生物需求,首先要获得生活和健康照顾。第二,自我需求,即青少年的个性发展需要。第三,社会需要,即更好的融入集体和学校。

根据青少年身心发展的特点,午休首先要满足其生物需要,给初中生安排合理的午休时间,能够更好地让学生身心获得充分的休息和健康发展,避免疲劳学习,导致疾病的发生;其次满足个性发展需求,根据不同学生的自身情况安排午休内容,有的学生有午睡习惯、有的学生没有午睡习惯应合理安排,提高午休效率。

在安全、有序前提下,统一作息时间表,实施教师轮流值班监督制度,通过教室、图书馆、阅览室、音乐室等场所进行活动分流,保障学生基本午睡时间同时顺应学生成长和发展的需要,提高管理质量。

(三) 丰富学校午休活动,提升学生午休质量

学校的午休管理是否科学有序,最直观的就是学生的午休质量,即通过午休学生是否达到了身心放松,是否缓解了上午上课的疲劳提高了下午学习的效率。传统的一刀切式午休管理,将午休场所限制在教室内,午休活动限制为午睡,不区分学生的生理心理习惯而造成午休质量低下。

在《关于进一步加强义务教育阶段学生午餐午休管理的意见》中就明确指出,学校午休可以开展以教室午休为主,图书馆、阅览室、多功能室、体育馆等多场所午休。场所的多样化势必推动午休活动的多样性,根据学生身心需求制定各场具体管理规定从

而实现午休质量的提高。

因此,在学习午休管理中应打破传统思路,在各校现有条件下结合学生实际需求,开展多样化午休活动,通过开放并细化午休管理从而实现午休质量的提高。

(四) 开展闲暇教育活动,培养学生午休习惯

教育是闲暇的手段,闲暇是教育的目的。通过将两者结合使学生在闲暇时间内获得身心满足,充分利用闲暇时间提升闲暇质量。闲暇教育并非是指在闲暇时间内进行教育活动,而是通过合理规划闲暇帮助学生树立健康的闲暇观,学会健康闲暇。

学生的校内闲暇时间是相对有限的,主要包括课间休息和午间休息。因此,更应该在有限的校园闲暇时间内进行合理管理从而提升学生的闲暇质量。由于学生中午午休时间相对较多,从科学的角度来说午睡30分钟为最佳,因此在剩下的时间里,通过合理分配,在睡前时间开展一些有益的闲暇活动,来充实学生的闲暇生活。

午休闲暇活动的选择也要遵循学生的生理需求,多以放松休闲类的活动为主。例如,开展美术鉴赏课程,感悟色彩之美。增强学生感性素质,在丰富的色彩中,感受生活的幸福;开展音乐鉴赏课程,提升学生的审美素养,放松身心;开展舒缓运动课程,舒缓疲劳,学会健康闲暇,感悟运动之美;开放文学社团课程,在文学之美中各取所需各感所悟,达到内心满足,感受文学所带来的幸福感和充实感,并将此幸福感流露在生活学习中,使幸福感升华。

四、展望

对学校来说,在校午休管理属于学校管理的一部分,也是学生闲暇时间的重要组成部分,如何在午休期间进行良好、规范、高质的管理对于保证学生午休质量、进行闲暇教育有重要的意义。

立足当前光明区午餐、午休全覆盖的现状,各类学校在制定、组织、执行午休管理发挥现有条件创设特色午休管理文化和模式是很有必要的。目前,我校仍积极探索在闲暇教育为指导下的分区分层分段午休管理模式,通过合理规划闲暇时间,帮助学生树立健康的闲暇观,学会健康闲暇。在闲暇中“探科学之美、悟文学之美、赏艺术之美、感运动之美”,在发现美、欣赏美和鉴赏美的过程中感受幸福并提高对幸福的感知。

参考文献:

- [1] 中华人民共和国教育部.《义务教育学校管理标准(试行)》[Z].2014-8.
- [2] 刘京京.民国时期中学生生活研究(1912-1937)[D].华中师范大学,2005.
- [3] 深圳市人民政府.关于进一步加强义务教育阶段学生午餐午休管理的意见[Z].2018-7-17.
- [4] 柳平.美国关于闲暇教育的研究[J].外国教育动态,1986(05).