

國外孩子課餘時間怎麼過

編者的話：在許多中國父母的眼裏，孩子學業累，作業多，一個家庭在教育上付出的時間太多了。看看國外學校是怎麼安排課程的？孩子們的課業負擔有多重？課外時間都是怎麼安排的？

德國周末不留任何作業

德國小學通常是四年制（柏林市和勃蘭登堡州是六年制）。四年級下學期時，學生們參加升學考試，以確定未來發展方向。

德國中學分三類：成績較好的學生升入文理中學，學習到12年級（德國西部一些聯邦州到13年級）後，憑借高中畢業考試成績申請到大學深造，80%的大學生會攻讀研究生；一般性的孩子去實科中學，到10年級考試合格後，可升入大學專科院校學習設計、機械操作、財會等實用性專業；一些成績較差的學生到普通中學入讀三年，



再接受1-3年的職業培訓，成為各工種工人。

因此，德國學生的學業壓力從三年級就形成了。據《生命時報》記者了解，德國絕大部分小學在早晨8點開課，下午1點放學，每節課50分鐘。放學後，想考文理中學的學生，會去私立托管學校或請家教繼續學習，托管學校下午5點放學。德國法律規定，小學生從三年級起有成績單，孩子成績祇有老師和家長知道，不公布。德國公立小學的家庭作業量非常少，一年級學生在15分鐘內可完成，二年級半小時完成，三四年級不得超過1小時。

到了中學，學生們每天到校上課不超過6小時，每節課時長約1.5小時。在文理中學的課上，學生們除了聽講、回答問題，還要參與討論，老師會設置討論題目，要求學生暢所欲言。德國中學生每天下午2點放學，作業能在1-2小時內完成，之後是他們的自主學習時間，可到圖書館查資料、自學某些知識、請家教輔導、上私立補習班或與同學組成小組討論、交流學習心得等。其他中學的學生，畢業後走向社會，作業更偏重實際，比如學做會議記錄、記賬、計算稅率等，作業量不超過1小時。德國法律規定，基礎教育階

段，老師不得在節假日和周末留作業，周一不得安排考試。

英國中學後興趣班排滿了

英國孩子4歲入學後，學習時間與年齡與受教育方式有關，私立學校的孩子要比公立學校長。

英國小學是六年制，孩子們早上8點上學，下午3點半~4點放學。放學後，多數學校會提供課後俱樂部，讓孩子們參加象棋、游泳、電腦編程等學習。值得一提的是，英國小學生的家庭作業不是應試練習，相對簡單有趣。低年級以繪畫、拼寫為主；高年級增加一些需要查找資料并思考的作業，比如要求對倫敦17世紀遭遇的嚴重火災進行回顧，寫出如何避免火災的個人看法。

小學後，英國孩子進入五年制的初中學習，之後結束義務教育。很多畢業生會去當學徒、上職業學校或直接參加工作。如果選擇繼續上高中和大學，意味着將要花費更多時間在學習上。英格蘭劍橋郡一所私立學校的老師告訴《生命時報》記者，英國中學生大部分課餘時間被音樂、舞蹈、體育俱樂部等活動擠得滿滿當當，晚上回去還要做作業，很多孩子經常感到精疲力盡，有些甚至開始厭倦學習。

日本校外補課到很晚

日本從1947年開始實施9年制義務教育——小學6年、中學3年。近年來，日本國內出現了修改學制的動向，一些私立學校採取了小學5年和中學4年的學制。

日本多數中小學都要求早上8點到校，下午3點放學，東京都目黑區等地現在正實施上午5課時制，早上8點10分開早會，8點35分上第一節課，12點30分結束上午的五節課。之後是午飯、



午休和大掃除時間。下午再安排一兩節課，3點左右放學。義務教育之後，日本高中教育是3年時間，大概每天需要上4個小時的課。

為讓孩子出人頭地，考入名牌大學，很多日本家長在孩子小學和初中階段就開始補課。有調查顯示，日本補習班的數量已遠超小學、中學和高中的數量。在日本上過補習班的中國留學生告訴《生命時報》記者：“日本學生太拼了，尤其是高中生，他們自願在校自習到九十點才回家。由於日本學校很少發練習冊，很多學生都是從外面書店買參考書，天天反復刷題。花費的時間和精力一點都不亞於中國孩子。”

俄羅斯大部分時間戶外玩耍

俄羅斯中小學教育是11年制，入學年齡為6-7歲，分三個階段：第一階段小學，學制4年；第二階段初中，為期5年；第三階段高中，為期2年。完成第三階段教育後可進入大學繼續學習。

俄羅斯小學生早上8點半上課，下午2點放學，家庭作業很少，大部分時間都在戶外玩耍。特別是一年級新生，上學是件很輕鬆的事，每天最多4節課。除了固定課程，學校給孩子們準備了豐富的課外活動，有舞蹈、繪畫、舞臺表演、跆拳道、乒乓球、足球、棒球等。不愛運動的孩子可選擇模型課、廚藝課等。

初中階段，俄羅斯孩子將要全面學習俄語課程、社會學課程（俄羅斯歷史、世界通史、社會學、地理）、數學課（代數、幾何等）、自然科學（物理、生物和化學），還有宗教基礎知識、藝術與音樂、勞動、生活安全基礎知識和體育等。9年級畢業後，學生們將獲得基礎教育畢業證書，至此，義務教育階段結束。此後，部分學生轉到高年級繼續學習，部分學生則去中等專業學校學習廚師等技術專業。

俄羅斯高中生每天有7節課，數學、俄語、外語等是必修課，其餘課程學生自選。11年級結束時，參加統一考試（類似中國的高考）。

值得一提的是，俄羅斯家長很輕鬆。他們不必為孩子的學費和上學發愁，因為在俄羅斯中小學是義務教育，所有孩子按區域就近入學。



經常耐力游泳 可讓心臟縮小

長距離游泳和外太空旅行，二者之間有什麼相同之處？美國《循環》雜誌發表的得州大學醫學中心科學家對宇航員和長距離游泳運動員的健康數據進行研究發現，這兩件事都會對人的心臟產生影響：讓心臟體積縮小。

宇航員斯科特·凱利2015~2016年在國際空間站生活了340天。他在空間站每周6天、每天鍛煉2小時。貝努特·萊康特是一位長距離游泳運動員，2018年曾經橫游太平洋，一共游了2821公里，每天大約游5.8小時。他的長游歷時5個月，因為天氣原因，游至中途休息了一個多月。

男性心臟一般重約280~340克，醫生們在這兩個人行動前、中、後，分別測試了他們的心臟。結果發現，宇航員凱利在太空生活期間，左心室每周減輕約0.74克，萊康特心臟每周減輕約0.72克。凱利在太空生活一年後，左心室重量損失19%~27%；萊康特長游5個月後，左心室重量損失20%~25%。可以看出，無論在水中還是在太空，失重環境都會導致心臟縮小。這一發現讓科學家驚訝，因為此前研究發現，每天進行游泳訓練1~3小時會增加人的左心室體積和重量，現在看來過猶不及，長距離游泳讓心臟體積有減無增。兩位研究對象的行動任務結束，回到地面上正常行走，兩個人的心臟體積恢復到了正常水平。

參與研究的科學家說，心臟的可塑性很強，對重力和失重非常敏感。長距離游泳和太空生活，這兩種行為都會減少地球引力對人的心臟造成的壓力，心臟無需像平時那樣費力給身體其他部位輸送血液，由此縮小。

十件事慢慢弄壞了心臟

我們的心臟很脆弱，一些生活中的小事就可能扣動心臟病發作的“扳機”。近日，美國心臟學會發言人、加州大學洛杉磯分校心內科副主任格蕾格·福納羅特別提醒，10件小事可能一步步弄壞你的心臟。

1.吞雲吐霧。烟草可通過多種方式導致冠心病，比如正常血管內皮可分泌一氧化氮，吸烟會影響這種物質的分泌，進而破壞血管的舒張功能。吸烟還可促進血小板聚集，促進血栓形成。因此，吸烟者患冠心病的風險比平常人高很多。紐約大學女性心臟項目醫務主任尼卡·戈德伯格建議，不吸烟者要遠離二手烟，吸烟者應盡早戒烟，戒烟1年，患病風險就可降低50%；戒烟10年後的患病風險相當於從來沒吸過烟。

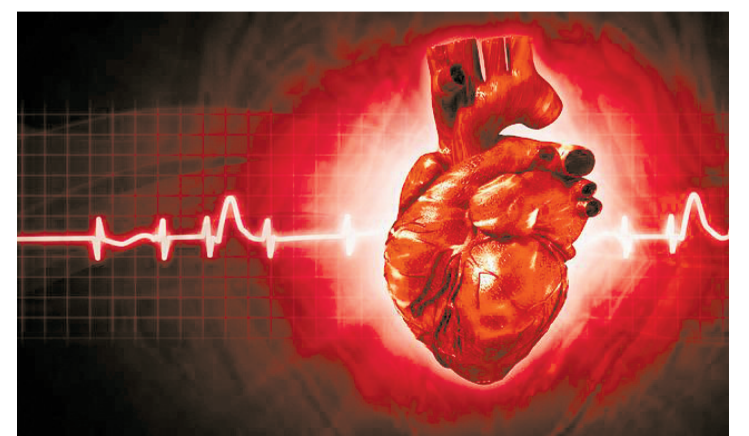
2.忽視胸痛。格蕾格·福納羅表示，運動時需要心肺大量做功，如果冠狀動脈狹窄，血液供應不充足會引發胸痛。特別是伴有大量出汗、噁心、嘔吐、呼吸急促、心悸和頭暈要當心，即使休息後能緩解，也不要掉以輕心，應及時就診。如果只是一過性的，往往問題不大，典型的心臟病引發的胸痛會有壓迫感，疼痛感會延伸到下巴、左臂。

3.不關心家族史。若父母中有一人曾出現過心臟病發作，兒子出現過早心臟病發作的風險會加倍，女兒的風險會增加75%。所以，無論有無癥狀，有家族史者都應高度警惕，注意保持健康的生活習慣，留意不適癥狀。

4.不定期體檢。無癥狀性心肌缺血發作約占冠心病的25%~30%，病情發作時，患者只會出現一些隱約不適：說不出的不適感，同時伴有下頷痛、消化不良等。事實上，當患者出現這些癥狀時，往往已經是心衰的表現。所以，大家必須定期體檢，普通人群每年要進行心電圖、抽血化驗等規範體檢，有冠心病、心律失常、心衰、心臟病等基礎疾病、“三高”等高危人群，最好每年到醫院進行全面的心臟檢查，評估猝死風險。

5.久坐不動。久坐會使血液循環減慢，心臟工作量減少，久之會使心臟機能衰退，引起心肌萎縮、動脈硬化、高血壓等心血管病，也不利于“好”膽固醇清除動脈壁的斑塊。坐着每看1小時電視，因心腦血管病死亡的風險增加18%；每天看電視超過4小時的人與少于2小時的人相比，心腦血管病死亡風險增加80%。最簡單預防久坐傷害的方式是每坐30分鐘起來動動，即便是去接杯水、上個廁所都可以。坐着時，建議保持背部挺直，肩膀自然下垂，肘部放鬆，置于身體兩側。

6.擅自停藥。美國心臟專家弗納羅表示，臨床



發現，不少患者祇在病情發作時服藥，平時常不遵醫囑，有的擅自停藥，有的自作主張減少藥量，導致心臟在高風險下運轉，所以心臟病患者必須聽從醫生的建議。

7.肆意發胖。大吃大喝、對逐漸升高的體重視而不見，會讓身體的各臟器逐漸受損。體內多餘脂肪組織需要消耗更多的氧，這意味着心臟必須為脂肪組織提供更多的血氧。此外，動脈中脂肪堆積越多，動脈功能就越差，血管壁增厚，血流減少，不僅加重心臟負擔，而且增加血栓和全身血液循環惡化的危險。研究發現，與健康人群相比，肥胖者動脈粥樣硬化風險高10倍。

8.忽視心臟異常跳動。不少人常有心慌、胸悶、氣短、乏力等癥狀，但多認為是餓了、勞累表現，休息一下或吃點東西就緩解了。但其實這是心律失常發出的信號，一般分為三種情況：心率快、心率和慢和不規律。如果是有誘因的心律失常，如運動、喝咖啡、情緒激動等，多可自行緩解，無需治療；如果是病理性的心律失常則要盡早就醫，排查病因，接受治療。

9.任由血壓升高。格蕾格·福納羅表示，高血壓可通過多種機制對心臟產生不良影響。但目前美國祇有一半高血壓患者將血壓控制在理想範圍內，其他人則置之不理，這會導致動脈管腔內血流壓力長期升高，破壞動脈內膜的完整性，給血液中的膽固醇進入血管壁內以可乘之機，久之容易誘發冠心病，甚至心梗。建議人人家中都準備一個血壓計，定期測量。

10.暴飲暴食。暴飲暴食後為了消化食物，大量血液向胃腸轉移，供應心臟的血液相對減少，從而加重心肌缺血。如果吃得太油膩，還可能導致血液黏稠度增加，促進血栓形成，引發心梗。建議大家每餐最好吃七八分飽，并控制高油高脂食物的攝入量。