

The Manifestation, Cause and Two-way Connection Path of Young Children's Sleep Disruption-Based on the Empirical Investigation in Hami City

Li Fang

Xinjiang Hami City No.8 Kindergarten, Hami, Xinjiang, 839000, China

Abstract

The discontinuity in the transition between kindergarten and primary school schedules constitutes a critical constraint on children's smooth transition from preschool to elementary education. To investigate the fundamental manifestations and solutions to this issue, this study selected Hami City, Xinjiang as the research area, with kindergarten senior class and first-grade primary school children as the core subjects. Employing a combination of questionnaire surveys, in-depth interviews, and case tracking methods, a systematic empirical study was conducted. The research reveals that the discontinuity in kindergarten-primary school schedules in Hami City is primarily manifested in three dimensions: significant gaps in time allocation, task density, and self-management requirements. The underlying causes encompass multiple levels including educational philosophy orientation, institutional design frameworks, and collaborative mechanisms. By integrating local practical cases, this study formulates targeted implementation strategies to provide empirical support and practical paradigm references for resolving the discontinuity in kindergarten-primary school schedules and facilitating children's successful academic adaptation.

Keywords

Transition from kindergarten to primary school; Sleep-wake cycle disruption; Bidirectional transition; Time management; Empirical investigation

幼小作息断层的表现、成因及双向衔接路径初探——基于哈密市的实证调查

方莉

新疆哈密市第八幼儿园, 中国·新疆哈密 839000

摘要

幼小阶段作息体系的衔接断层, 是对儿童实现从幼儿园到小学平稳过渡产生制约的关键性因素。为了探究这一问题的基本表征与解决路径, 此次研究选取新疆哈密市作为调研区域, 以幼儿园大班及小学一年级儿童为核心研究对象, 综合运用问卷调查、深度访谈及个案追踪等研究方法, 开展系统性实证调研。研究表明, 哈密市幼小作息衔接断层集中表现为时间架构、任务承载密度与自主管理能力要求三大维度的显著落差, 其诱因涵盖教育理念导向、制度设计架构及协同联动机制等多重层面。此次研究结合本土实践案例提炼针对性实施策略, 以期为消解幼小作息衔接断层、助力儿童顺利完成学段适应提供实证支撑与实践范式参考。

关键词

幼小衔接; 作息断层; 双向衔接; 时间管理; 实证调查

1 基于哈密市调查数据的幼小作息断层多元表现

幼小作息衔接断层并非是脱离实践的抽象命题, 而是

【基金项目】“基于双向衔接的时间管理: 缓解幼小作息断层的实践研究”(项目编号: ZXQY2025B14)。

【作者简介】方莉(1980—), 女, 中国重庆人, 本科, 高级教师, 从事幼小衔接、家庭教育。

常态化存在于儿童日常作息各环节的具象化差异与适应性性问题中。本研究于2025年3月至4月, 选取了哈密市第八幼儿园大班90名在园幼儿及其带班教师、监护家长, 以及豫哈第三实验学校小学一年级100名新生, 包含部分由该幼儿园直接升学的生源及其任课教师、家长群体为调研对象, 综合运用问卷调查法与结构化访谈法开展实证调研, 并辅以8名研究对象的个案追踪及持续性观察记录, 系统梳理并呈现出幼小作息衔接断层的具象化表征。

1.1 时间结构的刚性差异

幼儿园与小学的日常作息架构存在本质性差异。二者

的差异首先聚焦于核心时间节点的设置层面，具体对照情况详见表1。调研数据表明，78.9%的小学一年级任课教师指出，晨间按时到校是新生入学首月面临的主要适应性挑战之一。

1.2 任务密度与节奏的显著变化

小学阶段的课业任务展现出更为显著的连续性与高密度特征。基于哈密市两所小学一年级上册语文、数学学科的抽样课程分析结果显示，单课时教学环节平均需完成2-3次切换。观察幼儿园大班的教学活动，多以游戏化单一主题为

载体设计，整体教学节奏更为松弛平缓。问卷调查数据显示，65.4%的小学一年级新生家长反馈，子女入学初期频繁抱怨课堂时长偏长、自身难以保持静坐专注状态。在教师访谈环节中，92.3%的一年级班主任明确指出，开学首两个月内，课堂上出现注意力涣散、小动作频现、身心倦怠等状况的学生占比较高，该现象在上午第三、四课时及下午首课时表现得尤为突出。

表1 哈密市样本园校幼小一日核心作息时间表

作息环节	幼儿园大班典型时间	小学一年级典型时间	核心差异点
早晨到校	弹性区间：9:00-9:30	固定时间：9:00前	从弹性到固定，迟到压力增大
集体活动/课时	单次时长：25-30分钟	单次时长：40分钟	注意力维持时间要求大幅提升
课间间隔	活动转换自然，无严格独立课间	固定课间：15分钟	需在短时间内自主完成喝水、如厕、准备等任务
午休安排	统一安排卧床午睡：约2小时	多数无统一卧床安排，为午间休息或自习	从“必须睡”到“不能睡”或“趴桌休息”
离校时间	相对固定：18:30后	固定时间：17:50	家庭晚间作息安排需调整

1.3 自主时间管理要求的跃升

“课间十五分钟”是幼小作息衔接断层中，儿童自主管理能力适配性挑战的集中外显场景。在幼儿园阶段，饮水、如厕等基础性生活事务均由教师全程引导提醒，并被纳入充足的时段规划；进入小学后，此类事务则转化为学生需在短暂课间时段内自主统筹完成的任务^[1]。针对哈密市第八幼儿园大班幼儿开展的专项观察评估结果显示，仅约35%的受试幼儿能够在指定计时任务中独立达成目标，且时间误差控制在1分钟以内。而对豫哈第三实验学校小学一年级新生的调研数据表明，入学首月内，能够独立且有序地利用完整课间十五分钟，兼顾必要生活事务处理与适度放松休憩的学生占比不足20%。

2 幼小作息断层的成因剖析

2.1 教育理念与机构职能的差异

幼儿园阶段秉持保育与教育协同并举的原则，以生活化、游戏化作为核心教学导向，其作息体系的构建以保障幼儿生理发育需求、预留充足活动与游戏时长为首要原则。小学阶段则以系统化学科知识教学为核心育人任务，作息规划的设计逻辑围绕知识的系统性传授与集体教学效能的提升展开，具有更强的制度约束刚性。这种从“儿童发展本位”到“教学任务本位”的教育范式转型，构成了幼小作息衔接断层形成的核心根源。

2.2 双向衔接机制缺失与单向准备倾向

长期以来，“幼小衔接”在实践场域中常被窄化为“幼儿园单方面向小学标准靠拢”的单向度预备模式。调研结果显示，哈密市部分幼儿园与小学虽存在合作意愿，但尚未建立常态化、规范化的联合教研协同机制。幼儿园教师对小学学段的具体作息细则、课堂教学节奏认知较为模糊，其组织开展的“入学准备”活动时常陷入形式化误区，例如仅简单

压缩集体活动时长，未触及衔接工作的核心要义。小学教师群体则普遍对幼儿园的作息架构、儿童既有的生活与学习节奏缺乏深度认知，新生入学后往往直接套用“一刀切”的标准化要求，未能设置循序渐进的过渡缓冲机制^[2]。

2.3 家庭准备不足与焦虑传导

家庭是儿童作息节律调适的核心场域。基于对90名幼儿园大班幼儿家长的专项问卷调查数据可知，仅41.1%的家长于幼儿大班下学期起，有意识地在家庭场景中开展小学作息模式的模拟训练，高达73.3%的家长对小学课间十五分钟的合理规划范畴与实践路径认知存在明显模糊性。部分家长自身的焦虑倾向，例如反复向孩子强调“小学阶段不可迟到”“课堂需保持40分钟静坐专注”等严苛要求，往往会提前激化儿童的入学紧张情绪，进而对其学段适应进程产生负面影响。

2.4 儿童个体能力发展的不均衡

儿童在时间认知能力、自我调控水平及任务执行效能等核心发展维度上，客观存在显著的个体异质性。个案追踪结果表明，在幼儿园阶段便展现出良好任务规划素养、且能够精准认知并适应较长时间跨度的幼儿群体，进入小学后对作息节律转变的适配进程更为顺畅。与之相对，在上述核心能力维度发展滞后的幼儿，在应对作息转换时则需承受更为显著的适应压力。

3 缓解作息断层的实践探索

消解幼小作息衔接断层，需破除单向衔接的固有认知范式，构建幼儿园、小学、家庭三位一体的协同联动“双向衔接”实施路径。下文结合哈密市的本土化初步实践探索，提出具有指导性的框架性实施建议。

3.1 幼儿园构建“向上衔接”的预备性活动体系

幼儿园阶段的幼小衔接工作，其核心导向并非简单的

学段超前化训练,而是依托生活化与游戏化的活动载体,赋能幼儿成长,培育其适配小学作息节律的核心素养。通过深化时间认知与沉浸式体验、靶向性锤炼任务规划与执行能力、开展情境化沉浸式预演方面展开。在深化时间认知与沉浸式体验方面,哈密市第八幼儿园于大班教学场景中,创设“教室时钟墙”“一日活动可视化流程看板”等具象化载体,并设计“一分钟挑战”,即探索单位时间内可完成的事务类型与数量等趣味活动,以此实现抽象时间概念的具象化建构。

在任务规划与执行能力方面,研发“模拟课间十五分钟”任务操作卡,引导幼儿在仿真场景中开展饮水、如厕、学习用品备置等系列事务的有序执行训练;组织“我的区域活动规划”实践活动,鼓励幼儿以图画符号为载体,自主规划半小时内的活动内容与先后次序^[1]。在开展情境化沉浸式预演方面,除了打造“小学场景模拟体验区”专属物理空间外,更精心设计“半日小学作息模拟”沉浸式活动,组织幼儿体验连续两节35分钟的主题教学活动,熟悉上下课铃声指令,并在教师引导下开展模拟课间事务规划练习,最终实现心理与行为层面的平稳过渡。

3.2 小学侧构建“向下适应”的缓冲性制度创新

小学应主动践行衔接导向的教育举措,在新生入学初期构建弹性化、支持性的过渡适配机制。在构建作息梯度缓冲调适体系、开展系统化入学适应指导、搭建个性化分层支持机制方面展开。在构建作息梯度缓冲调适体系时,豫哈第三实验学校于新生入学首学期试点推行弹性课时调适方案,例如在开学前两周将单课时时长调整为35分钟,课时间隙增设5分钟休息活动,同时设置晨间自主阅读专属时段,为因特殊情况延迟到校的学生提供柔性接纳空间。在开展系统化入学适应指导时,将“校园铃声辨识”“课间十五分钟安全规范与事务规划”等核心内容,开发为趣味微课及情景教学课程,并于开学首周设置专项教学模块集中实施;创设午后舒缓调适时段,允许学生通过聆听轻音乐、自主绘画等方式开展安静休憩活动,兼顾学生既往的午休行为惯性。在搭建个性化分层支持机制时,教师通过常态化课堂观察,针对存在显著适应障碍的个体幼儿实施针对性隐性提示,比如课间结束前一分钟进行一对一提醒,或为其设置渐进式达标过渡周期,允许其逐步达成常规化作息管理标准。

3.3 家园校协同构建

幼小双向衔接的有序推进与落地见效,离不开家庭主体的深度协同参与。信息互通与联合教研机制构建方面,通过搭建幼儿园大班与小学一年级教师常态化联合教研机制,明确每学期开展1-2次专项研讨活动,共同研判作息衔接的实操路径。哈密市第八幼儿园与豫哈第三实验学校于2025年4月开展的联合教研活动中,双方完成作息体系的互通比

对,并围绕“课间十五分钟高效规划指导策略”开展专题研讨,最终凝练形成具备实操性的共识化活动实施方案。

在家庭指导资源开发与精准推送方面,编撰《幼小作息衔接家庭实操指导手册》,手册涵盖小学日常作息体系深度解读、家庭作息梯度调适方案、时间管理类亲子互动游戏设计等核心模块,于幼儿园大班下学期末定向发放至家长手中。同步推行“家庭作息公约”共建计划,引导家长与幼儿共同协商制定暑期及入学初期的晚间作息规划表。在个案追踪与精准化支持实施方面,针对经前期评估或入学初期观察识别出的作息适应困难儿童,组建由幼儿园教师、小学教师及家长三方构成的个案支持专项工作组,通过定期沟通反馈儿童适应状况,动态制定并优化个性化支持策略。以追踪个案6周岁女性幼儿A为例为例,针对其存在的重度午睡依赖问题,家园校三方协同制定渐进式干预方案,即在幼儿园阶段逐步压缩午睡时长,小学入学初期允许其携带安抚物品进行短时休憩,助力其平稳过渡。

4 结语

本研究以哈密市为调研场域开展系统性实证研究,系统厘清了幼小作息衔接断层在时间架构、任务承载密度及自主管理要求三大维度的具象表征,并从教育理念导向、衔接协同机制、家庭前置准备及儿童个体发展能力等维度,深度剖析了该现象的生成逻辑。研究认为,消解幼小作息衔接断层的核心路径,在于深度践行“双向衔接”的核心理念,幼儿园需依托赋能性实践活动,帮助儿童完成前瞻性能力储备。小学应通过缓冲性制度创新,彰显适应性接纳与支撑效能,家园校三方则需协同构建三位一体的协同共育支持生态。

哈密市的本土化初步实践探索证实,双向衔接实施路径具备显著的现实可行性,可切实降低儿童的入学适应负荷。但需明确的是,要实现个案实践模式向区域性常态化运行机制的转化,亟待教育行政主管部门给予更多政策支撑与专业引领。将“双向衔接联合教研”纳入园校办学质量考核评价指标体系,研发并推广基于实证研究的衔接课程资源包等。未来研究可进一步追踪双向衔接干预模式的长效影响机制,深入探究不同文化场域、不同办学条件下衔接策略的本土化适配路径,为助力更多儿童实现从幼儿园到小学的平稳过渡,提供更为扎实的理论依据与实践范式支撑。

参考文献

- [1] 王佳欣.幼小衔接中幼儿社会适应性的培养[J].儿童与健康,2018,(05):42-43.
- [2] 程琳.“童德贯通”教育理念下的实践探索——聚焦幼小衔接阶段责任意识的三阶四措施[J].新班主任,2026,(02):65-66.
- [3] 方恬.幼小衔接视角下“情绪准备”策略研究[J].教师博览,2025,(36):99-101.