

日前,教育部印发《关于进一步加强中小学睡眠管理工作的通知》(以下简称《通知》),明确了“必要睡眠时间”“学校作息时间”“就寝时间”等3个重要时间。记者了解到,近年来,我市教育部门也采取了多种方式力争保障中小学生睡眠时间,但不少家长表示,要想真正实现依然不易。

### 要求 高中生每天睡眠时间 应达到8小时

教育部办公厅印发的《通知》中指出:

●在“必要睡眠时间”方面,小学生每天睡眠时间应达到10小时,初中生应达到9小时,高中生应达到8小时;

●在“学校作息时间”方面,小学上午上课时间一般不早于8:20,中学一般不早于8:00。同时,学校不得要求学生提前到校,有条件的应保障必要午休时间;

●在晚上“就寝时间”方面,小学生一般不晚于21:20,初中生一般不晚于22:00,高中生一般不晚于23:00。

记者了解到,其实早在2012年,我市教育局出台的《关于进一步规范中小学办学行为的若干规定》中,就明确了学生的睡眠时间,与《通知》要求一致。2018年,我市还就城区小学早上上课时间推迟举行了听证会,将早上上课时间调整到8:30。可以说,我市教育部门在“中小学生睡眠保障”方面的工作走在了前面。

### 调查 想“早睡晚起” 落实起来有点难

那么,我们身边的中小学生学习睡眠时间到底怎么样?记者走访发现,越到初中、高中,学生的睡眠时间就越难“对标”到位,从调查来看,高中生能实现“8小时睡眠”标准的不足10%。

连日来,记者分别随机采访了小学、初中、高中三个阶段各30名小学生。小学生中,17人能在21:20前后就寝,8人能赶在22:00左右上床。还有5人表示,几乎都是在22:30以后才睡觉。其中不能在21点左右睡觉的小学生中,几乎都参加了各种课外培训。

初中生中,有22人都在10点半以后就寝。睡眠时间普遍在8小时左右。

高中生仅有4人能在11点就寝,睡足8小时的只有2人。

据悉,教育部基础教育司曾委托有关研究机构对10省市开展了中小学生学习负担监测。结果显示,小学生、初中生平均睡眠时长分别为9.5小时和8.4小时。调查认为,个别地方和学校仍存在学校作息时间不合理、校内外课业负担挤占睡眠时间以及一些外在因素影响学生睡眠质量等问题。

## 教育部发布“睡眠令”,对中小学3个“重要时间”作出明确要求 您家孩子睡眠时间达标了吗?

□ 株洲晚报融媒体记者 戴凇



▲快晚上10点了,还有小学生在写作业。记者 戴凇 摄

### 分析 就寝晚、睡眠不足,到底难在哪里?

“爸妈额外安排了一些课外学习或者培训,晚上9点半之前根本不可能搞完。”9岁的罗同学表示,一周有4个晚上分别有舞蹈和羽毛球训练,下课到家差不多就晚上9点了。回家还要阅读课外书籍和英语,另外还要练习数学题,再洗个澡就10点了。睡眠时间差不多9小时。“之前,上幼儿园

的时候,基本就是这样了。”市二中附小校长彭小英表示,我市各校在规范中小学办学行为方面还是比较到位的。以该校为例,早晨8点半正式上课,一至二年级没有书面作业。三至六年级没有参加社团的也基本没有作业。但是不排除一些家长给孩子布置作业或安排培训,造成孩

子睡眠不足。一位教师透露,因为没有给学生布置作业,经常有家长忧心忡忡地来电咨询,并私下求助如何给孩子“学习加餐”。

“比如一年级拼音教学进度很快,晚上不给孩子‘加班’,课堂上可能会跟不上。”有家长无奈地表示,纯属“被现实所逼”。

### 影响 孩子晚上睡不好,课堂上没精神

睡觉太晚,早晨起床时的精神状态如何?半数受访对象表示“能勉强起来,但确实精神不好”。“睡眠不足给中小学生学习带来的不良影响是显而易见的。”彭小英表示,孩子睡眠不好,在课堂上的表现很明显,比如容易打瞌睡、注意力不集中等。

据了解,睡眠是人的基本生

理功能,对身体和智力的发育有至关重要的意义。睡眠不足可导致精神不能集中,记忆力、注意力及理解力衰退,学习效率低下,还会影响机敏度;长期睡眠不足还会导致内分泌失调、植物神经功能紊乱、心理异常,出现心慌、胃肠功能紊乱、血压波动、情绪不稳、焦躁、心烦意乱等症状,这都

会对学生的身心健康造成严重影响。

但在采访中,家长甚至学生本人,对睡眠的重视也不够。有家长认为,青少年每天睡7-8小时就行了,理由是:“自己当年也是这么过来的”。另外,社会竞争激烈,首要任务是“超前学习”。

### 声音 ●芦淞区人大代表闵昆鹏:

“学校确实落实了减负的要求,但是看到身边朋友的孩子,心里还是有不小的压力。”闵昆鹏说,自家的孩子目前就读五年级,几乎没有家庭作业,到了晚上9点左右就可以安心睡觉了。自己也只是周末给孩子报了一个英语

班,能保证充足的睡眠时间。闵昆鹏表示,虽然很乐意看到自己孩子有这样规律的生活,但是身边有的朋友动辄给孩子报上三五个培训班,最多的甚至有九个。在升学和考试的时候,自己孩子的竞争力多少会有影响。

### ●市教科院副院长帅晓梅:

“正是因为社会总是对教育有着‘焦虑’的情绪,最终层层传导,影响到了孩子的成长和生活。”市教科院副院长帅晓梅表示,因为学业负担较重,如今孩子们的睡眠时间确实很难保障,日前,教育部又专门下文,说明教育主管部门也注意到了这个问题,

并且非常重视。但是长期以来,包括“教育焦虑”在内的各种社会焦虑都在影响着孩子的成长,比如学校需求,关注升学情况,家长望子成龙,甚至在成年人的影响下,孩子们的“小圈子”里也在摩拳擦掌。

今年,中共中央、国务院印发《深化新时代教育评价改革总体方案》,其实就是一根“指挥棒”。抓住教育评价,才抓住了“牛鼻子”,才能慢慢扭转“唯分数、唯升学、唯文凭”等“顽疾”。逐步减轻学生的学业压力,最终保障更充足的睡眠时间。

## 株洲晚报《跟着晚报去旅行》



高性价比路线全面开花 满足多元化旅行需求

活动时间:

2021年3月26日至6月6日

《跟着晚报去旅行》2021年首届旅游节唯一指定咨询报名点:

株洲晚报1楼101办公室

### 路线推荐

#### 温馨夕阳

主推路线:

畅游大西北空调专列13日游

其他路线:

山西全景包列8日游、桂林阳朔汽车3日游

畅游鄂川渝空调包列10日游

咨询热线:0731-22593711

15367339799

#### 环球国旅

主推路线:

走进云水谣双飞5日游

邂逅潮汕双飞5日游、北京双飞5日游

其他路线:寻梦浙东南专列7日游

咨询热线:17707330064

15973336886

#### 中青旅

主推路线:

豫鲁辽卧铺专列14日游

其他路线:

梦幻大东北专列14日游

咨询热线:

0731-28265800

28265808

#### 中联国际

主推路线:

宁夏双飞5日游

其他路线:

庐山云海汽车2日游、探秘东晋赛车2日游

咨询热线:

0731-28820818

28820858

★线路解读,请持续关注《跟着晚报去旅行》栏目

声明:《跟着晚报去旅行》系《旅游周刊》活动专栏,旨在为读者挑选性价比高的、适合自己的旅游线路。我们每次挑选的线路都由具备相应旅游经营资质的旅行社提供,旅途中一切责任义务由旅行社全权负责。本次线路由湖南温馨夕阳国际旅行社有限公司(经营许可证编号:L-HUN-CJ00096)、株洲环球国际旅行社有限责任公司(L-HUN-CJ00021)、湖南省中青旅(L-HUN-CJ00054)、株洲中联国际旅行社有限责任公司(L-HUN-CJ00016)提供