

# “睡眠令”背后，中学生带咖啡上学解“困”

今日女报 / 凤网记者 章清清

近日，教育部印发了《关于进一步加强中小学生学习管理工作的通知》，从各学段学生的睡眠时间、学习时间、课外辅导和游戏时间都作了详细规定，概括来说就是：作业、校外培训、游戏都要为学生睡眠“让路”。

这个保障学生睡眠的通知印发后，引起了社会各界的关注，也成为了不少家长老师热议的话题。但不少家长表示，要想真正实现并不容易。在长沙市天心区一初中家长群里，就有多名家长反馈，“在孩子的书包里发现了咖啡”。



## 家长：缺觉的孩子上学带咖啡提神

5月14日，长沙市天心区某中学的班级群里，班主任老师发出了一条长长的信息，主要内容是关于孩子们“缺觉”——“每节课一下课至少有七八个同学趴在桌上睡觉，今天第二节课我通过监控抓到4个打瞌睡的（坐着睡着了），还有几个想睡不敢睡……”

老师的这段信息顿时让家长们的“炸”开了锅。在这个班级的“分群”家长群里，家长们除了感叹孩子因为做作业睡得晚外，紧接着是分享自家孩子各式“提神”的妙招。有的家长说，“我家孩子每天早晨带一壶茶去学校，说喝茶不打瞌睡”，还有几个家长透露，“在孩子书包里发现了咖啡。”

这个班的家长燕子告诉今



日女报 / 凤网记者，她的女儿也一样“睡不够”。女儿每天的作息是18:30放学回家，19:30开始做作业，一直要做到23:00左右，凌晨才能上床睡觉。“学校规定是7:20要到校早读，那么早上就必须6:30起床，每天作业那么多，根本没办法保证每天8个小时的睡眠时间。”燕子无奈地说。

长沙市芙蓉区一位初一年级学生家长也告诉记者，女儿每天做完作业差不多也是晚上11点才上床睡觉，早上6点半必须起床。

开福区一民办重点中学一初三年级的家长说，因为中考迫在眉睫，儿子在学校晚自习至22:30结束回到家后，还要再“加餐”复习半个小时左右，

“能晚上12点睡觉算不错了，睡眠不足也没办法。”这位家长说。

记者了解到，按照《通知》要求，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的午休时间；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。

那么，在“睡眠令”之下，我们身边的中小学生学习睡眠情况到底是什么样呢？

## 调查：“下令”睡觉，孩子为何仍“睡不饱”

连日来，记者随机采访了长沙市内开福区、芙蓉区、天心区的小学、初中、高中三个阶段各20名学生。抽样随访显示：小学生中，15人能在21:30前后就寝，5人在22:30以后才睡觉。其中不能在21:00睡觉的小学生，主要是因为就寝习惯和贪玩延误了睡觉时间。

初中生中，有11人在22:30以后就寝，9人在23:00以后就寝，睡眠时间普遍在7小时左右。

高中生中仅有4人能在23:00就寝，睡足8小时的只有2人。



中国儿童中心2019年发布的《中国儿童发展报告》显示，小学二、四年级学生平均每天睡眠时间为9小时25分钟，小学六年级学生为9小时13分钟，初中生为8小时。随着年级的增加，儿童的平均睡眠时长越来越短。

2020年12月，教育部基础教育司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，不同程度存在睡眠不足问题。

记者走访了长沙一些中小

学校的老师，长沙一普通寄宿高中老师告诉记者，他们学校不是重点中学，所以学生的学业压力不大，学校晚自习9点半结束，学生基本能在10点左右就寝。

天心区一中学老师告诉记者，目前，教育部门不允许学校布置太多的作业，所以，作业量不会超过规定的范畴，学校也有相应的作业记录监测表。但是，特别注重学业成绩的家长会给孩子“加餐”，甚至还会要求老师多布置一些作业给孩子，“所以，这真是一个两难的问题。”

## 老师：让学生学会时间管理

长沙天心区某中学名师工作室一位首席老师认为，目前，中小学生学习确实存在睡眠不足的问题，原因也是多方面的。有学校作息安排的问题，有家庭作业量的问题，也有学生学习

效率不高、不会进行时间管理的问题。例如，学生做作业效率不高，本来20分钟可以完成的作业需要1个小时甚至更多的时间，从而导致完成作业的时间大大延长。还有家长们安

排的各类辅导、补习占用了大量的时间，再加上学校的作业，所以使得同学们入睡很晚。这位老师认为，“睡眠令”得以实施的关键在“提高学习能力与效率”。除了教育行政部门规定

学校作息时间、减少家庭作业量等措施之外，更为重要的是让学生及家长都关注到睡眠对于成长的重要性，让学生学会时间管理，提高完成作业的效率，才能够按时休息。

### 亲子宝典

患了支气管炎怎么办  
文 / 段效军 (湖南省儿童医院呼吸内科)

支气管炎是指支气管黏膜发生了炎症，多继发于上呼吸道感染后，气管同时受累。其病原主要有病毒、细菌、支原体或者混合感染，其中以病毒感染为主要病因。因此婴幼儿支气管炎大多就是病毒感染所致。支气管炎通常症状较轻，主要累及气管。所以发病后一般多有上呼吸道的症状，3~4天出现咳嗽，之后会有痰。婴幼儿症状较重，常有发热及伴随咳嗽后呕吐、腹泻等症状。因此在日常生活中，家长们要做好预防，及时给孩子接种流感疫苗，同时增强孩子机体免疫力。首先要保证孩子均衡饮食，让孩子有一个好身体。其次给孩子营造一个清洁但不是无菌的环境，注意保持室内清洁卫生，勤洗手，不要滥用消毒剂。在流感易发的季节，尽量避免带孩子去人多的地方。最后要避免滥用抗生素，抗生素滥用会破坏孩子的免疫力。

带你了解小儿精神发育  
文 / 李浩 (湖南省儿童医院神经外科)

有些家长在观察孩子的时候，会发现部分儿童存在精神发育迟滞的现象。关于精神发育迟滞，造成的病因是多种多样的。主要是分为生物学因素和社会心理因素两大类，在胎儿发育和出生的时候，如果胎儿带有一些先天代谢性的疾病、脑部畸形或者一些遗传因素等都有可能。会导致精神发育迟滞。婴儿出生的时候，如果难产导致新生儿窒息以及颅脑损伤等多种现象，也容易导致精神发育迟滞。出生后孩子如果营养不良或者出现一些其他的外部脑损伤，也会导致精神发育迟滞。对于精神发育迟缓这种问题，准妈妈们怀孕时期就要引起高度的重视，及时地补充叶酸等一些必需的营养成分，然后创造一个比较适宜的孕育环境。