

内蒙古青少年儿童为啥“睡得最晚”?

文·摄影/本报记者 张巧珍

中国睡眠研究会近日发布了中国青少年儿童睡眠状况调查白皮书。数据显示,我国6~17周岁的青少年儿童中,超六成睡眠时间不足8小时。从地域来看,内蒙古的青少年儿童“睡得最晚”,24点以后入睡的比例达到16.2%。在第19个世界睡眠日到来之际,记者走访了呼和浩特多所学校,对中小学生学习状况进行了调查。

没有养成良好习惯

“爸爸,你来接我了啊,等很久了吧?”3月19日17时左右,呼和浩特市赛罕区锡林南路小学上四年级的木其乐走出校门,一边走一边和前来接她的爸爸张建军聊天。张建军打开车门,帮女儿把书包放到后座,然后启动了汽车,但是并没有直接回家,而是将女儿送到了离家不远的作业班。作业班有20多个孩子,和木其乐一样,每天放学后都会来这里写作业。

“女儿学习习惯不好,做事拖沓,以前基本要到晚上11~12点才能完成作业,睡眠时间严重不足。没办法,为了督促女儿早睡,从去年开始,我们就给女儿报了个作业班,每天放学后来这里做两个半小时的作业,然后才回家。”张建军告诉记者,比起家里,作业班更有学习的氛围,而且还有辅导老师,效率也高了很多,不过即使如此,女儿每天也要到磨蹭到10点才能上床睡觉。

在呼和浩特市光华小学,四年级的刘雨浩是学校少年先锋队大队长,从小门门功课都在班里名列前茅,学习上从来不用父母操心,晚上10点雷打不动上床睡觉。用爸爸刘文忠的话说,这一切都归功于女儿的自律。“女儿上小学以后,学习、生活,包括课外活动,自己安排的井井有条。每天放学回家,用一个小时的时间写作业,作业完成后会学习一会音乐,看看课外书,睡前还要运动半个小时,然后10点就准时睡觉了。”刘文忠对记者说。

在呼和浩特市落凤街



佳佳的书桌上堆满了作业本

小学上三年级的薛宝也告诉记者,每天放学回家的第一件事就是做作业,因为才上三年级,作业相对不多,主要在语文作业方面耗时比较长,不过也能保证在晚上10点上床睡觉。

记者随后又走访了呼和浩特市赛罕区金桥小学、北垣小学等多所小学发现,在接受调查的小学生中,超过半数都能在晚上10点~10点半睡觉,还有35%的孩子因为没有养成良好的习惯,必须要等到11点~12点才能入睡。

中学生睡眠普遍不足8小时

小学生如此,中学生又是怎样的呢?3月20日,记者走访了呼和浩特市第十八中学、第六中学、第三十五中学、第三十六中学等多所学校。相比小学,中学的课业压力较大,学生普遍到晚上12点才能入睡,有的甚至要忙到凌晨1点。

小畅在呼和浩特市第六中学上初中二年级,学习成绩在班里处于中上游。多少个晚上,她都是凌晨12点左右才能入睡,早上6点半又急着赶往学校上学。“我现在严重缺觉,只能利用早上坐公交车的时候在车上打个盹。”5月20日,小畅告诉记者,语文、数学、英语、物理等各科作业太多,尤其是语文和英语最难啃,每天看得眼花缭乱。

在呼和浩特市第十八

中学读高二的佳佳亦是如此。在佳佳的印象中,上了高中以后,人生就像上了发条,每天扎在书山题海里不能自拔。3月20日傍晚,记者来到佳佳家里采访,此时她正坐在书桌前写作业,一会儿冥思苦想,一会儿又在作业本上飞快地写着。“下午6点半放学,坐公交车回到家大概是7点,吃完饭休息一会,八点



人们正在咨询睡眠相关问题

准时坐在书桌前开始写作业,一写就停不下来,数学、化学、物理、英语……作业真的是超多,厚厚的一摞,能够12点入睡都算早的,有时候还要忙到1点多才能上床睡觉。甚至晚上做梦都在背单词,做作业。”佳佳告诉记者,即使晚上睡得再晚,早上6点20分闹铃一响,仍然要挣扎起来洗漱,赶去学校上课。记者看到,在佳佳的书桌前,墙上贴满了大大小小的便签,上面记载了各种公式、作业的要点和难点。佳佳的妈妈张小桃看着女儿每天这么辛苦,心里虽然心疼更多地是无奈。“我也希望她能多睡一会儿,

可是马上就要高三了,作业量自然比平时要多,即使老师不催促,自己也要鞭策自己努力,熬过高三,才能考一所好大学。”张小桃说,孩子每天睡不了几个小时,她最担心的是孩子身体吃不消。记者在采访中发现,像小畅和佳佳这样每天晚上12点以后睡觉的中学生不在少数,以6点20分起床为例,绝大多数

数中学生睡眠时间很难保证8小时。

过度依赖电子产品

事实上,早在10年前,教育部印发《中小学健康教育指导纲要》中就明确提出,保证充足的睡眠有利于生长发育和健康,小学生每天睡眠要保证10小时,初中生每天睡眠9小时,高中生每天睡眠8小时。在去年教育部、国家发改委、公安部等九部委下发“减负三十条”中又再一次明确了这一要求。然而,记者在采访中发现,不管是小学生还是中学生,能够保证充足睡眠时间的寥寥无几,即使是周

末,平均睡眠时间也仅仅是比平时多半个小时而已,一睁眼就要面对各种补习班、兴趣班。

记者连日来在对青少年睡眠状况的调查中发现,学生上课打瞌睡的现象非常普遍。在对50名中小学生学习随机调查中,有21人反映睡眠质量较差,最根本的原因是学业负担过重,作业量大。其中11名小学生反映,每天除了完成爸爸妈妈布置的额外任务,补习英语、数学,还要上钢琴、画画等兴趣班;有5人是借读生,普遍反映家住得比较远,而学校又没有宿舍,再加上很多路段修路,堵车严重,导致上学和放学路上花费的时间太长,不能保证充足的睡眠;有24人反映没有养成良好的学习习惯,做事比较拖沓,性子慢,过度依赖电子产品,常常一边做作业一边玩手机,和同学聊天,偶尔会用平板电脑查阅资料。即使写完作业,也要躺在被窝里打会儿网游、看场电影,耽误了很多时间,导致睡眠不足。

呼和浩特市北垣小学教务处主任乔胜坦言,学生觉不够睡,学业负担过重是主要原因之一。“尽管教育部门年年喊减负,但是只要有考试有升学,高考制度得不到根本改变,减负的效果就微乎其微,保证学生睡眠时间就是一个无解问题。”

呼和浩特市第三十六中的吕沛老师也表示,学生睡眠不足是个社会问题,非常具有普遍性。“作业多是一方面,老师留的作业少了,家长不放心,老师也不放心。因为有升学压力,教育资源不均衡,好的高中就那么几所,大家争破头都想进好学校,而呼和浩特市中考的普升高升学率历年来还不到50%。此外,互联网时代,随着电子产品的普及,让很多学生沉迷于网络世界,也严重影响睡眠,影响学习。”吕沛老师表示。

医生:充足的睡眠比写作业更重要

3月21日是第19个世界睡眠日,内蒙古精神卫

生中心在呼和浩特市满都海公园举行了“健康睡眠益智护脑”义诊活动。活动现场,除了中老年人,也有不少年轻人在向医生咨询睡眠相关的问题。“近年来,被睡眠问题困扰的群体正呈现低龄化的趋势。在平日接诊的人群中,受睡眠问题困扰导致学习成绩下降、神经衰弱的青少年儿童越来越多。”内蒙古精神卫生中心睡眠中心主任吕东升接受记者采访时表示,睡眠障碍分为“睡不着”“睡不醒”“睡不好”。青少年儿童多属于第三类,睡不好。事实上,睡眠晚对人体的危害性特别大,尤其是儿童时期,生长发育、大脑发育、学习记忆、巩固记忆都是在睡眠中进行的,包括生长激素也是在睡眠中分泌,睡眠不足,不但会导致记忆力下降,还会引起肥胖,身高也会受到影响。

针对很多中小学生学习写作业而导致睡眠晚这一问题,吕东升严肃地指出,这是本末倒置的做法。吕东升认为,充足的睡眠比写作业更重要,千万不能把用来睡眠的时间拿来写作业、复习功课。因为,睡眠状态下是短时期记忆向长时期记忆转换的过程,大脑很多毒性代谢产物也要依靠睡眠状态才能排出,睡不好,白天学习的知识等于做了无用功。建议教育主管部门,要把孩子睡眠的问题重视起来,想要提高孩子的学习成绩,提升学习效率,就必须从好好睡觉开始,形成一个良性循环。老师们的作业也要适度,要意识到,睡眠不仅仅是睡一觉而已,会影响孩子的学习成绩。作为家长,要想办法改善孩子的睡眠质量,增加孩子的睡眠时间,减少孩子的各种辅导班、兴趣班。此外,青少年也要养成良好的睡眠习惯,睡前尽量少玩电子产品,因为手机、平板电脑等电子产品会释放较多的蓝光,会严重影响褪黑素的分泌,抑制孩子的睡眠或者延迟睡眠。家长也应该和子女建立一个有效的沟通,和孩子约定,做作业期间要专心做作业,不能一边玩一边写,睡前应该把手机放置在离床很远的地方。