

首府中小学生学习觉够睡吗?

文·摄影/北方新报正北方网记者 张巧珍

教育部近日印发《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》，明确提出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。那么，你家孩子觉够睡吗？记者近日对呼和浩特市中小学生学习睡眠时间进行了调查。

【镜头一】 超半数小学生睡不够10小时

刘雨淦就读于新城区光华街小学六年级，马上面临小升初的她，尽管居住小区距离学校的路程不到15分钟，每天睡眠时间仍然只有8个多小时。

“每天6时40分起床，17时40分放学，18时左右回家，看会儿课外书籍，19时左右吃饭，19时30分开始写作业，有时候作业多或者遇到知识盲点，会延迟到22时完成作业。”5月13日，刘雨淦告诉记者，每天做完作业还会做些自己感兴趣的事，有时候会和爸爸下棋，有时候会弹弹电子琴、吉他，然后洗漱，争取22时30分上床睡觉。

刘雨淦的父亲刘文忠表示：“其实孩子作业量并不大，会的题1个小时基本就完成了。不会的就一直拖拖拉拉，有时候3个小时也写不完。”

5月13日17时许，在大学路小学上三年级的倩倩放学后向校门口走去，此时妈妈已经在附近等她。在拥挤的车流中走走停停，回到家已是18时，妈妈忙着去做饭，倩倩则放下书包很自律地坐在书桌前写作业。除了学校留的作业，她还要做一份课外辅导班的试卷，数学一份，英语一份，语文阅读，全部做完已经22时30分了。“学校留的作业相比之前确实有所减少，但看到孩子同学家长悄悄在给孩子‘开小灶’，报各种辅导班，我也担心孩子成绩落下啊，只能随大流了。所以这种情况下孩子很难保证睡够10个小时。”倩倩的妈妈王女士如是说。

比起刘雨淦和倩倩，在南门外小学就读一年级的夕夕就幸运多了，为了方便她上学，父母在南门外小学附近租了一间房子，每天22时基本上就床睡觉了，加上中午一回家就能吃到妈妈做的饭菜，饭后还能午休1个小时，每天基本能保证10小时的充足睡眠。

记者随后以调查问卷的形式采访了赛罕区金桥小学、锡林南路小学、农大附小，以及新城区北垣街小学、关帝庙小学和玉泉区五塔东街小学等多所小学的学生，超半数的学生反映睡眠普遍不够10个小时。

【镜头二】 部分中学生写作业到凌晨

5月14日，记者调查了呼和浩特市实验中学、第三十五中学、第二十九中学、第三十六中学等学校的初中生，发现23时左右入睡的学生不到三成，很大一部分学生要做作业到24时左右，根本达不到教育部门要求的9个小时。

市民袁先生的女儿楠楠在呼和浩特市实验中学读初二，经常要到凌晨1时许才能睡觉。“十几门作业，还有补习课。经常看她边写作业边打瞌睡的样子，我也是真心疼，可一想到今天所有的努力都是为了有个更好的成绩，就只能狠下心了。”袁先生说。

“主要还是作业多，语文、数学、英语、地理、生物等各种作业，还有模拟题，常常到凌晨才能入睡。”市民张先生告诉记者，他的女儿莉莉在呼和浩特市第三十六中学读书，每天18时30分放学，半个小时到家，吃完饭大约20时，然后开始写作业，加上女儿性子慢，磨磨蹭蹭，写完就后半夜了。

相比初中生，高中生的睡眠时间则更短。市民孙女士的女儿在呼和浩特市第一中学读高中，她说：“别说8个小时，能睡够6个小时就偷着乐了。孩子每天基本学到凌晨1时左右入睡，早上6时左右起床，确实很辛苦。但毕竟已经是高中生了，马上面临高考，这时候吃点苦头也不算什么。”

记者在调查中发现，和孙女士的女儿一样，很大一部分高中生都是24时左右入睡，睡眠时间不足7个小时。



刘雨淦复习功课



学生们背着书包向校园走去

【建议】 切勿舍本逐末

“只有保证充足的睡眠时间，才能让学生聚精会神地坐在课堂上学习新的知识。千万不要舍本逐末，以损害青少年身体健康为代价，获得高分。”5月17日，内蒙古农业大学经济管理学院教授、内蒙古社科联委员盖志毅在接受记者采访时表示，希望广大家长不要过分焦虑，为了成绩而给孩子胡乱“加餐”，让孩子因学业负担而养成拖延学习时间的坏习惯。

在他看来，睡眠不足精神自然不好，学习的效能就会大大下降。所以，保证孩子充足的睡眠时间，提高学生的学习效率和效能才是父母需要思考的问题。因为人生是长跑，所有的物质边际报酬都是递减状态，唯有人类的边际报酬是递增状态。例如地里种庄稼，逐渐增加等量单位的有机肥，其所带来的边际产量是递减的。而人的学习和进步则是递增的，投入的学习时间越多，懂得的知识就会越多。所以，学习是终生努力的过程，一定要把一生的积极性调动起来。古人讲，行百里者半九十。年轻时所有的学习都是积累、铺砖，如果睡眠不足，过早透支身体，释放了动能，就会出现厌学的问题，等上了大学，有可能就丧失了可持续的学习能力，得不偿失。

【措施】 教育局：严格控制作业量

为中小学生减负，保证学生充足的睡眠和休息时间，一直是教育部门工作的重点。呼和浩特市教育局此前就推出多项减负措施，全市中小学校严格按照义务教育课程计划开齐了课程，开足了课时，保证学生每天体育锻炼时间不少于1小时。同时，进一步规范了作息时间表，小学、初中、高中走读生在校集中学习时间分别不超过6小时、7小时、8小时，同时保障学生午休时间达到120~150分钟。2020年，呼和浩特市还出台“公民同招、阳光招生、阳光分班”的招生政策，有效缓解了因“小升初”择校、择班而出现的学生补课现象，大大减轻了小学生的课业负担。

5月17日，呼和浩特市教育局基础教育科负责人接受记者采访时表示，为防止学业过重挤占睡眠时间，呼和浩特市教育局要求各地区、各学校统筹调控，严格控制作业质量、作业总量和作业时间，小学一、二年级不留书面作业，小学其他年级每天完成书面作业的总时间最多不超过1小时，初中生每天作业时间控制在2小时以内。同时，倡导教师根据学生的认知能力、学习状况、学习习惯等实际情况设计不同层次的作业，在学生完成好基础性作业的基础上，探索弹性作业和跨学科作业，不断提高作业设计质量。此外，还不断优化、创新延时服务内容，提供高质量的课后延时服务，通过“作业辅导+社团课程+体育活动”等模式，切实减轻学生的作业负担，进一步提升学生和家长的满意度。下一步，呼和浩特市教育局将继续联合各旗县区教育局组成督导组，不定期对全市中小学规范办学行为、中小学生学习管理、课后延时服务等工作开展情况进行专项督查，确保各项工作落地落实，进一步提高教育服务能力，增强学生和家长的获得感和幸福感。

【解析】 多方面原因造成睡眠不足

学生睡眠时间为何不够？在从教16年的赛罕区大学路小学教导处副主任王婧看来，导致中小学生学习睡眠不足的原因是多方面造成的。每个孩子都有自己的个性，有的学生存在或多或少的拖延症，放学回家的第一件事不是写作业，而是看电视或者出去玩，等到吃完饭才想起写作业，睡觉势必就会晚一些。有的学生写作业的效率不高，因为一道题卡住了就冥思苦想。还有的学生除了做学校留的作业，还要上父母安排的英语班、数学班等各种辅导班。另有部分学生住的比较远，晚上睡得晚，早上起得早，睡眠时间自然很难保障。

王婧认为，想要保证学生的充足睡眠，不光需要老师控制作业量和提高教学质量，还需要家长的积极配合。家长要及时关注孩子，发现小问题要及时解决，纠正孩子一些不好的习惯。其次，关注学生课堂上的学习效率，最直观的方法是拿出孩子的书本，尤其是中高年级，书本上一定是有笔记的，如果已经学完了，书本上还是干干净净的，说明没有认真听课。此外，还要多看看孩子作业正确率怎么样，提倡每个学生从小要有纠错本，对容易错的题及时纠正复习，把不会的题变成会的，学习的速度和质量也会大大提高，也就有更多时间睡眠了。