

你家娃每天睡几个小时?

——部分中小学生学习睡眠不足现象调查

新华社“新华视点”记者 郑明鸿 杨欣 李黔渝

3月21日是世界睡眠日。全国爱卫办3月18日发布《睡眠健康核心信息及释义》，提出中小学生学习每天需要睡眠8至10小时。

但记者调查发现，一些中小学生学习每天睡眠时长不足8小时；有的孩子睡得晚、起得早，白天全靠咖啡撑。怎么才能让孩子睡个好觉?

晚上11点睡，早上6点多起

“每天差不多能睡7小时。”贵州黔南州某中学一名初二学生的家长说，孩子每晚9点半左右到家，10点50分左右入睡，第二天6点就要起床。

西安市某中学初一年级学生家长李安(化名)也反映，儿子每晚11点多睡，早上6点50分起床，中午一般不午休，每天睡眠不足8小时。

吉林长春一名学生家长楚琳(化名)说，身边的初中生基本都在晚上11点睡觉，早上6点半就得起床，只有少数人能保证每天睡眠9小时。

记者日前利用网络平台进行了“中小学生学习睡眠时长调查”，共回收有效问卷1426份。调查结果显示：77.19%的受访小学生家长反映，孩子每天睡眠不足9小时；72.34%的受访初中生家长称，孩子每天睡眠不足8小时；62.5%的受访高中生家长表示，孩子每天睡眠不足7小时。

《中国睡眠研究报告2023》研究发现，学生群体每晚平均睡眠时长为7.74小时。《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示，初中生的实际睡眠时间平均为7.48小时，小学生为7.65小时。

贵州省第二人民医院睡眠医学科主任冯霞介绍，长期睡眠不足会导致中小学生学习记忆力、注意力、反应和思考能力等认知功能受影响，学习效率降低，出现抑郁和焦虑等心理问题的概率会增大。

陆军军医大学西南医院呼吸与危重症医学科主治医师黄晓寒说，中小学生学习长期缺觉还会导致发育迟缓、免

疫力下降，增加肥胖和代谢性疾病、心血管疾病风险。

睡眠时间去哪儿了

为何部分中小学生学习难以保证充足的睡眠时长?

问卷调查结果显示，49.37%的受访家长认为，作业多是孩子睡眠时长不够的主要原因。

教育部要求，中小学校要合理调控学生书面作业总量，避免学生回家后作业时间过长。

然而，一些学校五花八门的作业加重孩子负担。李安说，最近小孩中午都要喝咖啡赶作业，“作文、背诵、试卷改错、预习、总结、思维导图，各类作业加在一起，怎么都要11点后才能睡觉”。

楚琳说，孩子平时有不少需要打卡的作业，以及让家长自行带孩子复习等隐形作业，每晚要花二三十分钟才能完成。

“校内学走路，校外学跑步”，一些学生因教考不匹配而选择在校外补课。上述问卷结果显示，24.89%的受访学生家长表示，课外培训作业多是孩子睡眠不足的原因之一。

因为担心没有一技之长、难以脱颖而出，一些家长给孩子报了兴趣特长班。北京小学生笑笑(化名)每晚7点后才能练琴，通常要练一个半小时，还有其他兴趣班的内容要复习，每天都觉得睡觉时间不够用。

中国社会科学院社会学研究所副研究员张衍认为，除学习压力外，夜间照明时间增长、噪音增多等环境变化，

也会影响睡眠。

此外，40.25%的受访家长反映，沉迷手机导致孩子睡眠不足。贵阳市民闻女士说，儿子5岁开始接触电子产品，如今已是“资深用户”。“我不督促的话，他就能一直玩，把睡觉的时间都耽误了。”

让孩子睡得好，我们还能做什么

近年来，教育部从统筹安排学校作息时间、防止学业过重、合理安排学生就寝时间等多方施策，推动学校、家庭及有关方面共同努力，确保中小学生学习有充足的睡眠时间。

2024年底以来，福建省龙岩市新罗区和武平县教育局先后出台规定，小学生如晚上9点半仍未完成家庭作业，可停止做作业及时就寝，第二天交作业时向老师说明情况即可。

目前深圳市已有200多所义务教育阶段学校实现午休“躺睡”，覆盖学生近30万人。浙江、江西和贵州等多地中小学也有类似举措。

不少受访家长提出，学校要提升课堂教学和作业质量。“尽量少布置简单重复的作业。”山东一学生家长说。

张衍等人建议，要把学生身心健康放在首位，进一步有效落实“双减”政策。要促进本地和区域间教育均衡发展，缓解家长因担忧教育资源分配不均产生的教育焦虑。

在冯霞看来，午睡是对中小学生学习睡眠时间的有效补充，建议各地因地制宜，通过购置“可躺式”课桌椅等方式，保障中小学生学习享受“舒心午睡”。各地教育部门要将学生睡眠质量纳入学校考核指标，严禁教师占用午休时间考试补课。

黄晓寒建议，家长要为孩子营造良好的睡眠环境。“要按时关闭电子设备、调暗灯光，避免睡前过度兴奋。”她说，家长也要以身作则少熬夜。有调查显示，家长熬夜刷手机的家庭，孩子晚睡概率增加2.7倍。

此外，要严格管控中小学生学习使用社交媒体的时长。相关部门与网络平台等需进一步完善科技手段，帮助家长有效管理屏幕时间，助力孩子健康成长。

据新华社北京3月20日电



睡眠健康参考来了

推荐成年人晚11点前入睡

新华社北京3月18日电(记者 董瑞丰 李恒)全国爱卫办18日发布《睡眠健康核心信息及释义》，推荐成年人晚上10至11点入睡，早晨6至7点起床，其中老年人可早晨5至6点起床。

此信息及释义提出，不同年龄段人群所需睡眠时长不同，且因人而异。一般来说，学龄前儿童每天需要10至13小时，中小学生学习8至10小时，成年人7至8小时，老年人6至7小时。

根据此信息及释义，良好睡眠质量

通常表现为：入睡时间在30分钟以内(6岁以下儿童在20分钟以内)；夜间醒来的次数不超过3次，且醒来后能在20分钟内再次入睡；醒来后感到精神饱满、心情愉悦、精力充沛、注意力集中。

根据此信息及释义，规律作息、劳逸结合、适量运动以及安静舒适的睡眠环境有助于保持良好睡眠。应避免熬夜、睡前饮酒喝茶，晚餐不宜过饱过晚，睡前尽量不要刷手机。



健康睡眠 新华社发 王鹏 作