怎样从『晚起半小时』到『真正睡得好』

新华社记者 周思宇 柯高阳 俞菀

清晨天微亮，孩子在睡眼惺忪中穿衣、洗漱；来不及吃完饭，往兜里塞颗鸡蛋就匆匆出门……曾经让不少家庭头疼的“孩子睡不够、家长送学早”问题，随着多地推行延迟到校得到改善。从“晚起半小时”到“真正睡得好”，保障儿童青少年的睡眠时长，助力孩子身心健康发展，是一道需要家庭、学校、社会协同作答的课题。

多地推行延迟到校

“按照规范办学相关要求，为切实保障学生睡眠时间，我校学生到校时间为早上8点以后。”近期，江苏多地家长收到了学校关于延迟到校的正式通知，学生到校时间普遍延后20至30分钟。

早在2017年10月，江苏省教育厅就发文要求，严格控制学生在校统一集中教学时间。在江苏省教育厅厅长江涌看来，中小学生正处于成长发育的关键时期，保证充足睡眠对于身体健康至关重要，也直接关系到学习效率、学习质量。

这样的探索不只在江苏。2018年2月，浙江省教育厅出台《关于在小学施行早上推迟上学工作的指导意见》，对全省范围内实施推迟上学作出部署。从今年春季学期开始，浙江宁波前湾新区初级中学取消原来7点半至7点50的早读，学生8点前到校即可。

重庆市巴南区鱼洞第二小学则从去年春季学期开始试点，将一至二年级首节课调整至9点45分开始，在不影响课时的前提下，将到校时间延后至9点。今年3月，巴南区教委遵循“因校制宜、弹性实施”原则，对全区小学一至二年级的作息时间作出优化调整，多所学校也将到校时间调整为早上9点。

四川成都、广东惠州、上海等地结合本地实际，通过规范行课时间、取消非寄宿制学校晚自习等方式优化中小学生作息。部分有条件的中小学校先行探索延迟到校、弹性到校，持续开展学生睡眠管理实践。

不只是能多睡会儿

“希望孩子们不用再强撑着困意匆匆赶路，能从容吃完一顿早餐；老师们也能以更饱满的状态投入教学。”宁波前湾新区初级中学校长鲁纪权的一句话，道出了作息调整的初衷。

重庆市巴南区鱼洞第二小学在2026年1月发起的试点家庭问卷调查显示，92.66%的家长反映延迟到校后孩子睡眠更充足，76.11%的家长认为孩子在作息习惯、学习态度、身体素质等方面有正向变化。学校多名教师也感受到，孩子们上课的专注力明显提升。

“虽然只延迟了二三十分钟，但孩子每天能多睡会儿，早上吃早餐时也不用再慌慌张张打包，全家的生活节奏都更健康了。”江苏镇江的初中生家长吕女士说。

多数家长“点赞”延迟到校的同时，也有人担心双职工家庭接送不便、到校时间与上班时间冲突、取消早读影响学习效果。对此，部分学校配套推出“弹性到校”服务，对隔代照护、接送确有困难的家庭登记备案，提前开放教室、阅览室、运动场地，早到学生可在教师看护下开展晨读、自主阅读、轻体育活动等。

“延迟到校是遵循教育教学规律和学生成长规律的重要改革举措。但在推进改革的过程中，要把握好几个关键点。”浙江省教育厅相关负责人表示，学校前期要做好充分的调查分析，了解学生和家长对延迟到校的意向，制定工作方案要将早高峰交通影响评估、课程调整安排、早到学生活动安排等纳入考量。

浙江师范大学浙江省基础教育研究中心执行主任李云星建议，延迟到校不要搞“一刀切”，区域之间、城乡之间、年级之间可差异化推行。各地应贴近学生、家长的实际需求，可在小学低年级先试点，再拓展到所有年级；可在城区先实施，条件成熟的再整体推进。

给足孩子的成长空间

受访专家认为，延迟到校是保障中小学生睡眠健康的起点，如何从“晚到校”开始，优化中小学生作息，给足他们的成长空间，还需强化家校社协同，推动教育方式、家庭观念等同步转变。

重庆医科大学附属第二医院儿童心理科医生李茜茜说，青少年睡眠不足往往是多种因素叠加的结果，学业压力、无节制使用电子产品、家庭整体节律紊乱等都可能影响孩子的睡眠健康。

李茜茜建议，家长可以和孩子一起设定“无屏幕时间”，比如睡前一小时全家把电子产品放在客厅集中充电，卧室只留闹钟，让孩子看到父母也在遵守同样的规则。

多地受访教育从业者认为，在学生作息管理之外，学校和家长应该有“重构作息表”的通盘考虑，通过课业减负、运动赋能、教育评价优化等方面的同步调整，帮助孩子找到适合自己的健康作息节奏。

“之前到校时间太早，根源还是在于学生应试压力太大。”江苏徐州一名中学教师说，现在早上推迟到校，学生在校集中学习时间减少，就必须提高课堂效率、动态调整作业总量和结构，“如果作业量降不下来，那新的作息表还是难以长期执行下去。”

业内专家建议，教育部门应坚持系统思维，在延迟到校时间的同时，明确放学时间不得延长、作业总量调减比例，同时配套出台更加具体可执行、易操作、便于群众监督的细则，避免延迟到校政策成为“一阵风”，更好保障学生睡眠休息时间。

重庆市巴南区鱼洞第二小学党委书记舒马鹰建议，学校可以以作息改革为契机打造多样化大课间，保障学生每日运动时长，释放压力、助力睡眠。此外，学校可适当增加实践性课程比重，让学生动手动脑、劳逸结合，探索建立德智体美劳全要素评价体系，避免成绩“标签化”引发焦虑。

专家建议，在全社会持续树立理性的育人观，形成破解“教育内卷”的组合拳，让“晚到校”的一小步，有效转化为守护青少年健康成长的一大步。

据新华社

