

# 记者在淄博5所小学展开问卷调查,显示—— 88%的小学生感觉睡眠充足

“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。学校、家庭及有关方面应共同努力,确保中小学生充足睡眠时间。”近日,《教育部办公厅关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》发布。通知提出,中小学校要指导家长和学生,制订学生作息时间表,在保证学生睡眠时间要求的前提下,合理确定学生晚上就寝时间,促进学生自主管理、规律作息、按时就寝。

为进一步了解学生睡眠情况,更好保障学生健康,六一国际儿童节来临之际,记者联合淄博市教育局在淄博市凯瑞小学、绿杉园小学等5所小学,就学生的睡眠质量展开问卷调查采访。



## 88%的小学生感觉睡眠充足

在淄博市5所小学,记者随机选择了一至五年级的学生200人,围绕学生的睡眠质量共设计了10个问题。

调查数据显示,周一到周四上学期间,9%的学生在晚上8点之前可以上床休息,5%的学生在晚上8点左右休息,14%的学生在晚上8点半左右休息,43%的学生选择在晚上9点左右休息,17%的学生在晚上9点半休息,11%的学生在晚上10点休息,1%的学生在晚上10点半以后休息。

周一到周四的睡眠时间这一项中,有1%的学生睡眠不足7个小时,9%的学生睡眠在8小时左右,44%的学生睡眠时间保持在9个小时左右,46%的学生表示能睡够10个小时以上。

在“你觉得你睡眠时间是否充足”这个问题中,3%的学生觉得睡眠严重不足,早上起不来,挂黑眼圈;9%的学生觉得睡眠略不足,能够再多睡一个小时就更好了;88%的学生感觉睡眠充足,其中,19%的学生觉得睡眠充足,但起床后精神不佳,69%的学生觉得睡眠充足,第二天精神饱满。

“我晚上9点多睡觉,早上7点左右就起床了,一天能睡10多个小时。”凯瑞小学一名三年级学生告诉记者。

来自凯瑞小学的夏老师告

诉记者:“我们都会和家长随时对接,督促孩子按照正常的作息时间表休息。在课堂上,几乎是没有什么孩子睡觉的情况的,一是由于孩子们年龄阶段的特点,精力比较旺盛,再就是学校的课程也会充分调动孩子们的兴趣,让孩子们把注意力集中起来。”

“我的孩子正在上三年级,一般是晚上10点多睡觉,早上6点多起床,差不多睡8个多小时,感觉他的睡眠还是很好的,和老师交流也是没有发现孩子有瞌睡的现象。”一名绿杉园小学的学生家长表示。

## 作业该不该“背锅”?

如果是晚睡,原因有哪些?调查显示,3%的学生选择了玩手机、看电视;35%的学生选择了看书;45%的学生选择了其他原因,包括自己拖拉、睡前比较兴奋导致无法入睡或者是父母的原因等等;仅有13%的学生选择了作业比较多,做完作业就很晚了。

“我们在学校就能完成作业,不用把作业带回家做了,一般回家就是看看课外书,和爸爸妈妈散散步,锻炼身体。”绿杉园小学的学生杨明霖告诉记者。

“其实我们发现孩子的作业不多,他的很多同学在课后延时服务的时候就做完了,他非得拖到晚上8点左右才开始写作业,

一直到晚上11点,我们很着急,说了他很多次了,但还是磨磨叽叽的,确实也没有办法。”家长崔先生有些无奈。

“我女儿正在上四年级,作业不是很多,现在学校都有课后延时服务,多数情况都能在学校完成。”家长张女士告诉记者,但是我们给她报了一些兴趣班,有英语和美术等的特长班,如果周中去上了这些课,回家就会比较晚,然后收拾完了睡觉也会稍微晚些,上床休息差不多得到晚上10点左右了。

记者发现,大部分学生和家长对学校的作业量表示可以接受,而且很多学生在校期间就能完成。但是也有个别家长对学校的作业有意见。

“我的孩子上一年级,回家虽然没有书面作业,但是还有一些手工作业,有时让我们忙到很晚。”一名家长告诉调查人员。

学校老师表示,尽管学校为学生提供了可选择、差异化作业,但每个孩子都是特殊个体,情况差别比较大,的确有些特例存在。对此,教育部门相关负责人表示,淄博市一直推行差异化作业,要求学校布置可选择的弹性作业,新睡眠规定出台后,到了该睡觉的点,如果还完不成作业,家长和学生可以选择放弃作业。

## 家长也有责任

“我爸妈晚上睡得挺早,我

有时候8点多就休息了,每天早上不到6点就起床。”“我的爸妈睡得挺晚,有时候我们一家人到晚上11点才睡。”在调查采访过程中,很多孩子都对记者提到了受父母的影响很大。

“上班比较忙,晚上应酬也很多,回家很晚了我都小心翼翼,尽量不出声音,但是很多次发现孩子都能听到,都会和我打招呼。第二天孩子起床就很困难,哈欠连天。”一名家长说。

“周末或者节假日的时候,我们可能不注意,能看电视到深夜,孩子也会陪着。”另一名家长坦言。

研究表明,充足的睡眠不仅是身体健康的基础,同时也是幸福感的来源。对于小学生来说,不规律或者较晚的睡眠时间还会导致孩子易怒、过度兴奋、社交障碍和学习困难等问题,疲倦的孩子在课堂上很难集中注意力。

凯瑞小学的李亚楠老师说:“学校非常重视孩子的睡眠质量。首先,我们在班会上会和孩子强调睡眠的重要性,并做好约定,晚上睡觉时间不能晚于9点,早上起床可以在7点以后,这样才能保证充足的睡眠时间,让大家有精力投入到一天的学习当中。其次,我们还会和家长沟通,了解孩子的睡眠情况,做到家校共育,共促学生养成良好的习惯。另外,我们学校的午餐午

休制度也非常重视孩子的午休情况,午休值班老师会和孩子约定好睡眠时间,中午大约有1个小时让孩子们休息,保证下午的学习效果。”

## 教育部门呼吁家校携手保障孩子身心健康

据淄博市委教育工委常务副书记、市教育局党组书记、局长孙英涛介绍,淄博市目前一方面正指导学校贯彻落实有关规定,从作业管理、手机管理、读物管理、睡眠管理等多个方面入手,采取措施,保障学生睡眠时间和身心健康;另一方面,也在紧锣密鼓研究进一步保障和促进中小学生身心健康的举措,下决心将“健康第一”的理念深入贯彻到教育教学的方方面面,为学生全面发展、健康成长保驾护航。

“充足而高质量的睡眠,对中小学生身心发育、健康成长至关重要,也是保障充沛精力,让学生更好学习成长、全面发展的重要前提。”孙英涛呼吁,家长朋友们要高度重视孩子睡眠问题,以身作则,和孩子一道养成良好睡眠习惯,同时积极主动配合学校,共同落实好教育部“睡眠令”,家校携手,为孩子健康快乐成长撑起一片蓝天。

大众日报淄博融媒体中心记者 王佳声 张敏 曲心健

## 高考志愿如何填报?

# 高考公益讲座即将推出 欢迎家长进群了解

去年是山东新高考改革第一年,由于很多家长不熟悉高考政策变化,造成了不少学生滑档、调档,没录取或者录取到了自己不喜欢的学校和专业。对今年的很多高考生及家长来说,招生录取政策也是模棱两可,并不熟悉。

为了更好地服务考生,今年,大众日报淄博融媒体中心联

合淄博市教育招生考试院,将举办2021山东高考志愿填报线上公益讲座,为大家奉上专业、权威的高考政策解读。

根据往年情况,高考成绩公布一般是在6月24日左右,这时,考生们就会准确知道自己的成绩和位次。在7月1日前,考生们就要第一次填报志愿(提前批首次),那么,提前批都有什么学校

和专业?军校、警校、公费生、综合评价等招生分别要怎么填报?政审、军检、体能测试又是在什么时候?报这些特殊的学校和专业要注意什么?常规批志愿填报又要注意什么?怎么防止滑档、调档?家长和学生如何准确地了解各类高考志愿填报的相关信息?

上述的问题,你都了解吗?

淄博市招考院相关专家将专门就高考志愿填报技巧进行权威解读。

另外,淄博市招考院相关负责人特别提醒,6月1日开始,高考生们就可以在规定时间内打印准考证了。具体打印时间是6月1日至6日每天9:00至20:00;6月7日至10日每天7:00至20:00。

大众日报淄博融媒体中心记者 周文慧 曲心健



扫二维码  
添加公益  
讲座群

## 淄博电视台 | 广告招商

《天气预报》栏目 联系电话: 0533-2772107



动态有声广告样板



静态广告样板

## 张店区湖田小学举办“花儿向阳 我心向党”活动

百年党史百年魂,革命星火代代传。为庆祝中国共产党成立100周年,近日,张店区湖田小学组织了以“花儿向阳 我心向党”为主题的中队系列活动。

队员们自发排练了《烈士陵园里的故事》《金色的鱼钩》等课

本剧,在全校进行巡回演出。队员们深情投入的表演赢得了阵阵掌声。表演者张煜熙说道:“通过本次活动,我更深刻地意识到,我们要好好珍惜现在的幸福生活,努力学习,争做新时代好队员。”

队员们在辅导员的带领下到社区,宣讲

革命故事、传唱红色歌曲,以实际行动向党致敬,坚定信念跟党走,共同庆祝建党100周年。

同时,队员们组织居民在“百年党史百年魂,万人签名万人情”的横幅上签名,吸引了广大群众的积极参与。

边雪