



8月30日上午,教育部召开2021教育金秋系列第三场新闻发布会,介绍秋季学期中小学教育教学工作及“双减”“五项管理”督导有关情况。会上,教育部教育督导局一级巡视员胡延品就“双减”和“五项管理”督导情况进行介绍。胡延品提到,问卷显示,38%的中小学生学习就寝时间晚于规定要求,67%的中小学生学习睡眠时间不达标。

# 教育部问卷调查显示67%的中小学生学习睡眠时间不达标 小学生睡眠应达10小时 上课时间不早于8点20分

## 行动

小学生每天睡眠  
应达10小时

今年,教育部办公厅印发《关于进一步加强中小学生学习睡眠管理工作的通知》。

明确学生睡眠时间要求。根据不同年龄段学生身心发展特点,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。

提出三大举措:统筹安排学校作息时间、防止学业过重挤占睡眠时间、合理安排学生就寝时间。

小学上午上课时间  
一般不早于8点20分

通知要求,省级教育行政部门要从保证学生充足睡眠需要出发,结合实际情况合理确定中小学作息时间。

小学上午上课时间不早于8点20分,中学不早于8点;对个别因特殊情况提前到校学生,学校应提前开门、妥善安置;合理安排课间休息和下午上课时间,有条件的地方和学校应保障学生的午休时间;寄宿制学校要合理安排作息时间,确保学生达到规定睡眠时间要求。

防止学业过重  
挤占睡眠时间

中小学校要提升课堂教学实效,加强作业统筹管理,严格按照有关规定要求,合理调控学生书面作业总量,指导学生充分利用自习课或课后服务时间,使小学生在校内基本完成书面作业、中学生在校内完成大部分书面作业,避免学生回家后作业时间过长,挤占正常睡眠时间。

今年7月,《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》印发,明确学校要确保小学一、二年级不布置家庭书面作业;小学三至六年级书面作业平均完成时间不超过60分钟,初中书面作业平均完成时间不超过90分钟。校外培训机构不得占用国家法定节假日、休息日及寒暑假组织学科类培训。线上培训结束时间不晚于晚上9点。

合理安排学生就寝时间

中小学校要指导家长和学生,在保证学生睡眠时间要求前提下,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。

小学生就寝时间一般不晚于晚上9点20分;初中生一般不晚于晚上10点;高中生一般不晚于晚上11点。



一名小学生在操场上打哈欠。



中午小学生在教室里打盹。资料照片

## 17%中小学生学习书面作业总量超标

深夜没睡觉的孩子在做什么?

那些深夜11点还没有睡觉的孩子在做什么?

“写作业。”

那么,一个中小学生的作业到底有多少?

教育部教育督导局一级巡视员胡延品介绍,作业负担方面,问卷显示,22%的小学一、二年级学生反映有书面家庭作业,17%的中小学生学习书面作业总量超标。部分学校仍有教师用手机布置作业情况。部分教师未履行作业全批全改职责,老师部分批改、学生互批互改、学生自批自改、家长批改作业情况仍存在。

一位初中学生的家长介绍,只要语数外三科每门都留了作业,孩子就很难在90分钟

之内完成。而其实,这个时间也是很难计算的,同样的作业对掌握程度不同的学生来说,写作业的时间就可能有很大差别,而且孩子写作业的认真程度也极大地影响着完成作业的时间。

“只要语文老师留了阅读作业,我家孩子那天的睡觉时间就会很晚。”初一学生家长刘女士说,现在学校都非常重视学生的阅读,每周留一到两次阅读作业,通常是阅读经典篇目两章,然后完成读书笔记,“这个作业有的孩子半个小时就读完写完了,我们家孩子只会精读,读一章就得半个小时,读完两章再写读书笔记,仅这一项作业就得花一个半到两个小时。”

## 课内作业+课外培训 学生“白+黑”“5+2”连轴转

惠聪是北方某大城市一所名校的初一学生,他说假期仅副科生物、历史、地理每门就各发了5套卷子,“老师没说这些是作业,只说是复习资料,但我哪敢不写呀!”

我们说的还只是课内作业。而现在的孩子尤其是身处大中城市的中小学生,加上课外培训班,便成了生活只剩下学习的“白+黑”“5+2”的连轴转了。

“我现在的课外班有语文、数学、外语、物理,另外还有机器人,这些课不可能都在周末上。”初二男孩王政说,所以,每周周一和周四放学后他还要赶到课外班去上课。

由此,很多学生每天的生活是这样的:下午四五点走出校门后就奔赴各个校外培训机

构,很多孩子真正开始写作业的时间通常是晚上七八点之后。

学校作业+课外班作业,两种作业叠加,让中小学生的作业量变成了一个无法预知的变量,而学校+课外辅导的生活,让中小学生的睡眠时间向后拖了又拖。

“我们班的同学群里每天最安静的时间是晚上7点到10点多,大部分同学都在‘潜水’,专心地完成各种作业,偶尔有同学冒个头,一般都是问作业的。”惠聪说,到了晚上10点半之后,才慢慢有人“浮出水面”,或者聊一会儿班里的“八卦”,“11点没睡觉的大有人在,即使你12点在群里问点事儿也不用担心没有人回答你。”

## 社交软件+游戏 孩子在主动牺牲睡眠时间

就在学校拼升学率,家长们拼孩子的时候,一种新的因素也来抢占孩子们的睡眠时间了。

此前调查的对象主要集中在90后,分析发现造成他们睡眠时间少的主要原因是“学习压力大”“作业多”,现在再对00后进行调查时发现,“学习压力大”“作业多”仍然是造成他们睡眠不足的主要原因,但同时,一个孩子们自己主观上拖延睡觉时间的因素变得更为明显了:“不少孩子会为了玩游戏、玩手机而主动减少睡眠时间。”中国青少年研究中心少年儿童研究所所长孙宏

艳表示。

“孩子现在的学习已经非常紧张了,但是仍然手机不离手,晚上我会把手机杂志拿出她的房间。”山东烟台高二女生家长汪女士说,但是,汪女士发现女儿会在家里人都睡下后拿出手机跟同学聊天或者打游戏。不少孩子自己也意识到了他们根本无法抵抗手机的诱惑。

就这样,孩子们的睡眠时间或被动或主动的在减少,而由此牺牲的是十几岁孩子们的健康。赵先生发现,自从上了初中后,儿子惠聪掉头发的现象正在明显增多。

## 危害

### 睡眠与智力发展紧密相关

睡眠不足给中小学生学习带来的不良影响是显而易见的。睡眠不足可导致精神不能集中,记忆力、注意力及理解力衰退,学习效率低下,还会影响机敏度;长期睡眠不足还会导致内分泌失调、植物神经功能紊乱、心理异常等,出现心慌、胃肠功能紊乱、血压波动、情绪不稳、焦躁、心烦意乱等症状。

瑞典一家医学研究人员发现,睡眠不足还会引起血中胆固醇含量增高,使得发生心脏病的机会增加。澳大利亚的一个研究会提出,人体的细胞分裂多在睡眠中进行,睡眠不足或睡眠紊乱,会影响细胞的正常分裂,由此有可能产生癌细胞的突变而

导致癌症的发生。

睡眠不足,正在不可修复地透支中小学生的青春和健康。国外一家研究机构多年的跟踪调查表明,孩子的睡眠与他们的智力发展紧密相关,那些每晚睡眠少于8小时的孩子,有61%学习跟不上,39%成绩平平,而每晚睡眠在10小时左右的孩子,只有13%学习落后,76%成绩中等,11%成绩优良。

也曾有科研人员把24名大学生分成两组,先让他们进行测验,结果两组测验成绩一样。然后,让一组学生一夜不睡眠,再进行测验。结果,没有睡眠组学生的测验成绩大大低于正常睡眠组学生的成绩。