

教育部再次明确“家校配合保证小学生每天睡10小时 初中生9小时”
记者走访调查发现 这几乎是一种奢求 多数家长表示难以实现

是什么劫走了孩子的睡眠时间

近期,教育部印发《义务教育学校管理标准》,首次全面系统地梳理了我国义务教育学校管理的基本要求,其中再次明确“家校配合保证每天小学生10小时、初中生9小时睡眠时间。”

“10个小时,我算算,那岂不是9点钟睡,7点钟起床,这怎么可能,女儿能在10点前睡就很不错了。”“我们也达不到,儿子六年级了,小升初,压力大,作业多,再稍微磨叽下,就睡晚了。”……

周日下午4点,在杭州某培训机构休息区,正在等孩子下课的家长聊起教育部的这一标准要求,现场10几个爸爸妈妈,都是小学六年级家长,没有一个人觉得能达到这个要求。

记者在多所学校以及家长群中调查了解,小学低年级段睡眠时间尚好,但很早就开始各种兴趣班的学生也难保证;而小学高年级段以及初中生能达到教育部要求睡眠时间的极少。

是什么劫走了孩子的睡眠时间?辅导班多、作业多、做事磨蹭、家长的焦虑,这是多位父母总结的共同原因。

调查:中小学生睡眠不达标是普遍现象

晚上8点20分,在杭州某民办中学门口,已站满了前来接孩子的家长。这一天学校刚公布了最新的月考成绩,这当然成为家长们讨论的主题。

冬日的夜晚气温很低,搓搓手取个暖,两个熟识的妈妈彼此拿出了手机,认真研究学校发的成绩短信。“我们这次科学有进步,英语差了点,你们呢?”“我们语文这次没考好。”“看来,晚上回家后还是得再加强下,还好是走读,学习时间能再挤出点。”

在这个时候,记者上前问孩子的睡眠时间,答案显然在预料之中。“我儿子一般10点半睡觉,早上6点半前起床,满打满算,8个小时。我觉得班上的情况都差不多吧,住宿生可能睡得早一些,走读的回家有时吃点东西、再做点作业什么的,时间很快

就过去了。”一位妈妈表示。

记者还在现场发了10张小问卷,关于“你的孩子是否能睡足9个小时”的问题,10人回答全是不能;睡觉时间7人选了10点半,有3人选10点,起床时间集中在6点到6点半之间;“初中基本都要在7点10分左右到校,不能起太晚。”一位爸爸解释。关于“哪个时间段明显感觉孩子睡觉时间不够了”的问题,家长选的都是初一,“上了初中,你会觉得小学时的作业真少啊。”一位妈妈开玩笑道。

与初中生相比,要求要睡10个小时的小学生情况又怎么样呢?记者向多所学校的家长进行了解,结果显示小学三年级以前,如果家长稍微注意,9点钟上床睡觉还是可以的,个别动作较慢及兴趣班较多者除外;但

到了高年级段,尤其是五、六年级,多数家长表示能睡到9个小时已经非常不错,在记者采访的约五十名家长中,有38人表示10点钟睡觉,6点半起床是常态,12人表示能在9点半左右入睡。

此外,全国的相关数据调查也显示,近年来,青少年睡眠问题日益突出。数据显示,目前我国儿童青少年普遍存在不同程度的睡眠问题,且这一问题越来越严重。在全国8个城市进行的多中心横断面调查显示,我国学龄儿童睡眠不足(少于9小时)的比例为38.0%,城市儿童睡眠问题的患病率高于农村儿童,城市儿童睡眠时间不足9小时者所占比例更高。

中国青少年研究中心去年曾发布调查数据:“2005年-2015年间,近六成中小学生睡眠不足国家规定的9小时。”

追问:是什么劫走了孩子的睡眠时间

“你认为是什么原因劫走了孩子的睡眠时间?”

“这个‘劫’字用得,还真是被劫走了。”在培训机构休息区,现场10几位爸妈展开了讨论。

在这个问题的答案上,“作业”两个字是高频词,家长表示,这作业不仅仅是学校作业,更是指课外作业。

“报了辅导班总要做点作业吧,否则单凭只是每周去上次课怎么会有效果?每天总要抽点时间做几道数学题吧,也总要抽出点时间背背英语吧,我这才给女儿报了两门课,我不知道那些语数英科都报辅导班的家庭,这时间怎么够分配,我无法想象。这需要一点时间那需要一点时间,一个小时不就没了。”一位家有六年级女儿妈妈的话引发共鸣。

“提起作业,我想在座的每一位都有说不完的梗

吧,近日有个调查报告不是说了吗,陪写作业已成为亲子关系的一大杀手,甚至成为降低家庭幸福感的原因之一,对我来说不是‘原因之一’而是‘原因之首’,一陪儿子作业,我的坏脾气自己都觉得不可思议。”

这位妈妈说的调查是指一中小学人工智能教育平台近日发布的《中国中小学写作业压力报告》,该平台称,过去3年时间,我国中小学生学习日均写作业时长由3.03小时降低为2.82小时。即便如此,这个数据仍是全球水平的近3倍。

其次,孩子动作慢,做事磨蹭也是让父母们提起来就心焦的梗。“坦白说,如果提高效率,作业时间也是能省出不少的,但孩子就是磨。”一位爸爸问,“你说现在的孩子这么聪明,他们会不会觉得做完一样作业家长会再布置一样,就索性在那拖着啊。”“我们儿子现在做作业都是房门一锁,不

让我在边上,只好给他规定时间,做好出来,但往往孩子要求的时间都会长一点。”

“我是掐着10点的点盯女儿睡觉的,为此还制定了奖励措施,能在10点前上床就奖5块,女儿比以前快一些了,一周也能有两三次获奖了。”雨妈表示,现在再不抓孩子的效率,到了初中可就惨了。

再次,家长们也坦承,现在整个家庭的作息都推迟了,孩子也养成了晚睡的习惯。

最终,家长们还是把矛头集中到了当前的教育环境。疯狂的作业、如潮的补课、霸道的名校,我们都被裹挟在其中。“就说眼前吧,如果没有上民办初中的念头,我想我会让女儿早睡早起的,但是我们想上,所以,就不用说了吧。”已陪着女儿赶了多家培训中心各种考试的妈妈的话让现场沉默了。

我的睡觉时间被合谋掉了

小煜是一个很阳光的初一大男孩,小学、初中都在民办学校,成绩中上。

提及自己的睡眠时间,他算了算,“现在应该有8个小时了吧,争取10点钟能上床,早上6点15左右起床。前两个月我比较惨,刚进初中,不适应,每晚都要弄到11点。”

“我觉得我的睡觉时间都被合谋掉了。”

“合谋?什么意思?”

“不是,是我自己最近比较喜欢用这个词,我的意思是说一件又一件或大或小的事,叠加在一起,就把我的睡觉时间给合谋没了。”小煜解释。

他说自己是班干部,

班级管理工作难免会占用一些时间,有时就会出现学校没有清完作业,得回家稍微补一下;他还报了个英语班,每天有20分钟的作业,需要上传给老师的;此外回到家总有些个人的事吧。“在校时间是固定的,那只有在家时间是可以调整的了,只



不过调整的结果往往就变成了压榨,压榨休息时间。”

停掉儿子的游泳课,加报一个语文班,又在一周前找了位数学老师,想一对一补课。“我的头都快大了,小升初的火都烧到屁股了,着急焦虑,恨不得一天有48小时,都不记得已经多久没带儿子爬爬山打打球了。”说这话的是一个家有六年级

儿子的妈妈,她坦承,自己做不到淡定。

“你说怎么淡定,我也明白症结所在,可总想努力一把上个民办初中,再上个好高中吧,孩子成长不可能重来一遍,赌不起,所以像我这样不淡定的家长,就只有在没有最焦虑只有更焦虑的现实中挣扎了。”

像爱护眼睛一样守卫女儿的睡眠

睡眠在青少年生长发育期的重要性,这不是个伪命题,而是人人皆知的常识。可当睡眠不足的现实就如此摆在眼前时,守护孩子的睡眠在许多家庭成为一场“战斗”,一场需要用上数学计算、统筹安排以及各方通力合作的“战斗”。

朵儿妈是记者采访中,为数不多的肯定自己孩子在小学期间基本睡足10小时的家长。她关注女儿的睡眠,在朋友中曾有个传说,谁若在晚上9点钟还在她家玩或者找她,她会赶人的。这当然是玩笑话,但朵儿妈表示,她的确特别重视女儿的睡眠。

“我爱护女儿的睡眠就像爱护我自己的眼睛一样,因为我觉得孩子,尤其在小学和初中时,正是长身体时,睡眠非常重要。成绩是一时的,而身体是一辈子的。”女儿今年已读高

一,住校,朵儿妈笑称自己守卫睡眠的任务已经完成。

朵儿妈介绍,女儿小学与初中都是在家附近读的公办,9点钟睡,7点钟起,这是女儿小学时的基本作息,正好10个小时。当然这种习惯的养成,父母需要付出。

“我记得有一次在外旅游,当时哥哥家一起,我一看到8点半了,就决定马上回宾馆,安顿孩子睡觉,当时也想让小侄女一起回,可她不同意,一撒娇,我哥哥就就算了,在外玩就晚一会吧。我女儿当然也想一起,我也没玩尽兴,但最终我选择的是回房间陪女儿睡觉。习惯就是这样一点点养成的。”

“其实培养孩子的好习惯是一劳永逸的,家长的时间也会变得更充裕,等孩子睡着了,我还能专心工作两个小时。”/钱江晚报