

关注“中小学生睡眠”系列报道之二

中小学生学习睡眠不足 各有各的原因

学生:希望有一天想睡多久睡多久 家长:看孩子熬夜也很心疼

本报《关注“中小学生学习睡眠”系列报道》在社会上引起强烈反响,学生、家长、老师等社会各界都给予认可。作业较多、校外辅导班多、升学压力大、偷着玩游戏、父母熬夜孩子跟着熬夜……中小学生学习睡眠不足的原因,可谓多种多样,大部分家长对此忧心忡忡,赞同教育部的新举措。

□本报记者 赵晓华
...实习生 安晓颖



■“作业”种类太多也是造成中小学生学习睡眠不足的原因之一。

深度分析

学生们没睡好 各有各的原因

“作业”种类太多造成中小学生学习睡眠不足

在做“中小学生学习睡眠问卷”调查时,记者了解到,不少中小学生学习睡眠不足的主要原因是家长们担心孩子的学习成绩不够理想,而给孩子购买学习资料和课外练习题让孩子做。还有的家长会给孩子报各种辅导班,辅导班的老师每天也会给孩子们留一部分作业。学校的作业加上辅导班的作业,孩子们每天的睡眠时间就无法保障。

“有时候,不光是语数英的作业,像我们孩子的珠心算老师、钢琴课老师、美术课老师、书法课老师等,都会留一部分作业。这些无形中给孩子增加了作业量,延长了他的学习时间。”作为4年级学生的家长,说起这些,王女士叹了口气。

习惯不好让一些中小学生学习作业写到深夜

在做“中小学生学习睡眠问卷”调查时,记者还发现,有些中小学生学习睡眠时间不够,是因为存在着或轻或重的拖延症。而拖延症在学习和生活中,会对孩子们的日常生活和学习带来很大的影响。有很多的小学生在放学后,回家第一件事不是写作业,而是把书包随手一扔,开始看电视或者玩手机、看漫画书、去室外玩。等到吃完晚饭,才发现作业没有写。回过神来写作业的时候,或许已经晚上8点了,试想这个时间开始写作业怎么能早睡。“人家小学习晚点开始写作业或许没有影响,我家这个都上初中了,经常回来玩会儿手机再学习。经常会因为拖延作业写到半夜,现在想想就是小学时没有养成良好的学习习惯。”说起自己正在上初一的儿子,刘女士无奈地摇摇头。

父母爱熬夜孩子多年晚睡成自然

此外,记者还注意到,一些中小学生学习晚睡的原因是“习惯成自然”。“我家孩子从小就晚睡,这主要和我们做父母的生活习惯有关。”市民武女士在做调查问卷时说,自己和爱人习惯晚睡,所以女儿从小就跟着他们晚上10点30分以后睡觉。现在女儿上小学5年级,睡觉的时间有时甚至更晚,“其实她每天很早就能把作业写完了,却一直在磨蹭,几次甚至磨蹭到了晚上11点。”武女士说,这个原因让孩子总是晚睡。

“中小学生学习睡眠问卷”调查结果

在本次问卷调查中,共有200名左右的市民和网友参与调查,调查结果如下:

小学生方面:80%以上的小学生都在22点左右就睡了,也有少部分在22点之后入睡,但主要是五六年级学生,个别学生会睡到23点之后睡觉。大部分小学生在7点到7点半之间起床,睡眠时间在9个小时左右。如果没有午休,距离教育部门要求的10个小时还是有差距的。大部分小学生注意力集中,几乎没有课堂打盹的现象。

初中生方面:23点左右入睡的占绝大多数,基本上都是第二天早晨7点起床,睡眠时间在8个小时左右,达不到教育部门要求的9个小时。住校生大部分有午休时间,但是午休效果有差距,走读生相对于住校生,睡眠时间更少一些。

高中生方面:绝大多数人都是23点之后入睡,也有部分人会在24点甚至24点之后入睡,早晨6点左右起床,睡眠时间普遍不足7个小时,甚至还有个别不足6个小时。约有六分之一的学生反映,有课堂打瞌睡、分神的现象,说跟睡眠时间不足有关,当然也有学生反映,可能就是上课累了,想歇一会儿。

互动

为了能够让中小学生学习拥有足够的睡眠,保障孩子们的身心健康发育和成长,教育部发布了“睡眠令”。面对“睡眠令”您有什么想法?您觉得自家孩子睡眠时间够吗?欢迎您通过燕赵晚报24小时热线96399完成问卷调查,说出您的想法。也可以在燕赵晚报官方微博、微信上留言。

反响强烈

为了提高成绩 家长不断加压

李莉在课外辅导机构担任助教一职已有7年,每天学校放学之后,都会有很多孩子到她所在的机构补习。在这几年间,她见过不少周末或晚上顶着黑眼圈来上课的学生。“上课的时候,我经常看到有孩子两眼呆滞,感觉他们已经没精力听课了。”李莉说,周末上课时,每次课间,都会有学生趴在桌子上补觉。“一开始我特别惊讶,后来发现这不是个例。

在和孩子们聊天时,李莉得知,这些五六年级的孩子们,平时要在学校上课,放学后周末还要上辅导班。每天除了完成学校留的作业,还要抓紧时间写辅导班的作业。“孩子们说,他们平时起早贪黑,周末还在父母的安排下赶各种辅导班。”李莉说,自己听得出来孩子们的语气中充满了无奈。可是自己也明白,现在的孩子要想在班里站住脚,就得努力向前学。每次看到孩子们的黑眼圈和无精打采的状态,李莉都非常心疼。

长时间晚睡 免疫力会下降

身为医生,张宇接触过不少中小学生学习因为睡眠不足而导致疾病的案例。张宇说,如今自己接诊的病人中,中小学生学习大幅增多。

“睡眠不足可能会导致免疫力低下,这对身体各机能发育还未完全的青少年来说是非常严重的。”张宇解释说,现在越来越多的中小学生会莫名出现头晕、恶心的症状,这很大程度都归咎于睡眠严重不足。

在张宇看来,中小学生学习每天至少要保持8个小时到9个小时以上的睡眠,否则很容易影响孩子的记忆力和身体免疫力。“现在有好多家长抱着望子成龙的想法,逼着孩子熬夜背书。其实这样会适得其反,导致孩子第二天的记忆力下降,从而需要花费更多的时间去记忆各类知识点,造成事倍功半。”说起这些,张宇连连叹气。

看孩子学习到半夜 家长也心疼

王玲的女儿今年上高二,眼看孩子就要升入高三了,学习任务越来越重,学习时间也越来越长。“孩子特别要强,目标学校也比较难考,所以她每天晚上从学校回来后还要继续学习。”王玲说,女儿房间的灯经常都是

晚上12点之后才熄灭,第二天早上不到6点孩子就起床了。看着女儿疲惫的样子,她特别心疼。

王玲说,自己和女儿谈过,让孩子不必这么拼,身体比成绩更重要。可是每次听到这些话,女儿都会笑着说:“妈妈,我没事。”孩子越懂事,王玲心里就越难受。可是女儿有着自己的梦想,又正在为梦想而努力,作为母亲自己能做的除了鼓励就只有后勤保障了。

学生呼声

每天都想美美地睡一觉

作为一名马上就要踏上中考考场的初三三年级学生,每天晚上11点以后睡觉已经成为了常态。“仔细一想,自从上了初中,我好像就很少能在11点之前上床睡觉了。”繁重的课业压力让陈曦应接不暇,每天除了学校布置的作业,还有父母布置的“附加任务”。

“这些‘重担’都不断压缩着我的睡眠时间,现在我每天早上5点多就要起床,晚上要熬夜做练习,真是起得比鸡早,睡得比猫头鹰还晚。”对陈曦而言,中考不单单是一次重要的考试,而且还是他睡眠的“加油站”。

陈曦戏称,初中三年就好比打怪升级,中考就是最后的大boss,通关的经验值就相当于中考之后补觉的时间。“面对即将来临的中考,我现在一点都不紧张,就想赶紧考试结束,然后睡个好觉。”陈曦说。

周末“懒觉时间”被辅导班无情剥夺

“从升入初中到现在,每天躺在床上是我最快乐的时光,起床则是我痛苦的时刻。”去年9月,曹泽迈入了初中的大门,可是,对于初中生活的新鲜感很快就被痛苦取代。

曹泽家离学校不算近,每天为了按时进入班级上早读,他不得不6点以前就起床。好不容易等到周末可以休息了,“懒觉时间”却被父母安排的杂七杂八辅导班无情剥夺。“我现在最大的愿望就是能闲下来一天,想睡多久睡多久。”在曹泽看来,这个看似简单的要求却不知何时才能实现。

牺牲睡眠时间非但没有换来成绩的增长,还使得曹泽产生了逆反心理。曹泽说:“我现在一想到上学就浑身没劲,一点动力都没有。”