

# 你家孩子每天能睡几个小时?

## 调查显示:我市小学生睡眠时间相对充足,初高中不少学生低于7小时

■记者 黄丽云

孩子的学业压力和睡眠时间,一直以来都是大家关注的焦点。近段时间的两则新闻,更是让公众的目光再次聚焦到这一问题:前不久,河南南阳15岁学生猝死课堂,据了解,该学生头天晚上写作业写到次日凌晨零时多,早上6时20分起床。近日,专注学生作业答疑的APP阿凡题发布的《全国中小学生学习压力调查》显示,面对又多又难的作业,孩子只能牺牲睡眠时间来完成,中国学生平均每天写作业时长是全球平均数的2倍,每天睡眠时间却少了1.5小时。

我市的学生情况如何呢?他们一天能睡几小时、完成作业需要多少时间?近日,记者分别在我市一所小学、一所初中、一所高中作了调查。



### [分析]

### 为什么睡这么晚? 跟课业有相当大的关系

问卷调查表中有一个问题:你为什么睡得这么晚(早)。90%学生的回答都跟课业有关系。

小学低年级学生的回答相对轻松些,很多孩子会傲娇地说,自己睡得早是因为作业完成得快,只要半个小时就完成了,剩余的时间好安排。

初高中学生的回答中负能量就比较多了,“压力”、“作业多”等词汇出现的频率颇高,当然也有很多学生认为现在的自己应该好好学习。

有位初三男生成绩不太好,每天作业做到比较晚,“有时候好不容易做完老师布置的作业,爸爸妈妈还给我加作业,搞得第二天早上都起不来”。

一位初三男生告诉记者,晚上基本上22时左右睡觉,在同班同学中算睡得早的,他的成绩可以排在班级前十名。“英语作业基本能在学校做完,回家吃完饭休息一会儿,19时左右开始做其他作业,21时左右能做完。再花半小时做一些课外的题目,22时之前可以睡觉。”他说,“我爸妈心态蛮好的,不会额外给我布置作业,有时候还催我早点睡觉。”

### 家长心疼孩子却很无奈

就“你觉得自家的孩子睡眠时间够么”这个问题,记者采访了不少学生家长。

夏女士的孩子今年上小学二年级。“一上小学,我就发现,孩子变得辛苦多了。虽说老师每天明面上布置的作业不多,不到一个小时能做完,但是还有‘隐性’的作业,像朗读课文、阅读课外书、搭建模型等,都很耗费时间。”夏女士说,小学正是打基础的时候,孩子还要背诵古诗词、了解一些英语词汇、安排锻炼的时间,除了能保证睡眠时间,一天下来鲜有休息。

“21时多,到孩子睡觉时间了,匆匆忙忙让其洗澡上床。一大早,看着孩子睡得香甜,有时候挺不忍心叫她起床,但是上学时间有规定,加上担心路阻,为了不迟到,只能狠心将她从被窝里挖起来。”夏女士说。

### 一位退休老教师的建议: 标本兼治,保障孩子睡眠时间

“头悬梁,锥刺股”一直是激励人们勤奋学习的名言,对于当下的中小學生而言,课业压力大,睡眠时间不足是普遍现象。减负的口号一直在喊,但总是“雷声大雨点小”。曾经从事教育事业几十年的退休老教师黄良桐呼吁:让孩子们睡个好觉吧!

黄良桐减轻中小學生课业负担,让学生有足够的睡眠时间,这是恢复高考制度以来,全国性长期研讨并迫切需要解决的问题,也是我1984年任教育局普教科科长以来苦思冥想的一个减负文件的出台,在老师和家长的互动下,从中探索到

了一套治标的办法:评价学校不以升学率为唯一标准,搞办学水平评估;评价学生不单看分数,搞学生素质综合评价;教师注重研究学生的学习能力和学习习惯,注重研究分层作业和作业题的含金量;家长树立正确的人才观和科学的家教理念。

几年时间,似乎收到一定的成效。然而这些成效被中考和高考制度一次次无情地冲击着。人们不难发现,每课改一次,课程的难度都增加一次,甚至把劳技课和班队活动课都砍了。难怪老师们说:减轻学生课业负担,治标要紧,治本更要紧。

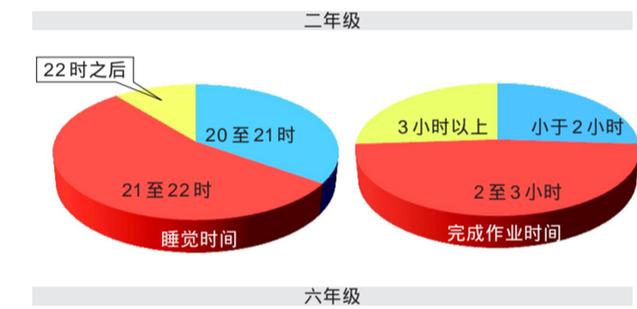
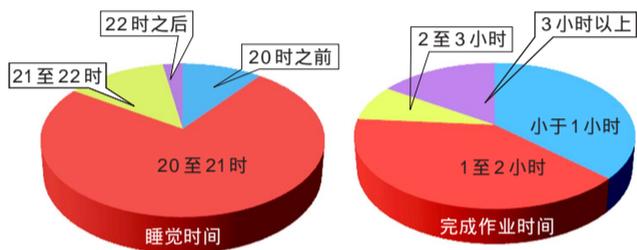
### [调查]

### 小学生:总体睡眠时间充裕

记者在市区一所学校分别选择了二年级和六年级的各一个班级,做了一次问卷调查。

调查显示,二年级一个班38名学生中,20时之前睡觉的4人,20时至21时睡觉的28人,21时至22时睡觉的5人,22时之后睡觉的1人。大部分孩子早上7时左右起床,也就是说,大部分孩子的睡眠时间在10至11小时,睡眠时间尚算正常。这应该与低年级段孩子的作业量相对较少有关,38名学生中29人的都能在2小时内完成作业,不少孩子半个小时就能搞定作业。

六年级参与调查的学生共有46名,和二年级的孩子比起来,他们花在作业上的时间显然要长。调查显示,20时至21时睡觉的16人,21时至22时睡觉的25人,22时之后睡觉的5人。大部分学生起床时间在6时半至



7时。如果以21时睡觉来算,睡眠时间在9.5至10小时,基本够了;22时睡觉,睡眠时间8.5至9小时。

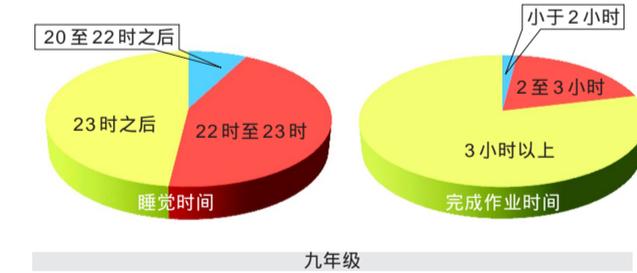
### 九年级学生:很多人睡眠时间不足8小时

记者联系了市区一所公办初中,在该校选择了九年级(初三)的一个班级,开展问卷调查,共收回52份有效调查表。

调查显示,九年级学生完成作业的时间普遍较长,20时前能完成作业的仅有4人,20时至22时完成的有28人,22时之后完成的有20人。

自然而然,他们睡觉的时间就更晚了,22时前睡觉的仅4人,22时至23时睡觉的有23人,25人睡觉时间在23时至24时。而他们早上起床的时间却很早,其中46人在6时至7时起床,6时之前起床的有2人。

显然,很多九年级学生的睡



眠时间少于7小时,大部分人睡眠时间不足8小时。看到记者提供的问卷调查结果,校方相关负责人表示很无奈。“我们发现学生学业负担比较重,就严格规定作业量。可是老师的作业量降下来,学生的睡眠时间没有增加。问学生为什么会这样,他们说家长不放心,让他们做各种课外作业。”这位负责人说。

### 高三学生:23时睡觉6时起床是常态

记者又在了一所高中做了调查。

调查时正是课间,一位高三男生正趴在桌上补觉。睡眼惺忪地做好问卷后,他又立即趴到桌上继续睡。看得出来,他很疲惫。

调查结果也显而易见。高三学生的睡眠时间最短。一个班43名学生,仅2人22时之前睡觉,32人在23时左右睡觉,9人在23时至24时睡觉。

此外,38人在6时至6时半起床,其中以6时居多,还有5人在6时之前起床。这么算来,大部分学生的睡眠时间是六七个小时。



高三学生背负的学业压力有目共睹,调查的43名学生中,只有9人能在3小时内完成作业,3至4小时完成作业的学生有8人,其余的都在4小时以上,甚至不少学生完成作业要6个小时以上,放学后马不停蹄地做作业,也要到深夜了。