

聚焦

两会·教育



资料图片

世界睡眠日来临之际,“缺觉成为全国中小学生老大难问题”的话题上了微博热搜。在中国科学院心理研究所调查并编写的《中国国民心理健康报告(2019—2020)》中,也提到全国95.5%的小学生、90.8%的初中生和84.1%的高中生睡眠时长未达标。

在年初的2021年全国教育工作会议上,教育部提出抓好中小学作业、睡眠、手机、读物、体质管理。在睡眠管理上,教育部部长陈宝生指出,要把家庭和学校的边界划出来,研究学校的发力方式,提出学校配合家长的具体方式;要确保孩子们睡眠充足,按中国孩子成长过程中、生理发育过程中平均睡眠时间标准来考核。

孩子们的睡眠时间都去哪了?面对孩子睡眠不足的情况,学校能做什么,家长又应如何应对?

## 教育部提出将学生睡眠纳入考核——

# 把充足的睡眠时间还给孩子

■ 记者 梁童童

### 孩子的睡眠时间,都去哪了?

国家卫健委网站2019年7月15日发布的《健康中国行动(2019—2030年)》针对不同年龄段的群体,明确了不同的睡眠合格时长:小学生每天睡眠10个小时;初中生每天睡眠9个小时;高中生每天睡眠8个小时。然而,《中国国民心理健康报告(2019—2020)》中提到中国青少年睡眠普遍不足,并且相比10多年前,2020年各个学段青少年的睡眠时长均呈现下降趋势,小学和初中阶段在上学日平均睡眠时长减少约40分钟。孩子们的睡眠时间都去哪了?

张女士的女儿小圆就读于成都某私立小学,学校规定早上7:50到校。早上洗漱、穿衣、吃饭,还要考虑堵车的风险,小圆得提前一个小时,也就是6:50起床。这样一推算,如果要睡满10小时,那么入睡时间就应当是晚上8:50。但实际情况是,她能在9:20之前上床、入睡,保证9个半小时左右的睡眠,就已经很不错的。

“一般来说还是能睡满9个半小时,但有时候做作业拖拉了,或者晚上玩得太兴奋了,就要再往后拖一拖才

睡觉。”张女士说。

上周天,一家人一起出去玩,小圆和几个小伙伴玩得十分开心,回到家都已经晚上9点多了。按照惯例,小圆每晚都要看一集动画片,上床之后,还要听一个故事才睡觉。那晚,虽然已经到了睡觉时间,但是小圆还是想把这些“睡前工作”完成了再睡。张女士有些无奈:“你做什么事情,也要看看时间啊!”

张女士认为,小圆的想法本来也没有错,她只是遵守了以往的生活习惯。但是对于这个年龄的孩子来说,生长发育是第一位,不是特殊情况都不应牺牲睡眠时间。“这种意识和习惯的建立应该从娃娃小时候抓起,更好培养一些。”家长应该帮助孩子确立事情的优先级别,即价值序列,当几件事情出现冲突的时候,孩子能够自己做出合适的选择,这是最理想的情况。这样,当孩子大了,需要独立安排自己的生活时,才不会轻易被打乱节奏。

就读于德阳中学的高中生彦奇(化名),对这一点颇有感触。3年前,

自己刚上初中,爸爸妈妈送给自己一块小平板电脑作为升学礼物。一下子,彦奇“打开了新世界的大门”,关起门来做作业,他可以放点音乐当背景;一科作业做完了,看个小视频放松放松。彦奇从小就比较自律,他说这样能提高学习效率,父母也就由他去了。

然而,这样一来,每天晚上彦奇都会做作业到将近11点。有一段时间,他迷上了一部动画,做完了作业,发现没到11点,就会掏出平板来看上几集;再算上洗漱、整理书包的时间,从12点上床入睡到早上6:40起床,真正的睡眠时间不足7个小时。那段时间,彦奇明显感觉到自己白天上课时容易犯困,精神也很难集中。本来,他并没有把这些状况与晚睡联系起来,直到偶然在网上看到一篇科普睡眠知识,才意识到忽视睡眠是一个多么严重的问题。

从那之后,彦奇给自己定了一条规则:平板不进书房。听音乐、看动画的前提是,不干扰作业进度,不牺牲睡眠时间。果不其然,晚睡的问题一解决,白天的问题慢慢地消失了。

### 睡眠管理的背后,是掌控生活的能力

成都市青羊区家庭教育指导中心教研室主任李萍,最近接触到的一个孩子冬冬(化名)出现了睡眠障碍。冬冬才上四年级,已经出现了好几次大半夜失眠的情况,导致白天无法正常听课。谈话中,冬冬总结了失眠的原因:第一,最近有些沉迷手机游戏,上床躺下了,脑子里想的还是游戏中过关斩将的画面;第二,因为爸爸妈妈的争吵感到难过。

冬冬妈妈不赞同冬冬玩手机,而冬冬爸爸却认为,让孩子通过手机了解世界,跟上这个数字化的时代,也是一件好事。夫妻俩谁也说服不了谁,时常因为这件事发生争吵。冬冬不想让妈妈生气,但那意味着不能玩手机,况且爸爸也说玩手机能接触到新事物,并不是一件坏事情,这让冬冬很纠结。灯一关,一边回味着游戏,一边又想着爸爸妈妈争吵的样子,他就这么迷迷糊糊地躺着,直到天亮。

李萍还了解到,此前,冬冬的作息一直都比较规律,一到晚上10点就困了。但最近,因为游戏占用了时间,到了10点,冬冬的作业还没有完成。妈妈严厉地说:“谁让你要玩游戏呢?不做完作业,不准睡觉!”于是,冬冬只得打着哈欠把作业做完。

李萍认为,除了冬冬提到的两个原因,作息规律被破坏也是导致失眠的重要原因。李萍给冬冬爸妈提了三点建议:第一,父母对冬冬的态度要保持一致;第二,对冬冬玩手机的时间和内容要把控;第三,每晚9点,全家保持平静的氛围,以酝酿睡意。

“冬冬这个例子,是比较典型的睡眠问题、手机问题,还有作业问题。不过,冬冬其实是比较无辜的,问题主要还是出在爸爸妈妈身上。”首先,爸爸相信冬冬有自控力是好的,但是,要注意“相信”和“放任”之间的区别,孩子听话不等于自制力就好。李萍提到,大量的调查研究证明,“自制力”“自控力”需要长期培养,特别是青少年,处于正在学习

如何分别是非、如何自控的阶段。“孩子还在学习怎么自控呢,你就把他扔到浩瀚无边的网络中去了,谁来保护他呢?”

其次,妈妈的做法也存在一些问题。“做不完作业不准睡觉”,是以孩子原本的好习惯为条件来挟孩子。有的家长会把定时睡觉作为与孩子之间原则性的规定,作业没做完,到点了也必须睡觉。“现在一般小学布置的作业,时长都是有控制的,如果因为作业影响到了睡眠,家长可以先观察是不是孩子做作业拖拉导致的。”李萍说。

说到底,睡眠管理的背后是时间管理的问题,而时间管理,又涉及到孩子的责任心、自控力、价值序列等等。无论是冬冬、彦奇还是小圆,他们都觉得做其他事比睡觉更有意思,不觉得晚睡一会儿会有什么影响。这个时候,就需要家长来帮他们认识到睡眠的重要性,教他们怎样把生活中的事情进行价值上的排序。健康、学习、一时的愉快,哪种应该放在第一位?

责任感、自控力,把握自己生活的能力,是需要生活中逐渐培养的,“很多成年人都不具备这些能力。”李萍认为,要培养孩子对生活的责任感,家长自身要有榜样意识,把家庭教育真正当作一门学问来学习,学习观察、学习沟通,学习管理情绪。孩子就是家长的“复印件”,当我们在责怪孩子老是玩手机的时候,是不是应该反省一下,我们自己也在一直盯着手机?孩子这样做的原因是什么?

“拿作业做得太晚来说,是因为作业确实太多?还是因为孩子拖拉?如果是拖拉,那么是因为习惯不好,还是先后顺序有问题,或是今天发生了什么事情影响了孩子的状态?”李萍建议家长们:“一定要记住:话不能乱说。你跟孩子好好说,了解原因,有针对性地给他们建议,孩子是乐于接受的。”

### 睡眠的作用,可能比想象的更重要

睡眠有多重要?“觉没有睡好,第二天上课就没精神,课听不进去,作业也做不好,形成恶性循环。”这是彦奇的妈妈张女士对睡眠重要性的看法。

四川大学华西医院绵竹医院儿科副主任医师苟芳表示,睡眠对人的作用,尤其是对处于生长发育阶段的青少年的影响,远不止第二天是否能好好听课。

首先是身体的发育。晚上10点~11点,儿童的生长激素在睡眠状态下达到分泌高峰,促进骨骼、内脏和全身的生长。其次,充分和高质量的睡眠能够清除白天大脑活动产生的“废物”,帮助大脑拥有良好的注意力和记忆力,使人保持良好的精神状态。

“学习问题、行为问题,比如多动、注意力不集中,或是脾气暴躁、表现出攻击性,家长们不妨先检查一下,是不是孩子的睡眠出了问题。”苟芳说。

如果青少年儿童长期睡眠不足,不仅会影响到身体发育、健康、精神状态,而且这种亚健康状态会被带入成年,增加罹患慢性病、代谢方面疾病的风险,对突发性疾病、传染病的抵抗

力也较低。

睡眠时长要保证,睡眠质量同样也很重要。在看诊的一些病例中,因为易惊醒、多梦、打鼾、磨牙等影响睡眠质量的孩子并不罕见,即使睡眠总时长达标了,也有可能因为这些问题孩子并没有真正“睡着”。苟芳建议有这些症状孩子的家长,先带孩子去医院排除病理性的原因,比如大脑皮层异常兴奋、腺垂体肥大、偏食引起的营养元素匮乏等。

此外,提高睡眠质量,还要保持规律的作息。晚上9点左右,家庭的氛围要保持轻松、平静,利于孩子入睡;白天的午觉时间不宜过长,最好保持充分的运动量,“白天‘放电’,晚上‘充电’”。苟芳还建议,不要在卧室放置夜灯。“夜灯会影响孩子对黑暗的适应力,影响心理发育,比如特别怕黑、胆小等等;也会刺激眼睛,让眼球不能完全放松,从而影响视力。”

生理性的原因,能够通过手术等“简单粗暴”的方式解决。但实际上,根据中国睡眠研究会发布的《2019中国青少年儿童睡眠指数白皮书》,有睡眠问题的少年儿童中,课业压力、玩手机或电脑、父母未能做好表率,才是三个对孩子睡眠影响最大的因素。

早在2018年初,成都市教育局就印发了《成都市教育局关于切实减轻义务教育阶段学生过重课业负担的指导意见》,对中小学的作业时间和睡眠时间都进行规定,不少中小学基本都能控制好学生的作业时长。锦江外国语学校副校长李黎表示,学校提倡“不把作业带回家”,知识点落实的主要战场应该是课堂,同时尽量保证大多数学生能在延时课完成作业。电子科大附小实施课改后,体育课由每周3至4节增加到每天一节,“全员体育”的大课间延长至60分钟,确保每个孩子每天都有充足的运动量,也有助于夜晚高质量睡眠。

然而,除了住校生的作息时间能够得到管理,对于走读生,学校能做的目前比较有限。德阳某小学班主任老师王晗说:“我们能做的就是告诉孩子、家长保证睡眠的重要性,但具体落实得怎么样,还是看在家里的情况。”