



3月21日是世界睡眠日,你睡得还好吗?3月16日,中国睡眠研究会在北京发布了《2024中国居民睡眠健康白皮书》,这份调查报告显示,我国居民日平均睡眠不足7小时,“00后”入睡困难,已成熬夜主力军。对更年轻一些群体——青少年儿童来说,睡眠不足的问题同样存在。多年来,孩子们睡不够、睡不好的问题始终牵动着大众的心,各地各校也不断想办法、出政策,为孩子们睡眠保驾护航。

## 找回孩子丢失的睡眠

■ 本报记者 张文博

身体、心理、学业都会受影响

科学认识睡眠重要性

“一年之计在于春”,对于正在生长发育期的孩子来说,春天是最易长高的季节。然而,并不是所有孩子都能抓住这段生长的“黄金期”。近日,微博热搜话题“12岁男孩每晚10点后入睡,成为班级中最矮男生”引起家长们的关注。

“睡觉有利于长个子的说法,其实是有科学依据的。”成都市妇女儿童中心医院儿童保健指导中心副主任医师刘奕君告诉记者,人的脑垂体分泌的生长激素是身体长高的关键激素之

一。生长激素呈脉冲式分泌,主要在夜间特别是深度睡眠时达到峰值,而白天分泌得很少。如果儿童晚睡或者睡眠不足,会导致生长激素分泌异常,从而影响身高。

女儿快满10岁的晓语妈妈对孩子的身高有着同样的焦虑。“全班42个同学,从一年级开始,她的身高就在倒数前三名来回切换,从没下过榜。”看了那条热搜后,晓语妈妈觉得女儿个子矮小的原因似乎也与睡得晚有关。“老师好几次给我反馈孩

子在课堂上打瞌睡,下课也无精打采的。”对于女儿目前的状况,晓语妈妈一筹莫展。

“如果孩子长期睡眠不足,大脑无法得到充分休息,其认知能力会下降,甚至会对记忆力、学习状态、学习效率等造成负面影响。”省级睡眠管理课题负责人、成都棠湖外国语学校德育处副主任袁成在调研中发现,孩子晚睡会影响白天的学习状态,导致学习能力、注意力下降,家长一着急就给孩子课后“加码”,占用孩子睡眠时间……在这样的

恶性循环中,孩子面对来自老师、家长和学习的三重压力,内心的焦虑、不安可想而知,长此以往,其心理防线逐渐变弱,甚至会导致抑郁或情感障碍等情况。

2021年3月,教育部发布“睡眠令”,明确要求小学、初中、高中学生的睡眠时长应分别达到10小时、9小时和8小时。同年7月,教育部出台“双减”政策。根据《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示,这两项政策出台后,六成被调查中小学生的睡眠时长

有不同程度增加,但总体上仍时长不足。

由此可见,尽管睡眠时间大致占了人生的三分之一,却常常被人忽视,眼下快节奏、高竞争的生活环境更是让睡眠成了学习、工作乃至娱乐的牺牲品。

“从医学角度来看,良好的睡眠是人体重要的生理需求,可以恢复精神和解除疲劳,对于维护身体健康和保持正常心理极其重要。”刘奕君提醒家长,没有任何事情可以取代睡眠的地位,即便是学业。

据成都市龙泉驿区和平小学二(1)班班主任廖娅玮观察,执行“双减”政策以后,班上依然存在个别孩子上课打瞌睡的情况。“小学一二年级没有书面作业,学校也要求学生9点半上床,哪怕没有完成作业也要按时睡觉。为什么还会出现打瞌睡的情况?”通过和家长的及时沟通,廖娅玮发现,孩子晚睡的原因和父母的作息时间以及缺少陪伴有关。

“孩子有时候不是不想睡,而是想和爸爸妈妈多相处一段时间。”廖娅玮说,现在很多家长忙

于工作,下班比较晚,孩子又想和父母聊聊天、玩一会,无形中入睡时间延后了。再加上有的家长喜欢晚上看电视、追剧、打游戏,熬夜就成了家常便饭。“晚睡的家长不太可能培养出早睡的孩子。”刘奕君指出,现在很多父母都有“晚睡综合症”,不知不觉中,这种习惯也慢慢渗入了孩子的生活。

在睡眠课题组的调研中,电子产品也是导致孩子晚睡的“元凶”之一,且排名大有超过学业负担的势头。

电子产品对人的睡眠干扰很

大,尤其是电子屏幕中的蓝光会影响褪黑素的分泌,而褪黑素是我们进入深度睡眠的重要物质。刘奕君提醒家长,睡眠不仅应该重视“量”,还要重视“质”,动画片或短视频的内容,情节紧凑、声光电丰富,会让孩子的脑袋一直处于兴奋状态,即便是睡着之后。

对电子产品的使用,袁成建议家长:一方面,要引导和要求孩子合理规划使用时间,特别是睡前1小时停止使用,便于孩子的大脑进入放松状态;另一方面,家

长也要做好示范,少熬夜、少玩手机、多休息。

记者在采访中发现,部分家长并没有全面了解到睡眠质量对孩子成长的重要性,对于提高孩子睡眠质量的方法,也普遍停留在增加睡眠时间上。实际上,睡眠质量低并不是单一缺少睡眠时间这么简单,应从认知、环境、心理等角度加以重视。

比如,部分家长觉得孩子周一到周五没有睡够,周末就多睡点补回来。对此,刘奕君表示,如果家长和孩子共同制定了作息时

间表,要应用在每一天,而不只是上学时间,既不要周末报复性地熬夜,也不要周末报复性地睡觉。大量补觉反而会使精神状态萎靡不振,越睡越累。

除此之外,袁成建议家长引导孩子观看相关视频或案例,从医学角度认识睡眠的重要性;鼓励孩子白天进行适当的户外运动,有助于提高晚上的睡眠质量;帮助孩子养成良好的睡眠习惯,如晚饭不宜吃得过饱,睡前不要喝咖啡或浓茶,营造舒适的睡眠环境等。

### 树立健康生活理念 为孩子的睡眠保驾护航

“我想提一个问题,那就是,孩子的睡眠问题该如何保障?”这是全国政协委员、火箭军工程大学导弹工程学院教授王雪梅,在3月6日的全国政协教育界别第41组小组讨论会上抛出的问题。此问题一出,引起了广泛共鸣。

其实问题早有答案。2021年,教育部印发《关于进一步加强中小学睡眠管理工作的通知》;同年,教育部发文,对加强中小学生学习、睡眠、手机、读物、体质“五项管理”进行部署。

“五项管理”看似互不相干,实则相互作用、相互影响:严控作业总量和使用电子设备时长,才能为睡眠腾出时间;而作业、手机以及体质管理的成

效,直接决定睡眠质量。

去年10月,成都市教育局下发《关于合理安排作息促进中小学生健康成长的通知书》,明确要求学校合理布置、调控书面作业总量,指导学生利用自习课和课后服务时间在校内基本能完成作业,避免学生回家后作业时间过长,挤占正常睡眠时间。

“目前来看,绝大多数孩子都能在课后服务时间里完成大部分甚至全部作业。”袁成以自己所在的成都棠湖外国语学校为例,学校要求班主任统筹各科教师布置的作业量和时间,总作业时间不超过国家相关作业总量规定。同时,在课后服务时间里,将作业内容和作业时间公示在黑板

上,供学校行政、教务处负责人、年级组负责人等巡视检查。在这样的要求与落实下,孩子可以留更多的时间给阅读、锻炼和睡眠。

除了调整作业量,让孩子和家长了解科学的睡眠知识,不少学校也在“午休”上下功夫。寄宿制学校安排学生在公寓午休,走读制学校通过配置遮光窗帘、学生自带午睡枕、定制午休桌椅等措施,改善午休条件,实现“一键躺睡”,更好地守护孩子健康成长。

此前,“学生家长在班级群通知老师,自家孩子不上早课要睡到自然醒”一事在网上引起热议。“家长重视孩子身体健康,心情可以理解。但是,不上早课睡到自然醒,难免导致孩

子错过课程内容,影响学习。”袁成提到,孩子并非睡的时间越多越好,长期不规律的作息可能导致孩子生物钟紊乱、免疫力下降,身体反而会出现问题。他表示,对孩子的爱和遵守学校规则,两者之间不该对立、冲突,家长可以把孩子的睡眠情况反馈给老师,和老师一起想办法解决问题。

袁成倡导在“健康生活”的理念下,家校社共同关注孩子的睡眠问题。“社区也应该积极投入到孩子的睡眠管理中来。比如,联动学校、医院开展宣传活动;增加投入,提供更多的运动设施;协同居委会、派出所、城管等部门,营造一个安静的社区环境等。”



本版图片均为资料图片

### 问答时间

本期嘉宾:成都市妇女儿童中心医院儿童保健指导中心副主任医师 刘奕君

Q:平时睡不够,周末一口气补个长觉,这样的做法科学吗?

刘奕君:对于很多孩子来说,上学时睡眠不足,只能通过周末补觉,这种现象非常普遍,但是这种方法并不可取。生物钟是生物体内的一种无形的“时钟”,它控制着生物体生命活动的内在节律性。周末补觉虽然增加了平均睡眠时间,但却造成了作息不规律,可能导致昼夜节律的紊乱,也就是导致生物钟紊乱。而生物钟紊乱会造成松果体分泌的褪黑素极度减少,继而牵动体内许多生理功能的紊乱,出现睡眠障碍、内分泌失调、免疫功能下降等症状,容易损害健康,甚至发生疾病。

Q:孩子晚上睡觉打呼噜是不是表示睡得香?

刘奕君:打呼噜看似睡得香,但不代表进入了深度睡眠。打呼噜就是打鼾,在儿童群体中的发病率为1%-3%。睡觉时,我们的软腭和舌部肌肉需要放松,一松弛下来,就会让气道变窄。而当气流通过狭窄的气道时,就像风从狭窄的小巷呼啸而过,产生振动的涡流,这种振动的声音就是打呼噜声,在临床医学上被称为阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征。孩子睡觉张嘴呼吸、打鼾,最常见的原因大多是扁桃腺肥大或腺样体肥大导致气道有堵塞,有的孩子会因鼻炎、鼻甲肥大、鼻中隔偏曲和颌面的发育异常引起打鼾。

Q:孩子每天都睡足了推荐时长,怎么白天精神还是不太好呢?

刘奕君:良好的睡眠不仅取决于睡眠时间的长短,还取决于睡眠质量,也就是深度睡眠和快速动眼睡眠占整晚睡眠的比例。然而,不借助专业设备我们难以监测深度睡眠和快速动眼睡眠的具体时长。日常生活中,我们可以通过观察来判断孩子的睡眠质量。好的睡眠质量往往具有以下几个特点:上床之后5-15分钟就能入睡;睡着的时候不打鼾,也不会半夜突然惊醒,很少起夜;第二天精神状态良好、头脑清醒,上课不打瞌睡,学习效率高等。

当睡眠质量不好时,即使睡眠时间充足,醒来后仍然会哈欠不断、精神萎靡。所以,如果想要提高孩子白天的学习效率,不光要关注孩子的睡眠时长,还要关注孩子的睡眠质量。

Q:有的家长为了让孩子多睡一会,选择让孩子在上学路上边走边吃早餐,这样做有什么危害吗?

刘奕君:当孩子晚上睡眠不足,早上没能按时起床,家长为了让孩子不迟到,大概率不会选择让孩子在家吃早餐,而是选择便于打包的甜食或快餐,让孩子在上学路上边走边吃。这类食物往往含有高油脂和高碳水,极易引起孩子的肥胖,也间接增加了孩子成年后得高血压、高血脂或糖尿病的几率。

(记者 张文博)

### 日谈

## 校园霸凌,怎么跟孩子聊?

■ 向颖

近日,发生在河北邯郸的初中生杀人埋尸案备受关注。校园霸凌恶性事件何以屡次发生?未成年人恶性犯罪如何预防?老师和家长又该怎样跟孩子谈校园霸凌?……这些都是值得大家思考的问题。

学校本该是汲取知识、收获友谊的地方,但由于其“社会化产物”的属性,很难杜绝霸凌事件的发生。这背后,与未成年人心智发育不健全、学校日常管理松散、家庭缺乏正确引导等信息相关。

家长,老师不要低估了如今孩子接触信息、理解信息的能力。有霸凌

者在接受采访时表示,他欺负同学的方式是从网上学来的,包括脱衣服、剪头发、扇耳光、烫烟头、下跪等手段;有些孩子“社会化”严重,在班级里收好处费免除检查作业,发展到收好处费免除霸凌……他们早熟,对规则和界限缺乏敬畏。

你有没有跟孩子聊过校园霸凌的话题?又该怎么聊?这是值得每个家长和老师深入思考、细致探讨的话题。

作为老师,应该郑重其事地和学生生谈论这件事,告诉孩子们,自己不能接受的行为,也不能对别的同学实

施。霸凌别人不是找存在感的正确方式,你不会获得“价值感”“掌控感”,逞一时之快,用暴力彰显自己,才是“最懦弱”的行为。

老师应该跟学生强调,欺负他人是一种非常可耻的行为,更别谈一伙人联合起来欺负弱小了。要让孩子们明白,无论受害者,还是施暴者与旁观者,霸凌发生之后,没有“赢家”,造成的伤害是互相的。学会善良、宽容、乐观、自尊,才是远离校园霸凌的心理基础。

同时,老师还应为孩子创造“安全出口”,让孩子能鼓起勇气表达“我

需要帮助”,比如,和全班学生约定,如果有人遭遇或者目睹了霸凌,勇敢地讲出来,他会获得最热烈的掌声和全班的支持与保护;旗帜鲜明地告诉学生,任何人对他施暴,他都有权去规避或者反抗。

作为家长,不能在孩子已经做出欺负他人的举动之后才开始采取行动,“不欺负他人”“不欺负弱小”的教育应该有意识地尽早开始。试想一下,如果孩子们拉帮结伙故意排斥某个孩子时,家长只是毫不在意地认为“我们家孩子没有被排斥,太好了”,那么,孩子长大后,如何发展出对暴

力说“不”的能力?又从何学会不欺负他人,不袖手旁观?

父母还应帮助孩子建立起“安全感”,真正接纳、尊重、信任孩子的家长,才能发展出孩子自信、自爱、保护自己的能力和;创设安全、有信任感的家庭氛围,让孩子愿意对你敞开心扉,遇到困难第一时间找你倾诉。与此同时,对于孩子的求救信号,做父母的一定给予足够的重视,关心、关注孩子的情绪变化、行为动态,帮助孩子去解决具体问题。很多时候,击垮孩子的不只是交往中的挫折,更是因为父

母无视孩子的困境所导致的无助和绝望。

此外,值得重视和反思的是,比校园霸凌更大的恶,是滋生霸凌的土壤。学校、社会处理类似事件不能“和稀泥”,大事化小、小事化了,最终让受霸凌者越发对成人世界失去信心,让霸凌者越发有恃无恐。日常教学中,老师、学校在对待每一件“生生冲突”时,都应给予公正评价,划清是非界线,同时加强学生的道德修养,帮助孩子形成正确的价值观、人生观、交友观,引导他们健康成长。