

推迟到校能否换来“多睡一会儿”

寒假接近尾声,新学期悄然将至。对不少学生而言,从“假期模式”切换至“校园模式”,不仅容易产生紧张、焦虑甚至逃避的情绪,还要直面作息调整、睡眠不足乃至失眠等一系列现实挑战。

对处于快速发育期的中小學生而言,充足且高质量的睡眠是支撑他们全面发展的重要基石。近年来,教育部多次发文明确要求“保障学生充足睡眠时间”;今年初,多地中小学取消早读,推迟学生到校时间,想让孩子“多睡一会儿”。政策一经发布便引发热议。

必要睡眠“欠费”已久

在“推迟学生到校时间”相关新闻留言中,有人为学生能“多睡一小时”点赞,也有双职工家长为“上班迟到”担忧。更有观点指出,若只调整到校时间而不真正减轻课业负担,恐怕仍会陷入“推迟到校但熬夜依旧”的困境。

这场关于“到校时间”的讨论,其意义不仅是关乎各方便利的协调、“时差”矛盾的解决,背后更值得社会正视并聚焦的,是当下未成年人“睡眠赤字”日益加剧的严峻现状。

医学领域有“睡眠债/睡眠赤字”的专业说法:指人体所需睡眠时长与实际获得睡眠时长之间的累计差额。2025年3月18日,全国爱卫办发布《睡眠健康核心信息及释义》,明确不同年龄段人群对睡眠时长的需求不同,且存在个体差异。一般来说,中小學生为8-10小时。

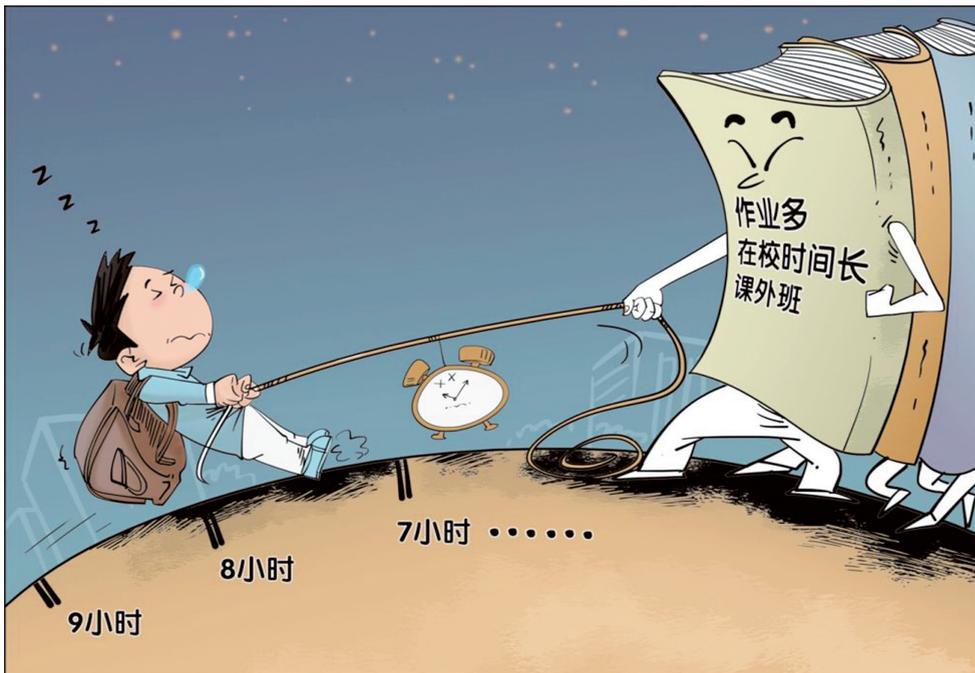
这8至10小时的必要睡眠,真正落实到孩子身上了吗?权威调查数据给出的答案不容乐观。新华社2025年进行的“中小學生睡眠时长调查”显示,72.34%的受访初中生家长称,孩子每天睡眠不足8小时;《中国睡眠研究报告2023》显示,学生群体每晚平均睡眠时长为7.74小时;《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示,初中生的实际睡眠时间平均为7.48小时,小学生为7.65小时。多项数据交叉印证,我国青少年“睡眠赤字”已成为普遍存在的现实问题。

专家强调,判断是否存在“睡眠赤字”,不能只看时长这一项指标,还需结合个体主观感受综合衡量。

“即便时长达标,若孩子仍频繁出现明显的白天困倦、注意力下降、情绪易激惹、课堂打瞌睡、早晨极难叫醒、周末报复性补觉很长等表现,同样需要警惕睡眠健康问题。”南京医科大学附属儿童医院心理医学科主治医师黄懿铨说。



一家幼儿园的老师和小朋友们在做睡眠游戏。



“抢时间”

新华社发 曹一作

“睡眠赤字”危害几何

半月谈记者采访教育部门、心理健康、医疗机构的专家指出,如同财务债务会累积利息,青少年的“睡眠赤字”也会产生叠加效应,引发认知功能下降、情绪波动加剧、健康风险攀升等连锁反应,其负面影响贯穿发育、心理、学习全链条。

从身心健康与安全来看,睡眠不足不仅会提高肥胖、2型糖尿病及意外伤害的发生风险,更会干扰生长激素分泌——这种激素的释放与深睡眠密切相关,长期睡眠紊乱或时长不足,会间接影响青少年的

的生长发育潜能。

在心理情绪层面,睡眠质量直接关联杏仁核、前额叶皮层等情绪调节脑区的功能运转,长期缺觉会大幅提升焦虑、抑郁等情绪障碍风险,导致孩子情绪稳定性变差。“简单来说,缺觉的学生更烦躁、易怒,一点就着,这也是影响师生、同伴、亲子关系的导火索。”南京“陶老师工作站”负责人许红敏说。

在学习效率上,充足睡眠是注意力、记忆力与执行功能的“助推器”;反之,长期少睡会直接削弱课堂吸收能力,

拖累学习成效。“这不是意志力问题,而是身心健康的合理需求,必须认清危害。”许红敏说。

黄懿铨提醒,出现以下集中情况要抓紧寻求专业评估:一是睡眠问题持续超3个月且明显影响日间状态,具体表现为入睡困难,睡眠维持困难,早醒,且醒后不能再次入睡;二是睡眠紊乱引起明显焦虑抑郁情绪,或造成社交、学习、行为或其他重要方面的功能受损;三是孩子存在频繁打鼾、张口呼吸、梦游、频繁夜惊等表现。

别小看“多睡一会儿”

“原来6时10分起床,现在在7时起床,早上胃口好多了。”江苏南京鼓楼区一名初中生家长说,孩子此前每晚写作业至少到11时30分,考试周甚至到12时许,清晨时段成了亲子冲突的高峰期。

看似微不足道的“多睡一会儿”,能让孩子白天更清醒、情绪更稳定,课堂专注度与脑力效率也随之提升。黄懿铨认为,睡眠是复杂的生理过程,仅靠推迟起床填补“睡眠赤字”远远不够,偿还这笔“债务”,需要连续多晚保持充足且规律的睡眠。

南京师范大学家庭教育

研究院副院长殷飞认为,“推迟到校”政策是教育部门和学校维护孩子身心健康的积极举措,但并非缓解睡眠不足的根本之道。他指出,部分学生睡眠不足的本质是学业压力挤占休息时间,若仅调整到校时间而不推进课业减负,难免陷入“推迟到校但熬夜依旧”的困境。

殷飞认为,破解这一难题,需要学校、家庭、社会形成合力,让课业负担、学习时长匹配青少年身心发育规律。学校需强化作业管理,严控总量与难度,同时通过家长会等渠道科普睡眠的重要性,调研学生睡眠不足的具体原因,为

家长提供针对性指导。家庭要主动配合减负要求,引导孩子科学规划时间,避免额外增加课外辅导负担。

黄懿铨建议,保障睡眠健康还需多维度调整:首先要保持睡眠规律,每天上床和起床的时间应尽量固定,工作日和周末的就寝时间不宜相差过大;其次要坚持日常户外活动,尤其在早晨接受阳光照射,有助于调节生物钟,提高睡眠质量;此外,睡前可通过阅读、聆听舒缓音乐等方式,帮助身心放松,避免使用电子产品,完成难度较高的作业等,为人睡做好准备。(据《半月谈》)