

暑假了,许多孩子都可以踏踏实实睡个好觉,可平时中小學生每天能保证几个小时睡眠?教育部曾经专门发布《关于进一步加强中小學生睡眠管理工作的通知》,其中明确要求小學生每天睡眠时间应达到10小时,初中生应达到9小时,高中生应达到8小时。但在实际生活中,中小學生的睡眠是否能够达到上述要求呢?就在今年,中国睡眠研究会发布的《中国青少年儿童睡眠白皮书》显示:中国6到17周岁的青少年儿童中,有超过62.9%的青少年儿童睡眠不足8小时,其中13-17岁的孩子睡眠不足的比例达到了81.2%。

我们身边的孩子都是几点睡觉?都睡几个小时?这个暑假,记者就学生的睡眠时长展开调查采访。

睡眠不足 家长无奈

在此次调查采访中,记者发现,周一到周四的睡眠时间这一项中,有1%的学生睡眠不足7个小时,19%的学生睡眠在8小时左右,44%的学生睡眠时间保持在9个小时左右,36%的学生表示能睡够10个小时以上。

“我晚上八点半准时上床,早上七点左右起床,一天能睡十个多小时。”通州区某小学三年级的学生告诉记者,他的家人睡觉都很早,他自己晚上看会儿书,也能很快入睡。

通州市民张景告诉记者,她的女儿今年读五年级,每天晚上十点后休息,早上六点半准时起床,一天只能睡大约六个小时。到了周末,孩子虽然会比平时多睡一个多小时,但也只有不到八小时的睡眠时间。

初一学生家长周丽丽说,她的孩子升了初中后,作业多了不少,每天晚上写完作业就十点半了,再简单洗漱一下就十一点了,早上六点半起床,保证七点

半能到学校。这样算下来,孩子一天的睡眠时长也就七个多小时。“我现在担心睡得少会影响孩子长个儿。”周丽丽坦言,孩子每天到了晚上哈欠连天,总是揉眼睛,但就是不能睡觉,她很担心这种作息习惯,会影响视力发育和身体健康。

孩子睡不好家长都有哪些担心?在调查采访中,55.5%的受访家长担心睡眠不足会导致孩子注意力不集中;52.8%的受访家长担心睡眠不足会导致孩子学习效率下降;43.5%的受访家长担心睡眠不足会导致孩子产生情绪和行为问题;37.4%的受访家长关注睡眠不足可能会导致孩子记忆力减退;35.4%的受访家长担心睡眠不足会导致孩子会长得慢、长不高;24.2%的受访家长担心睡眠不足会导致孩子身体免疫力、抵抗力降低;19.2%的受访家长担心睡眠不足会导致孩子肥胖风险增加。

睡眠不足 家长有方

如何判断孩子有无睡眠问题?通州区妇幼保健院儿童早期综合发展服务中心主任董景玉告诉记者,在日常接诊过程中发现,存在睡眠问题的青少年中,中学生较多,小学生也有,一般表现为夜间不困、睡不安稳,早上起不来,白天上课困倦或注意力不集中。

董景玉告诉记者,目前导致青少年睡眠障碍的原因有如下几点。一是社会因素。孩子学业压力大,导致睡眠不足。同时,电子产品的发展及普及,青少年自控能力较弱,容易受到电子游戏或者网络的诱惑,电子产品使用时间越长睡眠时间越短。二是生理原因。中学生处于青春期生长发育的第二个生长高峰,激素水平高,影响睡眠,生物钟随年龄增长延迟。三是心理行为问题。焦虑、抑郁会导致睡眠不足,睡眠质量差和提不起精神犯困。四是疾病影响。如鼻炎、腺样体或扁桃体肥大,睡眠时容易阻塞呼吸道,出现

打鼾影响睡眠质量。

同时,在记者调查中还发现,孩子的睡眠时间与家长的作息时间密切相关。

“我们家九点前准时熄灯,一家人都是早睡早起。”“我的爸妈睡得挺晚,有时候我们一家人都能熬到十一点才睡。”在采访过程中,发现很多孩子都对记者提到睡眠时间受父母作息的影响很大。一位家长说:“周末或者节假日的时候,玩手机到深夜,孩子也会陪着,有的时候能看到两三点。”

董景玉介绍,充足的睡眠不仅是身体健康的基础,同时也是幸福感的来源。特别对于孩子来说,他们的成长需要高质量睡眠,这样才能保证他们潜能的发挥。同时,不规律或者较晚的睡眠时间还会导致孩子易怒、过度兴奋、社交障碍和学习困难等问题,疲倦的孩子在课堂上很难集中注意力。

孩子午休 切实可行

记者调查发现,在通州区不少中小学已经结合具体实际,开始了校内午休的探索实践。例如,为了让孩子们中午能够“平躺睡”,通州区荣海小学为学生们配备了可午休的课桌椅。

“半年多来,孩子们养成了午休习惯,午休质量高了,下午上课精神更足了,老师上课更省心,家长们也

更放心。”荣海小学老师说。北京市十一学校通州实验学校开设“七彩课间”,将多功能室、阅览室、体育馆等场所向午休时间向学生开放,加强午休管理,提高学生午休质量。中山街小学通过举办家长课程,详细阐述充足睡眠对孩子身心发展的积极影响,提供实用建议和方法,帮助家长营造良好的睡眠环境。

矫治缺觉 暑假正好

良好的睡眠是人体的基本需求,对于维持体格健康和正常心理情绪有着重要作用。董景玉说,青少年夜间睡眠有两个生长激素分泌高峰,一个是在晚上11点到夜里1点,一个是在早上6点到7点。入睡后1-2小时生长激素达到分泌高峰,如果很晚才睡,生长激素分泌不足,会导致影响青少年的生长发育。

健康睡眠首先是注意睡眠卫生。
“睡觉

前一个小时要离开电子产品,入睡前两小时不要再大量进食,青少年每天睡眠时间要保持在7至9小时。”董景玉说,合理饮食、加强体育锻炼、培养卧位睡眠习惯、营造安静的睡眠环境,都有助于预防、减轻睡眠障碍症状。对于不规律、不健康的作息时间,眼下这个暑假就是一个很好的作息调整机会,假期里学生功课压力小,心情放松,可以调整自己的入睡时间。“先制定一个合理作息计划,比如说每天晚上11点之前入睡,早上6点起床,每天保持七个小时以上的睡眠,小学生可以晚上9点入睡,早上7点起床,直到形成良好的作息、睡眠状态。”董景玉说。



暑假治「特困」好时机

你的孩子是「特困」生吗?

本报记者 冯维静

