

新华视点

上课熊猫眼，课间趴桌板

为何孩子们总缺觉？

新华社“新华视点”记者 赵旭 李紫薇 周思宇

“初中生晚上十点半必须上床睡觉”“高中生十一点准时熄灯”“无论作业写没写完，都停笔”——2026年新学期伊始，北京第五实验学校的一则“睡眠令”冲上热搜，赢得家长、师生一片掌声。

这份倡议之所以引发共鸣，正是因为中小学生学习睡眠不足已成为全社会关注的痛点。

是什么“偷走”了孩子的睡眠？3月21日是“世界睡眠日”，“新华视点”记者就此进行了调查。

年级越高越缺觉

“上课熊猫眼，课间趴桌板”，不少中小学教师坦言，很多学生因为缺觉，上课无精打采，课间趴在桌上睡觉。

根据教育部办公厅2021年印发的《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》，小学生每天应睡10小时，初中生9小时，高中生8小时。小学生就寝时间一般不晚于21:20，初中生一般不晚于22:00，高中生一般不晚于23:00。

然而，记者调研发现，很多学生睡眠时间无法达标，且缺觉程度随年级增长“水涨船高”，越临近中考、高考，睡眠时间越被挤压。

中部某县一名初一学生家长说，孩子晚上七点多放学，八点开始写作业，即便不拖沓，也要写到十点半，每天睡不够7.5小时。“早上脸都顾不上好好洗，背着书包就走。”

北京一名二年级小学生的困扰则来自家庭。学校在三年级前不留作业，但家长在晚上为其安排了书法、练琴、做算术题等任务，孩子每天晚上10点睡，早上6点50分起床，睡不足9小时。

去年新华社记者利用网络平台进行的“中小学生学习睡眠时长调查”显示：77.19%的受访小学生家长反映，孩子每天睡眠不足9小时；72.34%的受访初中生家长称，孩子每天睡眠不足8小时；62.5%的受访高中生家长表示，孩子每天睡眠不足7小时。

“学生熬夜睡不够，第二天上课昏昏沉沉，学习效率低，晚上再加班加点补救，容易陷入恶性循环。”北京第五实验学校校长阮守华说，学校颁布“睡眠令”前，一半以上的初高中孩子睡不够，高中生比初中生更缺觉。

睡眠是健康的“第一道防线”。山西省儿童医院博士生导师燕美琴表示，学生每天进行七八小时脑力劳动，睡好、睡饱至关重要。睡眠不足会直接导致注意力下降、记忆力减弱、情绪波动，既降低学习效率，也影响身体发育。

谁“偷走”了孩子的睡眠？

多位受访者认为，“双减”政策总体遏制了学生课

解。有的家长会申请让孩子不上学校的晚自习，去外面补课。一多半初中生周末会在校外机构补课。”

电子产品也在“偷走”学生的睡眠时间。记者调查发现，大部分中小学生家长都会给孩子配手机或电话手表。部分小学生用长辈身份信息注册账号，刷短视频到凌晨。西南地区一位中学教师说，有名学生上课老是没有精神，后来了解到，他通过攒生活费，背着父母买二手手机熬夜玩。

多位受访家长坦言，如果不给孩子手机，担心孩子不了解网络话题，与同伴缺乏“共同语言”；如果给孩子手机，又怕影响学习和睡眠。

“还有不少家长自己喜欢熬夜刷手机、看电视，未能营造良好的家庭作息氛围。”重庆市沙坪坝区中小学习生保健所心理科科长王艳说，此外，亲子关系紧张、考试压力、家长期望传导，都会影响孩子休息，有的孩子即便上床也难以获得高质量睡眠。

让孩子“睡个好觉”

让学生睡好觉，表面上是学生时间管理问题，实质上关乎全社会教育价值观的重塑。

今年1月，教育部等多部门联合印发实施细则，将睡眠管理纳入学校考核。新学期以来，各地纷纷推动“健康第一”教育理念落地，把睡眠和体育运动等放在孩子成长和体育位置。

北京第五实验学校从源头严控作业总量，探索根据学生学情分层布置作业，并推动课堂教学提质增效；山西忻州市忻府区旭来街学校在宿舍安装音响，午休和晚上睡前播放舒缓音乐，帮孩子们静心入眠；重庆市巴南区鱼洞第二小学推迟早上上课时间，加强午休服务，保障体育运动时长……

李玲建议，以教联体为载体建立睡眠协同机制。由教育部门牵头，联动学校、家庭、社区、卫健、网信等多方，形成统一的睡眠管理清单和责任链条。学校侧重课堂提质和作业统筹，家长侧重重家庭节律管理和理性预期，社区侧重晚间环境治理，真正把“各管一段”变成“共同守护”。

北京师范大学儿童家庭教育研究中心主任边玉芳认为，家庭、学校都要确立“健康第一”原则，充分认识到充足睡眠是守护孩子身心健康的重中之重，杜绝以透支健康为代价的竞争性教育。尤其要严格管理孩子晚上使用手机时长，避免将手机当作“电子保姆”。

业内专家认为，更深层次看，需建立多元开放的教育评价体系，破除“唯升学、唯名校”的单一导向，鼓励孩子成为有责任、有担当、有幸福感的人。

新华社北京3月21日电

儿童过敏的早期信号隐匿易被忽视，需要科学应对，呵护孩子健康成长



▲春风送暖，草木萌发，儿童外出踏青增多，过敏性疾病也随之进入高发期。面对孩子的过敏症状，不少家长容易陷入“长大就会好转”的误区，往往错过早期干预的最佳时机。医生提醒，儿童过敏的早期信号隐匿易被忽视，需要科学应对，呵护孩子健康成长。

新华社发 程硕 作

特朗普要求伊朗 48小时内开放霍尔木兹海峡

据新华社华盛顿3月21日电 美国总统特朗普21日晚在社交媒体发文，要求伊朗在48小时内开放霍尔木兹海峡，否则将对伊朗“各类发电厂”发动打击并将其摧毁。

特朗普在社交媒体上说：“如果伊朗未能从此刻起的48小时

内，不加威胁地完全开放霍尔木兹海峡，美国将打击并摧毁伊朗的各类发电厂，首先是最大的那座！”

据报道，伊朗最大的发电设施是位于伊朗西南部的布什尔核电站。伊朗新闻电视台报道说，布什尔核电站17日晚遭到蓄意袭击，袭击地点距核反应堆仅有200米。

2025年我国非常规水利用量超250亿立方米. 3月22日是第三十四届“世界水日”第三十九个“中国水周”同步开启. 非常规水源指经处理后可以利用或在一定条件下可直接利用的再生水、集蓄雨水、海水及海水淡化水、矿坑(井)水、微咸水等. 开发利用非常规水源具有增加供水、减少排污、优化水资源配置体系、提高水资源利用效率等重要作用. 是高质量发展的内在要求. 2025年全国万元国内生产总值用水量较2020年下降20%以上. 万元工业增加值用水量较2020年下降25%以上. 农田灌溉水有效利用系数由0.565提高到0.583.

国际简讯. 英国核动力潜艇抵达阿拉伯海. 英国媒体21日晚援引军方消息人士的话说，一艘英国皇家海军核动力潜艇已抵达阿拉伯海，该潜艇具备发射巡航导弹的能力. 俄外长：美国企图主导全球能源市场. 俄罗斯外长拉夫罗夫21日在接受俄媒体采访时表示，美国企图主导全球能源市场，并为此不惜一切手段. 南非举行游行反对外部势力干涉内政. 数千人21日在南非约翰内斯堡游行，表达捍卫国家主权和民主成果、反对外部势力干涉国家内政的决心. 均据新华社. 本版责编 关凝森 美编 李鹏 校对 商英