

你家娃每天睡几个小时？

——部分中小学生学习睡眠不足现象调查

3月21日是世界睡眠日。全国爱卫办3月18日发布《睡眠健康核心信息及释义》，提出中小学生学习需要睡眠8至10小时。

但“新华视点”记者调查发现，一些中小学生学习睡眠时长不足8小时；有的孩子睡得晚，起得早，白天全靠咖啡撑。怎么才能让孩子睡个好觉？

/ 晚上11点睡，早上6点多起 /

“每天差不多能睡7小时。”贵州黔南州某中学一名初二学生的家长说，孩子每晚9点半左右到家，10点50分左右入睡，第二天6点就要起床。

西安市某中学初一一年级学生家长李安（化名）也反映，儿子每晚11点多睡，早上6点50分起床，中午一般不午休，每天睡眠不足8小时。

吉林长春一名学生家长楚琳（化名）说，身边的初中生基本都在晚上11点睡觉，早上6点半就得起床，只有少数人能保证每天睡眠9小时。

记者日前利用网络平台进行了“中小学生学习睡眠时长调查”。共回收有效问卷1426份。调查结果显示：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。

《中国睡眠研究报告2023》研究发现，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。

贵州省第二人民医院睡眠医学科主任冯霞介绍，长期睡眠不足会导致中小学生学习记忆力、注意力、反应和思考能力等认知功能受影响，学习效率降低，出现抑郁和焦虑等心理问题的概率会增大。

陆军军医大学西南医院呼吸与危重症医学科主治

医师黄晓寒说，中小学生学习长期缺乏还会导致发育迟缓、免疫力下降，增加肥胖和代谢性疾病、心血管疾病风险。

/ 睡眠时间去哪儿了 /

为何部分中小学生学习难以保证充足的睡眠时长？

问卷调查结果显示，49.37%的受访家长认为，作业多是孩子睡眠时长不够的主要原因。

教育部要求，中小学校要合理调控学生书面作业总量，避免学生回家后作业时间过长。

然而，一些学校五花八门的作业加重孩子负担。李安说，最近小孩中午都要喝咖啡赶作业，“作文、背诵、试卷改错、预习、总结、思维导图，各类作业加在一起，怎么都要11点后才能睡觉”。

楚琳说，孩子平时有不少需要打卡的作业，以及让家长自行带孩子复习等隐形作业，每晚要花二三十分钟才能完成。

“校内学走路，校外学跑步”，一些学生因教学不匹配而选择在校外补课。上述问卷结果显示，24.89%的受访学生家长表示，课外培训作业多是孩子睡眠不足的原因之一。

因为担心没有一技之长、难以脱颖而出，一些家长给孩子报了不少兴趣特长班。北京小学生笑笑（化名）每晚7点后才能练琴，通常要练一个半小时，还有其他兴趣班的内容要复习，每天都觉得睡觉时间不够用。

中国社会科学院社会学研究所副研究员张行认为，除学习压力外，夜间照明时间增长、噪音增多等环境变化，也会影响睡眠。

此外，40.25%的受访家长反映，沉迷手机导致孩子睡眠不足。贵阳市民闻女士说，儿子5岁开始接触电子产品，如今已是“资深用户”。“我不督促的话，他就能一直玩，把睡觉的时间都耽误了。”



学生们笑容更多了

——湖北襄阳市中小学实施美育“浸润行动”掠影

◎ 张丽 何云飞 高华云

中共中央、国务院印发的《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》提出，要促进学生健康成长、全面发展，深入实施素质教育，健全德智体美劳全面培养体系，加快补齐体育、美育、劳动教育短板，推进学校美育浸润行动。

近日，湖北省襄阳市教育局发布《襄阳市新时代学校美育“浸润行动”实施方案》。3月10日至11日，笔者走访多所学校发现，中小学实施美育“浸润行动”后，学生们笑容更多了，身心更加愉悦。

音美课上学些啥

3月11日上午9点半，笔者走进大庆路小学五年级（5）班教室时看到，音乐老师许心怡正带领学生们用葫芦丝吹奏《吹起芦笙跳起舞》。悠扬的曲调、欢快的节奏，令人心情舒畅。

学生魏蕤冉说：“吹葫芦丝的时候，我的脑海里就会浮现出苗族人身着苗族服饰，吹着芦笙、载歌载舞的美好场景。”

学生蔡婧萌表示：“我特别喜欢音乐课，它能给我带来快乐。”现在，她已经能够熟练吹奏《吉祥三宝》《青花瓷》《吹起芦笙跳起舞》等乐曲。

在这所学校，学生从三年级便开启葫芦丝的学习之旅。许心怡介绍，三年级学生从音阶入手，吹奏如《小夜曲》《粉刷匠》这类简单曲子。到了四、五年级，学习难度提升，学生会接触更多乐器以及《青花瓷》《吹起芦笙跳起舞》等乐曲。而六年级的学生，则会学习《东方红》。孩子们对葫芦丝喜爱有加，课间常常相互切磋，还会以小组合作的形式演奏他们心仪的乐曲。

在大庆路小学，学生每周上四节艺术课，包括美术课与音乐课。该校办公室主任李芋萱向笔者透露，人人会吹葫芦丝已然成为大庆路小学学子的独特标志。当五（5）班在上音乐课时，美术老师潘文浩正在六楼美术室为六年级学生讲授美术课。他带领学生踏入抽象画的领域，引导大家赏析名家抽象画并尝试创作。一位学生表

示：“同样是描绘江南水乡，具象画法、意象画法、抽象画法展现出来的感觉大不相同。”

3月10日下午2点半，笔者来到昭明小学。音乐老师张向东正带着孩子们演奏《少先队鼓号曲》；美术老师赵培文引导孩子们欣赏别具一格的舞蹈动作，并鼓励他们用画笔将这些动作描绘出来。

笔者经走访得知，多数学校已齐齐开足艺术课。义务教育阶段学校根据学生特点开设艺术课：一年级至二年级涵盖唱游、音乐、造型、美术；三年级至七年级以音乐、美术为主，融入舞蹈、戏剧（含戏曲）等相关内容；八年级至九年级包括音乐、美术等。不少学校还积极探索开展以美育为主题的跨学科教育教学。

艺术社团展风采

“一夜春风吹，西街玉兰开，嫦娥喜还乡，含笑枝头上，秋千摇，女儿娇，素颜羞却霓羽裳……”3月10日下午，昭明小学天使合唱团的60多名孩子，在音乐老师的指挥下，合唱由该校校长作词的歌曲《西街玉兰花》。童声合唱，宛如天籁。

音乐老师吴丽莎说：“现在正是西街玉兰花盛开的时候，此时排练这首曲子，孩子们更能体会歌曲中的意境。”天使合唱团成立7年来，多次参与襄阳市大型活动。目前，合唱团由三年级至六年级热爱合唱的孩子组成，有65名成员。

五年级学生李天骐加入天使合唱团已有三年，参与排练了《我爱你中国》《襄阳四季的问候》《西街玉兰花》等曲目。他说：“在合唱团里，我不仅学到了音乐知识和技能，提升了审美能力，还变得更加大方、自信，锻炼了团队协作能力和人际交往能力。”

昭明小学副校长方颖介绍，该校除开足开齐艺术课程外，还开设了合唱团、手工绘画等丰富的社团课，供有兴趣的同学自由选择。学校还举办元旦文艺汇演、六一艺术节等活动，全体学生参与，让“人人都是闪亮的主角”。

/ 让孩子睡得好，我们还能做什么 /

近年来，教育部从统筹安排学校作息时间、防止学业过重、合理安排学生就寝时间等多方施策，推动学校、家庭及有关方面共同努力，确保中小学生学习有充足的睡眠时间。

2024年底以来，福建省龙岩市新罗区和武平县教育局先后出台规定，小学生如晚上9点半仍未完成家庭作业，可停止做作业及时就寝，第二天交作业时向老师说明情况即可。

目前深圳市已有200多所义务教育阶段学校实现午休“躺睡”，覆盖学生近30万人。浙江、江西和贵州等多地中小学也有类似举措。

不少受访家长提出，学校要提升课堂教学和作业质量。“尽量少布置简单重复的作业。”山东一学生家长说。

张行等人建议，要把学生身心健康放在首位，进一步有效落实“双减”政策。要促进本地和区域间教育均衡发展，缓解家长因担忧教育资源分配不均产生的教育焦虑。

冯霞看来，午睡是对中小学生学习时间的有效补充，建议各地因地制宜，通过购置“可躺式”课桌椅等方式，保障中小学生学习享受“舒心午睡”。各地教育部门要将学生睡眠质量纳入学校考核指标，严禁教师占用午休时间考试补课。

黄晓寒建议，家长要为孩子营造良好的睡眠环境。“要按时关闭电子设备、调暗灯光，避免睡前过度兴奋。”她说，家长也要以身作则少熬夜。有调查显示，家长熬夜刷手机的家庭，孩子晚睡概率增加2.7倍。

此外，要严格管控中小学生学习使用社交媒体的时长。相关部门与网络平台等需进一步完善科技手段，帮助家长有效管理屏幕时间，助力孩子健康成长。

（新华社 郑明鸿 杨欣 李黔渝）

科普进校园 点燃科技梦

3月19日，山东省青岛市五十八中附属初中举办第二届科技节。活动上，科普大篷车为学生们带来机器狗表演、3D建模制造等科学体验，激发学生创新创造意识和科学探索精神。因为学生们观看机器狗表演。

张鹰 摄

贵州遵义市 “行走科技馆”覆盖145所偏远学校

本报记者（谢国欢）“哇！太厉害了！”“快看，又变了！”3月6日上午10时，在贵州省遵义市新蒲新区喇叭镇喇叭中学操场上，一场精彩的无人机表演正在进行。40架表演型无人机犹如灵动的飞鸟，时而默契地组成波浪形状，伴随着节奏上下起伏；时而如离弦之箭般螺旋起飞，快速变换着运动轨迹……同学们的惊叹声此起彼伏，现场气氛热烈。

当天，2025年科普大篷车基层科普“萌芽行动”在喇叭中学拉开帷幕后。该活动由遵义市科协主办，遵义市科技馆承办，旨在破解乡村科普资源不均衡的问题，提高遵义市各县（市、区）乡镇学校学生科学素质。

满载前沿科技与趣味知识的科普大篷车，让喇叭中学的学生发出阵阵惊叹。科普辅导老师将科学知识 with 表演艺术融合，哑剧“疯狂实验室”为同学们带来了“绿茶变色、蓝瓶子、神奇的液氮、大象牙膏”等趣味横生的科学实验秀。这种寓教于乐的方式，让学生们看得全神贯注，沉浸式体验科技的魅力。

操场上，学生们围成一圈，争先恐后地抢占最佳观看位置，欣赏机器狗和机器人的精彩表演，不时发出“太神奇了”的感叹。在玩中学，学中玩，科学的种子悄然在学生心中生根发芽。

“科普‘萌芽行动’犹如一把钥匙，为学生打开了一扇通往科学世界的大门。不仅让他们近距离接触前沿科技展品，享受有趣的讲座、精彩的表演，以及丰富多彩的活动，还激发了他们对科学的浓厚兴趣和好奇心。”喇叭中学校长刘泽科说。

遵义市科技馆馆长邱会涛介绍，科普大篷车基层科普“萌芽行动”自2023年3月举办至今，覆盖了全市15个县（市、区）的145所偏远中小学，行程15535公里，服务学生15万人次。开学后，每周都会走进3所学校开展活动，充分发挥其“行走科技馆”的作用。“目前，活动推进顺利，上半年已有45所学校报名，预计2025年将走进80所以上学校。”

海南三亚市 周末公益课堂让孩子有“趣”处

本报讯（李梦楠）“这个公益课堂太好了，孩子们可以锻炼身体，我们也放心。”3月8日，在海南省三亚市第一小学，学生家长王颜连点赞。当天，三亚2025年中小学周末公益课堂正式开课。

篮球、创意美术、图形化编程、主持演讲、中国舞、体育跳绳、国际围棋、戏剧表演、街舞、搏击……笔者了解到，本次小学公益课堂开设10种特色课程，三亚市在读在籍的6—12岁学生均可报名，上课时间截至4月27日，每班每周授课一节。公益课堂设置三亚市第一小学、三亚市迎宾小学、三亚市第七小学等3个校区，学生家长根据自身需求就近选择上课地点。

中学公益课堂面向三亚市在读在籍初中生，授课时间截至4月27日（第一期），每门课程每周一节，具体上课时间以课表为准；授课地点设在三亚市第五中学、三亚市迎宾中学两个校区。课堂开设AI机器人编程、武术、防身术、声乐合唱、软笔书法、手工制作等特色课程，满足学生的不同需求。

三亚市教育局相关负责人表示，开设公益课堂旨在有效减轻部分家长周末看护压力，同时丰富学生的周末生活，促进学生全面发展。接下来，该局将积极探索、扎实有序地稳步推进周末公益课堂项目，切实为民办实事、解难题。

宁夏盐池县 校园兴起“非遗热”

本报讯（贺静）3月13日下午，宁夏回族自治区盐池县第五中学“非遗育苗行动”启动。踏入非遗社团教室，欢声笑语不断，同学们的脸上满是好奇与期待，目光紧紧锁定在展示台上的非遗作品上。

活动现场，多元丰富的非遗项目一一亮相，精美的剪纸、灵动的刺绣、威武的铁柱泉张家武术……每一项都引得孩子们发出阵阵惊叹与热烈掌声。盐池秧歌自治区级非遗传承人李焕金老师身着鲜艳的传统秧歌服饰，格外引人注目。他一边耐心讲解秧歌的历史渊源和文化内涵，一边手把手地向学生们示范秧歌步法。“大家注意，脚步要轻盈，跟着鼓点的节奏，一、二、三……”李老师洪亮的声音回荡在教室里，学生们手持彩扇，学得有模有样。

据了解，盐池县“非遗育苗行动”聚焦青少年文化传承使命，致力于将非遗保护与学校教育深度融合。在盐池第五中学、第五小学等试点校创新推出“非遗社团+课后服务+非遗研学”模式。学生们不仅可以在课堂上了解非遗脉络及盐池非遗项目，学习剪纸、盐池秧歌、铁柱泉张家武术、刺绣等非遗技艺，还能实地参观非遗工坊，亲身体验非遗制作工艺。

盐池县文化馆负责人苏比青介绍，盐池县两所试点学校已组建由10余名非遗传承人组成的教学团队，后续将通过“文化和自然遗产日”“非遗小使者”评选等活动，形成“以赛促学、以展促传”的长效机制。

截至目前，盐池县共有国家、市、县级非遗项目66个，传承人58位。“我们将结合文化旅游重点工作，以‘请进来’和‘走出去’的模式，组织更多非遗传承人走进校园，组建‘非遗工匠+志愿者+学科教师’指导团队，共同开发特色社团课，并采取定点传艺、现场展演等形式，推动优秀传统文化扎根校园，弘扬中华优秀传统文化，推动我县非遗传承保护工作的持续健康发展。”苏比青说。

广西北海市合浦县 人工智能走进乡村支教课堂

本报讯（蒋璐阳 钟云程）“同学们，你们知道什么是人工智能吗？”近日，在广西壮族自治区北海市合浦县曲樟乡中心小学和各村小的课堂里，一场跨越千里的“云端对话”正在进行。上海交通大学的志愿者与334名小学生隔空互动，志愿者们通过动画演示、现场操作AI软件回答孩子们的提问，把孩子们带入了人工智能的奇妙世界。

这堂“认识人工智能”科学启蒙课，标志着合浦县曲樟乡2025年“相聚云端 筑梦曲樟”线上支教志愿服务项目正式进入“普惠式”公益大课新阶段，将惠及全县14所中小学的700多名学子，形成“精准帮扶+普惠教育”的双轨机制。

该线上支教志愿服务项目由上海交通大学机械与动力工程學院青志队与合浦县曲樟乡联合主办，是定向服务该乡中小学生的“一对一”线上教育帮扶活动，旨在帮助偏远地区的孩子解答学业难题、激发学习热情、树立正确价值观，促进青少年学生身心健康发展。据悉，该活动已连续开展5年，累计帮扶青少年学生640余人次。

“今天的科学启蒙课只是开始。”项目负责人赖逸锋介绍，新阶段课程将紧扣乡村人才振兴需求，除语数外基础学科外，特别增设AI技术启蒙、地理知识认知等特色课程，通过网络教学软件实现中小学与高校云端联动，不断激发学生的求知欲、探索欲。下一步，项目将启动初中阶段课程，这场跨越山海的“云端对话”将持续深化，为乡村振兴培育更多“带不走”的人才资源。