



你家孩子“睡够”了吗？

让孩子按时睡觉 这些家长和学校有高招

“我家孩子怎么不长个儿啊？”从孩子上小学开始，很多家长会焦虑孩子的身高。如果几个月没有长高一公分，不少人就会带孩子去医院测骨龄，及时干预。但到医院后，不少家长傻眼了，“孩子不长个儿竟然跟睡不够有关！”

其实，教育部在2021年4月印发过《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》，提出“根据不同年龄段学生身心发展特点，小学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。学校、家庭及有关方面应共同努力，确保中小学生充足睡眠时间。”

那么，你家孩子睡眠时间达标了吗？最近，记者就宁波小学生的睡眠对家长朋友做了一项问卷调查，回收有效问卷近1000份。

□现代金报 | 甬上教育 记者 林桦 樊莹

A 调查显示 超三成小学生达标“十小时睡眠”

调查显示，32.39%的孩子通常在晚上9点前上床睡觉，按小学生一般7:00至7:30起床计算，意味着超过三成的孩子的睡眠时间能达到10小时。此外，超过一半的孩子在晚上9点至10点上床，仅个别孩子在晚上11点以后睡觉。晚睡的原因大多集中在做作业拖拉和“不困”这两项上，还有一些家长认为，是家长的晚睡习惯影响了孩子的睡眠。

大部分家长充分认可睡眠对孩子成长的重要性，每天强制孩子按时睡觉的家长达到80.38%，50多位家长认为自己的孩子有失眠困扰。上课有犯困现象的孩子不多，仅2.48%的家长表示，自己的孩子上课中有犯困的情况，大部分家长都认为自家孩子上课状态良好。

如果长期睡眠质量差，可能影响孩子在校状态。家长帮助孩子改善睡眠的方法主要是“改善睡眠环境”“一起做体育锻炼”等，少部分孩子入睡困难求助医生。

B 孩子晚上“夜猫子”白天“瞌睡虫” 妈妈尝试了多种方式促睡眠

调查中，有21位家长都表示，自己孩子有上课“打瞌睡”的情况。

良好的睡眠对孩子身心健康有着至关重要的作用，也是老师们很关注的问题。余姚市第二实验小学的胡春波老师有段时间发现，班上坐在前排的小高（化名）一到下午就“瞌睡虫”上身，耷拉着脑袋，无精打采。有几次课堂上，小高直接趴在课桌上呼呼大睡，嘴角流口水，引得同学们哄堂大笑。其实，小高平时在班上学习很自觉，生活自理能力也很不错。为什么有如此大的反差？打瞌睡的现象屡次发生后，胡春波主动跟小高妈妈联系，并告知孩子在校的实情。

“胡老师，我们也是没办法。孩子一到晚上就特别精神，总在床上看书、折纸或电脑画图，一不留神就10点多了。多次催促他睡觉，他总说睡不着。经常是我们都回房间睡觉了，也不知道他是什么时候睡着的……”小高妈妈无奈地说。作为家长，她明白睡眠不足不但影响孩子的上课效率，天长日久更会累垮身体，还会影响孩子的生长发育。但是，怎么帮助孩子睡个好觉，却是毫无头绪。“可能也是受我们影响，习惯晚睡，而且睡觉前会玩玩手机、看看电视，孩子就有样学样。”小高妈妈说，每次她哄孩子睡觉，都要斗智斗勇半个小时以上。

在胡老师的指导下，小高妈妈从改善孩子的睡眠环境和作息规律出发，放学后先做些运动，如慢跑、跳绳等。睡觉前半小时内泡个温水脚，喝杯温牛奶；被窝里不要看书，改听故事或听音乐；孩子的枕头也不宜太高。在家长和老师的鼓励下，小高还参加了“好睡眠 好心情 好身体”主题班会活动，一点点认识良好睡眠的重要性，也有意识地尝试自我管理、自我教育。

这些尝试，有了一些效果。虽然小高还是很难马上进入梦乡，但入睡时间提前了，胃口也好了。“毕竟，这是循序渐进的过程，急不来。”小高妈妈说。

C 低年级孩子的睡眠靠“盯” 夫妻二人轮值“陪睡”

为督促孩子睡眠，有家长以身作则，和孩子同睡同起。“快睡觉了”“该起床了”，这可能是大部分小学生家长每天必说的话。象山县实验小学赖半凌同学的家长也不例外。为了让这个刚上一年级的女儿能够早睡早起，保障充足的睡眠，每天晚上夫妻俩必有一个轮值“陪睡”。“因为孩子还小，如果我们不陪她一起睡的话，她就不会乖乖上床睡觉。”赖半凌妈妈说，每天晚上8点出头，她就开始催女儿洗漱了，“孩子基本上8点前就能完成作业，然后我们会奖励她稍微玩一会儿，如果不催她，她是不会主动提出要去睡觉的。”

每天早上7点不到，“陪睡”的家

长就要叫女儿起床。“上幼儿园的时候，我们会帮她穿衣服、洗漱，但是上小学之后，我们就放手让她自己去完成这些事情了。”赖半凌妈妈表示，完成这些起床工作至少要预留半个小时的时间，“这样算起来，孩子每天的夜间睡眠时间还是有10小时左右的。”

每天晚上8点多就要陪孩子睡觉，是不是对家长也是一个挑战？赖半凌妈妈笑着点头，表示自己以前也爱玩手机、追追剧，现在为了孩子，也迫使自己成为了“早睡”一族。“其实挺好的，早睡早起之后，感觉自己精神状态也更好了，算是双赢吧。”

D 这个学校管睡觉有高招 “红黄绿”亮码涂色，周周统计

每天晚上，由家长在家校本上记录孩子开始睡觉的时间，第二天早上起床，由家长记录孩子起床时间，并签名确认当天的睡眠时长，对应亮码：睡眠达到10小时，涂绿码；达到9.5小时，涂黄码；达到9小时，涂红码……这是2021年9月起余姚市新城市小学对标中小学“五项管理”政策，以睡眠管理为抓手，推行的“‘红黄绿’亮码涂色、不做‘特困生’”活动，天天亮卡，周周统计，月月评比。“部分家长一开始不理解，认为学校‘小题大做’，连睡觉也要管。”副校长叶利青说，活动刚推行一个学期，学校面向全校近千名学生做数据统计，只有55%的学生平均睡眠时间达到“绿码”水平，36%的学生在“黄码”和“红码”之间，剩下的学生在“红码”线以下。

“一年多来，学校和老师做了很多努力。一方面坚持动态数据监测，合理制定作息管理制度，拟定评选出校园之星之‘睡眠之星’；另一方面，

对于不达标的学生，班主任主动干预，教育学生，与家长沟通。欣喜的是，这件事被越来越多家长认同，最直观的变化在各班的监测数据上。”叶利青感叹道。602班徐凌云老师每天都会将学生睡眠数据汇总成表。她发现，与上年同期比较，一个月内拿过“红码”的学生数量下降明显，从原来的十个左右到现在只有一两个，班级面貌不经意间发生了积极变化。

小远（化名）就是从中受益的一个孩子。“以前，孩子跟着家长的作息，上床时间要比其他同学晚半个小时到一个小时，每天的睡眠记录不是‘黄码’就是‘红码’。”徐凌云老师主动与小远妈妈沟通，发现最大的问题还是在时间分配上，学习时间和活动休息时间安排不够科学。小远并没有因为学习时间拉长而提高效率，有时在校整个人蔫蔫的。经过良好的家校沟通，引导孩子形成良好的生活行为习惯，如今，小远经常拿到“绿码”，还有望获得“睡眠之星”。

专家点评

培养孩子的时间管理能力很重要

张蕾（宁波教育学院副教授）：很多睡前拖拉、不肯入睡的孩子，生活中大多有做事磨蹭、缺乏自制力等问题。这些问题看似都是小细节，但对孩子成长非常不利。

建议家长鼓励孩子自主掌握生活作息，什么时间适合做作业，什么时间可以自由玩耍，什么时间值得阅读，什么时间应当入睡，做到心里有数。新教育背景下，培养学生核心素养很关键的一点，就是把知识变成能力，自如应对生活变化。时间管理就是一种高级能力，掌握这个能力后，能帮助学生很好解决生活上的问题。