

什么抢走了学生的睡眠时间?

核心提示:

□ 安庆晚报记者 柯慧敏

古诗云“春眠不觉晓”，每到春天想必有不少人变得特别贪睡，睡醒后精神不佳，不过恐怕也有刚好相反的，晚上变得难以入眠。越来越多人发现，每天能睡个好觉成为奢侈的事，由于工作压力、不良生活习惯、学业压力等因素，“睡不着，睡不够，睡不好”现象比较普遍。未成年人倒头就睡，成年人才会睡不着？不，学生族睡眠的烦恼丝毫不比大人少。记者4月初走访发现，睡不够、睡不着在中小学生当中并不少见。究竟是什么抢走了孩子的睡眠时间？课业压力大、孩子做事磨蹭、手机游戏等，这些因素抢占了学生的睡眠时间。



图片来自网络

学业焦虑 孩子被动成了缺觉一族

家住渡江路附近的市民王先生告诉记者，自从女儿上小学以来，自己觉得非常闹心。他的女儿萱萱目前在上小学二年级，小家伙是个慢性子，每晚写完作业洗漱好，上床时都已超过11点，第二天早上喊她起床，经常困得睁不开眼。

据王先生介绍，同样的作业对掌握程度不同的学生来说，完成的时间就可能有很大差别，而且孩子写作业的认真程度也极大地影响着完成作业的时间。“比如只要语文

老师布置了阅读作业，我家孩子那天的睡觉时间就会晚。”王先生说，现在学校重视孩子的课外阅读，每周留一到两次阅读作业，通常是阅读经典篇目两章，然后完成读书笔记，“这个作业有的孩子半个小时就读完写完了，我们家孩子读一章就得一个小时，读完两章再写读书笔记，仅这一项作业就得花三到四个小时。”而且，现在不少老师布置作业是弹性的，学生可以按照自己的具体情况来决定到底完不完成，“但

是往往布置的弹性作业就是孩子学期测试丢分的内容。”王先生说，“时间长了孩子也都明白了：要想考出好成绩，还是得乖乖地完成老师布置的作业。”

今年“3·21”世界睡眠日前夕，中国睡眠研究会发布了《2019中国青少年儿童睡眠指数白皮书》，《白皮书》的数据显示，中国6到17周岁的青少年儿童中超六成睡眠时间不足8小时，课业压力成为影响孩子睡眠的首要因素。

●延伸阅读

睡眠与学生的智力发展紧密相关

不同年龄的人每天所需睡眠时间不同，中小学生每天应睡8-9小时，成年人每天需睡7-8小时。中国青少年研究中心2018年发布的统计数据显示，2005年至2015年间，近六成中小学生睡眠不足国家规定。

睡眠不足给学生带来的不良影响显而易见。睡眠不足可导致精神不能集中，记忆力、注意力及理解力衰退，学习效率低下，还会影响机敏度；长期睡眠不足导致内分泌失调、植物神经功能紊乱、心理异常等，出现心慌、胃肠功能紊乱、血压波动、情绪不稳、焦躁、心烦意乱等症状，这都会对学生的身心健康造成严重影响。

瑞典一家医学研究人员发现，睡眠不足还会引起血中胆固醇含量增高，发生心脏病的机会增加。澳大利亚的一个研究会提出，人体的细胞分裂多在睡眠中进行，睡眠不足或睡眠紊乱，会影响细胞正常分裂，可能产生细胞突变而导致癌症的发生。

事实证明，睡眠不足正在透支中小学生的健康。国外一家研究机构多年的跟踪调查表明，孩子的睡眠与他们的智力发展紧密相关，那些每晚睡眠少于8小时的孩子，有61%学习跟不上，39%成绩平平，而每晚睡眠在10小时左右的孩子，只有13%学习落后，76%成绩中等，11%成绩优良。

也曾有科研人员把24名大学生分成两组，先让他们进行测验，结果两组测验成绩一样。然后让一组学生一夜不睡眠，再进行测验。结果，没有睡眠组学生的测验成绩大大低于正常睡眠组学生的成绩。由此，科研人员认为，人的大脑要思维清晰，反应灵敏，必须要有充足的睡眠。如果长期睡眠不足，大脑得不到充分的休息，就会影响大脑的创造性思维和处理事物的能力。(柯慧敏 整理)

家长焦虑 忙着给孩子在学校周边租房补觉

学业的焦虑不仅在学生身上，而且还在家长群体间蔓延。家住皖江大道附近的陈先生无奈地告诉记者，他的孩子是初中三年级的学生，即将面临升学考试，自己根本无法置身之外。

他说：“进入初三后明显感觉孩子睡眠不足，每天只能睡6个小时。即便如此，孩子也不是班上睡得最少、学得最晚的学生，有好几个学霸每天要学到凌晨一两点。”

担心孩子考试成绩不好，为了

不留遗憾，陈先生给孩子报了课外补习班。“孩子现在的课外班有数学、政治，这些课不可能都在周末上。”陈先生说，所以，每周五放学后他还要赶到学校接孩子去课外班查缺补漏，孩子真正开始写作业的时间通常是晚上9点之后。

走访中记者了解到，为了让孩子更好地学习，也有不少家长忙着在学校周围租房。有的家长租了房子不是为了居住，只是为了让孩子中午能有个地方吃饭休息，和普通

小区住宅相比，靠近知名中小学校的房屋租赁价格也随行就市。

家住人民路附近的程女士说，她读高中那会儿家住市区华中路附近，从家到学校不过十五分钟路程，但由于中午时间比较紧张，来回至少得花二十多分钟的时间在路上，这对于高中生来说太浪费时间了，所以父母从高二开始，就在距离学校不远的地方租了一间房，供自己和姐姐午休，便于下午和晚上更好的学习。

为了玩手机或打游戏 有的孩子主动成了晚睡一族

与此同时，也有不少孩子会为了打游戏、玩手机而主动减少睡眠时间。家住皖江大道附近的学生家长周女士告诉记者：“按道理说，高二学习已经非常紧张了，但是孩子仍然手机不离手，所以今年开学，我就把孩子的手机没收了。”

但是让周女士没想到的是，儿子会在家里人都睡下后，偷拿出手

机跟同学打游戏，家人劝说好几次，他也意识到了，但还是无法抵抗网络游戏的诱惑。

周女士发现，自从牺牲休息时间玩游戏后，孩子的学习成绩下滑得厉害，身体抵抗力也下降了不少，去年一个冬天感冒三四次。

走访中，记者了解到，男生热衷于网络游戏，女生晚睡的原因则

主要是上网、聊天、看电影等。

家住人民路附近的冯女士告诉记者，自己上大学那会儿，即使学校熄灯了，也要在床上和室友一起“卧谈”，渐渐地每晚睡觉时间从11点推到了12点，第二天要是没课就8点起床，没课的话就会睡到10点后，这样的状况，一直持续到大三准备考研才有所改善。