

# 课间 10 分钟,不出去活动却借机“打盹儿” 近五成中小学生学习睡眠不足 9 小时

老师布置作业过多、偏难占用了学生太多时间  
可以学学一位小学老师的方法:布置作业前各科老师先沟通

## 调查:近五成中小学生学习睡眠不足

不久前,市教育局组织全市对学校的教育教学工作进行检查,并采取问卷调查的方式,调查在校中小学生的学习效率。昨日,市教育局公布了 2007 年郑州市基础教育教学质量分析报告,调查数据显示,47%的中小学生学习不能保证每天 9 个小时的睡眠时间。

据了解,每到课间 10 分

钟的时候,教室里的学生就趴成一片。尤其是初中、高中毕业班的学生,因为学习压力太大,只能利用课间 10 分钟、20 分钟的时间“打个盹儿”。由于睡眠质量不高,学生上课也没有精神,学习效率反而有所下降。

记者在采访时了解到,中小学中睡眠较少的主要是毕业班的学生。初三学生小

魏说,虽然距离明年中考还有一段时间,不过一进入初三学习就明显紧张起来。“我每天早上 6 点钟起床,在家里晨读一会儿,然后去学校。晚上一般 8 点多钟回家,写作业、复习、预习,睡觉的时候差不多就 11 点钟了。”小魏说,中午一般回家休息半小时,这样算来每天的睡眠时间是 7 个半小时。

## 原因:作业太多占用学生大量时间

**中学生:作业布置不科学,学生课业负担较重**

质量分析报告显示,中小学生学习之所以睡眠不足,主要原因是老师布置的作业结构不科学、不合理,作业量较大。“老师布置作业没有针对性,总是把成套的试卷发给学生,让学生回家做。”市教育局有关负责人说。

“作业有时候太难了。”高二学生小陈说,有时候一道数学题要花费十几分钟才能解答出来,而他在班上的成绩还属于中等靠上的。

另外,毕业年级的考试、测

验太多,每周一小考,每月还要考一次,学生为了应付考试也需要付出更多的时间和精力。

**小学生:自制力较差,写作业三心二意**

除了老师布置作业不科学会给学生带来负担外,小学生的自制力较差,写作业时容易出现“拖时间”的情况。“孩子写作业的时候总是拖拖拉拉的,一会儿渴了要喝水,一会儿饿了要吃东西。要不然就是东摸摸西看看,每天写作业都得到 10 点钟。”潘女士的儿子上小学三年级,孩子的学习习惯不

好,家长每天为了督促他写作业都想尽了办法。

对此,市民何先生有自己的一套方法。他给儿子规定,家庭作业必须晚上 9 点钟之前完成,如果到了 9 点钟还没写完,也不能再写了,必须上床睡觉。第二天如果老师批评,这种结果必须由孩子承受。“要让孩子知道,是因为他自己的原因而造成了没完成作业的后果。”经过几次这样的经历后,何先生的儿子每天都会晚上 9 点前完成作业,学习效率也提高了。

市教育局的一项调查显示,郑州市的在校中小学生学习中,约 47% 的学生平时的睡眠时间达不到国家规定的 9 个小时标准。昨日,记者从市教育局了解到,睡眠不足的主要原因是老师布置作业时搭配不科学而导致学生的课业负担过重。另外,部分学生的自制力较差,不能集中注意力先完成作业也是造成“拖沓”的一个原因。

晚报记者 张勤



孙昱 图

建议:

## 布置作业前,老师需要互相沟通

老师布置作业较多而造成学生负担过重,这种现象要想解决,需要老师之间互相沟通。在这方面,二七区永安街小学的老师做得比较好。该校五(3)班的班主任李老师在给学生布置作业前,都会和其他老师沟通一下。“有一次开家长会时,好几个家长反映孩子做作业做到了 10 点多,甚至有的学生 11 点了还没休息。”李老师说,后来经过了解得知,原来当天语文、数学、英语三科的任课老师都布置了作业,让学生疲于应付。于是,她以后再布置作业前,都会和其他老师商量,尽量不集中在一天布置较多作业。

据了解,为了保证中小学生的睡眠时间,国家和地方都出台了相关政策。新的《未成年人保护法》规定,无特殊情况,学校不得延长未成年学生在校学习时间。学校应当与未成年学生的父母或其他监护人互相配合,保证未成年学生必要的睡眠、娱乐和体育锻炼时间,不得加重他们的学习负担。而在郑州,个别区教育行政部门也出台政策,推迟学生入校上课的时间,想让孩子们多睡一会儿。

# 卫生部首席健康教育专家 胡大一健康讲座

**主讲内容: 大众健康及心脑血管疾病的预防和治疗**



## 胡大一教授简介:

国家卫生部首席健康教育专家,国家突出贡献专家,享受政府专家津贴,国家重点学科心血管内科负责人。现任国际欧亚科学院院士,同济大学医学院院长,首都医科大学心脏病学系主任,北京大学人民医院心研所所长、心内科主任,首都医科大学心血管疾病研究所所长,北京同仁医院心血管疾病诊疗中心主任,中华医学会常务理事,中华医学会心血管病分会候任主任委员,中国医师协会心血管内科医师分会会长,中国老年学会心脑血管疾病专业委员会主任委员,北京市健康协会理事长,美国心脏病学院专科会员、心律学会会员等。

**主办:** 郑州晚报 医师报  
**独家协办:** 郑州市第七人民医院  
**承办:** 郑州晚报健康部  
医师报社河南通联站  
**时间:** 2007年10月29日上午7:30-12:00  
**地点:** 河南省人民会堂

## 温馨提示:

1. 不得拍照、录像
2. 不得吸烟、大声喧哗
3. 每张门票仅限一人进场
4. 入场后请将手机调成振动或静音
5. 请于10月26日至28日到郑州晚报一楼西大厅健康部领取门票

## 参与方式:

1. 短信报名  
移动、联通用户编辑姓名性别年龄发送至 18583515  
小灵通用户编辑姓名性别年龄发送至 16777115  
(0.5元/条,不含通信费)
2. 电话报名: 0371-67655036、67655039、68550558  
63662262、67655602

**新增免费门票 500 张, 报名即可索取!**