调查显示："00后"学习负担不降反增 上课外班时间过长

近六成中小学生睡眠不足9小时

"从你站在高中的门口，意味着再也见不到白天的阳光。生活在黑夜的两端，只有惺忪的睡眼陪伴着你……"这是长春市某附属中学高一学生琪琪的日记。

中国青少年研究中心20日发布的统计数据显示，2005年-2015年间，近六成中小学生睡眠不足国家规定的9小时。"新华视点"记者调查发现，中小学生压力呈内化趋势，写作业、上课外班时间比原来更长。作业多、在校时间长、课外班时间增加，是导致中小学生睡眠不足的主要原因。

新华社 图

做作业、在校时间普遍超标 六成中小学生睡眠不足

尽管刚上高一，但琪琪已经感觉到了作业之重：语文一天翻译一篇古文，数学完成两篇学案，英语背完1单元单词，化学完成2页练习册，生物写核酸笔记和一张小卷。每科大概需要1小时，从5点半放学算起，琪琪要马不停蹄赶写作业，才能在12点之前写完。这还是最近一周较少的一天作业量。

琪琪的很多同学也都感觉到了作业的压力，高一入学没有分文理，很多学校开设的课程达到13门，其中作业较多的有6-9门。"晚上只能睡6个多小时，最难熬的是上午前两节课，困得不行。"琪琪说。

20日，在第十二届中国青少年发展论坛上，中国青少年研究中心发布的最新统计数据显示，2005年-2015年间，近六成中小学生睡眠不足国家规定的9小时。按照国家统计局2014年全国中小学生在校人数超过1.5亿人计算，睡眠不足的中小学生近1亿人。

调查显示，学习日睡眠时间不足9小时的"00后"高达57.0%，周末也有34.5%的"00后"睡眠不足9小时，分别较"90后"增加了6.2个百分点和1.7个百分点。

很多学生和家长表示，作业多、在校时间长，是中小学睡眠不足的主要原因。2008年教育部曾印发《中小学学生近视眼防控工作方案》，明确规定小学生睡眠时间10小时，中学生不少于9小时，并限制了作业量和在校时间。记者在调查中发现，虽然多年大力推动减负，但中小学生的学业负担很大程度上依然不堪重负。

调查显示，"00后"小学生超过国家规定在校时间的比例达75.0%，平均在校8.1小时，比国家规定最高时间6小时超出2.1小时；"00后"初中生超标比例达85.9%，平均在校11.0小时，比国家规定最高时间8小时超出了3.0小时。

与国家规定相比，学习日做家庭作业的时间，小学生超出0.7个小时，超标比例达66.4%；初中生超出1小时，超标比例达78.5%。休息日做家庭作业的时间小学生超出1.8小时，超标比例达81.1%；初中生超出2.3个小时，超标比例达87.1%。

"00后"休息日上课外班的时间是"90后"3倍

减负政策实施多年，为何中小学生的睡眠没有改善？

包头市第33中学高中一名任课教师表示，学校对教师评价主要看学生成绩和升学率，为了争夺学生的学习时间，只能给学生多留作业。"老师们管这叫'拧'学生，仿佛每个学生的背上都有一根发条。"

记者调查发现，部分学校为了加快教学进度，增加课时量，一节课设计成40分钟，每节课抽出5分钟，挤占午休时间，这样一上午可以上5节课。很多学生午休只剩1个小时，除去吃饭时间，少有时间睡觉。

周末本来是学生补觉的好时间，但很多学生的周末辅导班课表也排得满满当当。在长春市桂林路，众多民营辅导机构的牌子挂满各大写字楼。周末早上8点半，各色服装的中小学生鱼贯进入，准备开始一天的课程。

五年级的丹丹只是其中最平常的一员，她拿出了一份周末课表：上午9点到10点半舞蹈，10点半到12点绘画；下午4点10分到5点40分英语，6点到7点半亲子数学；放学回家，把当天的作业写完。兴趣班离家有近1个小时车程，但周末还是需要6点多起床。

中国青少年研究中心少年儿童研究所所长孙宏艳表示，从十年来调研的数据看，"00后"休息日上课外班时间为2.1小时，是学习日的2.6倍多；不论是学习日还是休息日，少年儿童上课外班的时间逐步增加，休息日的增幅超过学习日。"00后"休息日上课外班的时间是"90后"的3倍，学习时间正从校内向校外转移，在家写作业和上课外班的时间要比原来更长。

教育专家孙云晓则认为，中小学生的压力呈现逐渐内化趋势，从原来学校施加的外在压力转变为家长、学生内心的焦虑。即使没有晚自习和作业量，学生的压力依然存在，这也是导致减负之后学生反而更累的原因。

在控制作业总量上，北京航空航天大学附属中学要求教师每科作业量限制在半小时以内，这样每天学生的作业总量并不很多，也没有晚自习。但一名教师发现，学生普遍睡觉时间仍在晚上11点以后，早上6点多起床。多数学生写完作业之后，还会自我加码，超前学习。

[影响] **长期睡眠不足免疫力、记忆力降低，不利于高效学习**

中国睡眠研究会教育委员会常务委员王赞表示，睡眠一般可分为非快动眼睡眠和快动眼睡眠，非快动眼睡眠主要用于体力、免疫力恢复和生长激素的分泌，快动眼睡眠有助于记忆力和智力发育。

前半夜非快动眼睡眠占的比例较多，分泌的生长激素也较多，因此青少年在10点以前睡觉，会有助于身体发育。但王赞不建议早睡早起，如果起得太早，快动眼睡眠不足，也将影响青少年智力发育。

王赞表示，中小学生处于身体发育期，睡眠时间应保障在9-10小时，高中生应在8小时左右。长期睡眠不足的后果就是身体乏力、免疫力和记忆力降低，甚至影响身高发育。

记忆曲线的提出者艾宾浩斯曾研究发现，睡眠过程中记忆并未停止，大脑会对接受的信息进行归纳、整理、编码、存储。教育专家孙云晓表示，如果失眠不足，没有给大脑时间去消化白天的学习内容，就会出现"事倍功半"的结果。长期的睡眠不足会导致学生上课注意力不集中，影响学习成绩。

东北师范大学教育学部教授刘学智认为，一些地方取消早自习，将上学时间推迟到早上8点半，或者延长午休时间，为学生创造休息室，组织学生午睡，都是保障学生睡眠时间的积极尝试，值得推广借鉴。

据新华社电

■飞天·关注

两名航天员进行远程体检

神十一航天员景海鹏、陈冬19日通过天地远程医疗会诊系统，成功实现了航天员和航天员支持室、远程医疗会诊中心、地面支持医院四方联动，打通了天地协同远程医疗会诊所需的数据传输链路，验证了我国首个天地远程医疗会诊系统，这也预示着我国航天员中长期在轨飞行医学保障能力得到显著提高。 **据新华社电**

■飞天·上海贡献

试验时眼镜螺丝都要拧紧防掉落

本报讯 记者 郭颖 此番天宫二号空间实验室、神舟十一号飞船和天舟一号货运飞船等多个型号，在上海、北京、酒泉同步进行，不同型号执行发射、飞行控制、交会对接、综合测试、出厂准备等任务同步进行，环环相扣。对此，中国航天科技集团公司上海航天技术研究院科研四部和研制团队年初就有预见并做好了工作策划和资源配置，确保任务冲突时前后方及时补位。

上海航天技术研究院院长助理骆剑指出，载人航天是国家重大工程，既要通过型号牵引带动，又要依托各单位的科研生产管理和技术能力提高来推动任务完成。同时，研制团队还要通过运用科学的工程技术方法来强化产品可靠性、安全性设计，通过严格的过程控制、充分的地面试验来验证和考核，提升组织保成功的能力。

据上海航天技术研究院科研四部相关负责人介绍，年初部门就组织制定了年度产品保证计划，推进32项实施表和133张风险检查表在系统级产品保证中的应用，并根据实际情况不断修订完善，加强总体部和专业所对型号产品的技术支撑，充分识别单点失效环节和关键环节，提升产品成熟度和可靠性。

今年载人航天任务密集，外场试验任务多且重。在弹好钢琴的情况下，加强外场试验风险管理非常重要。为此，上海航天技术研究院科研四部专门组织制定了外场试验管理办法，加强试验现场管理、责任落实和人文关怀。

自进入发射场以后，试验队把风险点梳理到每一个产品、零件甚至元器件，分解细化到每一个细微的动作，力求将工作做到极致。用骆剑的话来说，就是："他们要做到像机器人一样精准操作。"比如为了防止器械掉落或产生多余物，操作人员每次进入舱体前都要做严格自检，眼镜螺丝要拧紧，并用挂绳与脖子相连。

试验队在靶场总装测试阶段，采取科学方法，对关键风险点实施分级分类管理。比如进行三星级操作风险点要求总师必须到场，二星级操作风险点要求副总师要到场，进行一星级操作风险点要求主任设计师要到场。同时，严格执行"同一参数测试数据纵向比、同类参数测试数据横向比、相关参数测试数据联合比"的"三比对"判读方法。