

上课熊猫眼，课间趴桌板

——为何孩子们总缺觉？

“初中生晚上10点半必须上床睡觉”“高中生11点准时熄灯”“无论作业写没写完，都停笔”——2026年新学期伊始，北京第五实验学校的一则“睡眠令”冲上热搜，赢得家长、师生一片掌声。

这份倡议之所以引发共鸣，正是因为中小学生睡不够已成为全社会关注的痛点。

是什么“偷走”了孩子的睡眠？3月21日是“世界睡眠日”，“新华视点”记者就此进行了调查。

年级越高越缺觉

“上课熊猫眼，课间趴桌板”，不少中小学教师坦言，很多学生因为缺觉，上课无精打采，课间趴在桌上睡觉。

根据教育部办公厅2021年印发的《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》，小学生每天应睡10小时，初中生9小时，高中生8小时。小学生就寝时间一般不晚于21点20分，初中生一般不晚于22点，高中生一般不晚于23点。

然而，记者调研发现，很多学生睡眠时间无法达标，且缺觉程度随年级增长“水涨船高”，越临近中考、高考，睡眠时间越被挤压。

中部某县一名初一学生家长



说，孩子晚上7点多放学，8点开始写作业，即便不拖沓，也要写到10点半，每天睡不够7.5小时。“早上脸都顾不上好好洗，背着书包就走。”

北京一名二年级小学生的困扰来自家庭。学校在三年级前不留作业，但家长在晚上为其安排了书法、练琴、做算术题等任务，孩子每天晚上10点睡，早上6点50分起床，睡不足9小时。

去年新华社记者利用网络平台进行的“中小学生睡眠时长调查”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。

“学生熬夜睡不够，第二天上课昏昏沉沉，学习效率低，晚上再加加班点补救，容易陷入恶性循环。”北京第五实验学校校长阮守华说，学校颁布“睡眠令”前，一半以上的初高中孩子睡不够，高中生比初中生更缺觉。

睡眠是健康的“第一道防线”。山西省儿童医院博士生导师燕美琴表示，学生每天进行七八个小时的脑力劳动，睡好、睡饱至关重要。睡眠不足会直接导致注意力下降、记忆力减弱、情绪波动，既降低学习效率，也影响身体发育。

谁“偷走”了孩子的睡眠？

多位受访者认为，“双减”政策总体遏制了学生课业负担的无序增长，但仍有多重因素让孩子的睡眠时长难以保障。

评价“指挥棒”之下，隐性负担依旧存在。西南大学教育学部教授李玲表示，升学选拔仍以分数为主，学校担心质量排名，家长害怕孩子“掉队”，校外培训时不时放大焦虑，最终使作业、刷题、补课以更隐蔽的方式回流。

记者调研发现，部分学校打着“培养拔尖创新人才”名号设立重点班，实则为“掐尖”频繁“筛选”学生，班内孩子奋力“保位”、班外学生使劲“够高”，晚上加班加点，睡眠时间被挤压。

中部某县一名初中学生家长说，很多时候七八门课都有作业，虽然每科都不多，但加起来总量不

少。除了书面作业，还有需要背诵的，需要录视频的，有时还有需要动手的。

部分家长“担心孩子累，又怕孩子学不会”，陷入“怕别人学而我未学”的“囚徒困境”。北方某市一所中学负责人告诉记者，有的家长希望老师多布置作业，有的家长甚至向学校施压，要求晚自习“必须上到9点半，不然会被其他学校超过”。

家长给孩子报辅导班、自行布置作业，仍相当普遍。重庆市一所中学教师说，学校有晚自习，初一、初二到晚上8点50分，初三到晚上9点30分。“晚自习绝大部分时间让孩子做作业，还有少部分是老师讲解。有的家长会申请让孩子不上学校的晚自习，去外面补课。一多半初中生周末会在校外机构补课。”

电子产品也在“偷走”学生的睡

眠时间。记者调查发现，大部分中小学生家长都会给孩子配手机或电话手表。部分小学生用长辈身份信息注册账号，刷短视频到凌晨。西南地区一位中学教师说，有名学生上课老是没精神，后来了解到，他通过攒生活费，背着父母买二手手机熬夜玩。

多位受访家长坦言，如果不给孩子手机，担心孩子不了解网络话题，与同伴缺乏“共同语言”；如果孩子手机，又怕影响学习和睡眠。

“还有不少家长自己就喜欢熬夜刷手机、看电视，未能营造良好的家庭作息氛围。”重庆市沙坪坝区中小学卫生保健所心理科科长王艳说，此外，亲子关系紧张、考试压力、家长期望传导，都会影响孩子休息，有的孩子即便上床也难以获得高质量睡眠。

让孩子“睡个好觉”

让学生睡好觉，表面上是学生时间管理问题，实质上关乎全社会教育价值观的重塑。

今年1月，教育部等多部门联合印发实施细则，将睡眠管理纳入学校考核。新学期以来，各地纷纷推动“健康第一”教育理念落地，把睡眠和体育运动等放在孩子成长的重要位置。

北京第五实验学校从源头严控作业总量，探索根据学生学情分层布置作业，并推动课堂教学提质增效；山西忻州市忻府区旭来街学校

在宿舍安装音响，午休和晚上睡前播放舒缓音乐，帮孩子们静心入眠；重庆市巴南区鱼洞第二小学推迟早上上课时间，加强午休服务，保障体育运动时长……

李玲建议，以教联体为载体建立睡眠协同机制。由教育部门牵头，联动学校、家庭、社区、卫健、网信等多方，形成统一的睡眠管理清单和责任链条。学校侧重课堂提质和作业统筹，家长侧重家庭节律管理和理性预期，社区侧重晚间环境治理，真正把“各管一段”变成“共同守护”。

伊朗发动“真实承诺-4”行动第70波攻势

伊朗伊斯兰革命卫队公共关系部门21日凌晨发表声明，宣布发动“真实承诺-4”行动第70波攻势，针对超过55处以色列军事设施和美军在中东的基地实施了打击。

声明说，本轮攻势使用“吉亚姆”“伊玛德”导弹及无人机，打击了美军位于沙特阿拉伯的苏丹王子空军基地、位于阿联酋的宰夫拉空军基地、位于科威特的阿里·萨利姆空军基地、位于伊拉克的埃尔比勒空军基地以及美国海军第五舰队。伊斯兰革命卫队还使用多弹头“霍拉姆沙赫尔-4”和“卡德尔”导弹，重点对以色列特拉维夫和海法实施打击，摧毁多处目标。

声明说，伊朗武装部队及伊斯兰革命卫队将对任何侵犯伊朗领土和国家主权的行径，实施前所未有的强力打击。 据新华社

美国有条件放松对伊朗石油制裁

美国财政部下属的外国资产控制办公室20日发布通用许可文件，允许截至当日已经装船的伊朗原油和石油产品交付和销售，以增加石油市场供应。

根据这份许可文件，截至美国东部时间20日已装船的伊朗原油及石油产品，即日起到4月19日可正常开展销售、交付等交易。

美国财政部长贝森特在社交媒体平台X上发文说，财政部发布“一项量身定制的短期授权，允许出售目前滞留在海上的伊朗石油”。贝森特说：“这项临时的、短期的授权严格限于已在运输中的石油，不允许新的购买或生产。”

贝森特19日接受媒体采访时称，伊朗大约有1.4亿桶石油已装运或存放在海上。

不过，伊朗石油部发言人萨曼·戈杜西20日在X上回应说，目前伊朗没有剩余原油滞留在海上或供应国际市场，美国财长的声明“仅是为了给买家带来希望”。 据新华社

美国前国家反恐中心主任否认泄密指控

美国前国家反恐中心主任乔·肯特20日否认有关他泄露机密信息的指控，称联邦调查局对其的调查是为了“窃取话语权”，以转移舆论关于美国为何对伊朗发动军事打击的讨论。

肯特20日在一档媒体节目中表示，他并不担心泄密的指控，“因为我知道自己没有做错任何事”。他还表示，“这不过是他们试图窃取话语权的一种手段”，让舆论关注诸如泄密、调查等等，而不是讨论“真正的问题”，也就是“为何对伊朗开战”。

肯特17日宣布辞职时发表致美国总统特朗普的公开信，认为伊朗并未对美国构成“迫在眉睫的威胁”。仅一天后，便有消息人士披露，肯特因涉嫌泄密正受到美国联邦调查局调查。消息人士称对肯特的调查在其辞职前就已经开始。 据新华社

美药管局在全美召回近9万瓶儿童布洛芬药物

美国食品和药物管理局日前宣布，召回近9万瓶在全美范围内分销的儿童布洛芬药物，原因是消费者投诉药液中存在异物。

据美药管局发布的召回报告，这批药物由总部位于印度班加罗尔的国际药企进步制药公司在印度制造，品牌为塔罗制药公司“儿童布洛芬口服混悬液”，规格为每5毫升含布洛芬有效成分100毫克，瓶装容量120毫升。此次召回涉及的产品共计89592瓶，有效期至2027年1月31日。

报告显示，召回原因是消费者投诉药液中出现“胶状物”和“黑色颗粒”等异物。

布洛芬是一种非甾体抗炎药，常用于止痛、退烧和消炎等。 据新华社