怎样从“晚起半小时”到“真正睡得好”

——多地推行延迟学生到校时间

清晨天微亮，孩子在睡眼惺忪中穿衣、洗漱；来不及吃完饭，往兜里塞枚鸡蛋就匆匆出门……曾经让不少家庭头疼的“孩子睡不够、家长送学早”问题，随着多地推行延迟到校得到改善。从“晚起半小时”到“真正睡得好”，保障儿童青少年的睡眠时长，助力孩子身心健康发展，是一道需要家庭、学校、社会协同作答的课题。



多地推行延迟到校

“按照规范办学相关要求，为切实保障学生睡眠时间，我校学生到校时间为早上8点以后。”近期，江苏多地家长收到了学校关于延迟到校的正式通知，学生到校时间普遍延后20至30分钟。

早在2017年10月，江苏省教育厅就发文要求，严格控制学生在校统一集中教学时间。在江苏省教育厅厅长江涌看来，中小学生正处于成长发育的关键时期，保证充足睡眠对于身体健康至关重要，也直接关系到学习效率、学习质量。

这样的探索不只在江苏。2018年2月，浙江省教育厅出台《关于在小学施行早上推迟上学工作的指导意见》，对全省范围内实施推迟上学作出部署。从今年春季学期开始，浙江宁波前湾新区初级中学取消原来7点半至7点50的早读，学生8点前到校即可。

重庆市巴南区鱼洞第二小学则从去年春季学期开始试点，将一至二年级首节课调整至9点45分开始，在不影响课时的前提下，将到校时间延后至9点。今年3月，巴南区教委遵循“因校制宜、弹性实施”原则，对全区小学一至二年级的作息时间作出优化调整，多所学校也将到校时间调整为早上9点。

四川成都、广东惠州、上海等地结合本地实际，通过规范行课时间、取消非寄宿制学校晚自习等方式优化中小学生作息。部分有条件的中小学校先行探索延迟到校、弹性到校，持续开展学生睡眠管理实践。

不只是能多睡会儿

“希望孩子们不用再强撑着困意匆匆赶路，能从容吃完一顿早餐；老师们也能以更饱满的状态投入教学。”宁波前湾新区初级中学校长鲁纪权的一句话，道出了作息调整的初衷。

重庆市巴南区鱼洞第二小学在2026年1月发起的试点家庭问卷调查显示，92.66%的家长反映延迟到校后孩子睡眠更充足，76.11%的家长认为孩子在作息习惯、学习态度、身体素质等方面有正向变化。学校多名教师也感受到，孩子们上课的专注力明显提升。

“虽然只延迟了二三十分钟，但孩子每天能多睡会儿，早上吃早餐时也不用再慌慌张张打包，全家的生活节奏都更健康了。”江苏镇江的初中生家长吕女士说。

多数家长“点赞”延迟到校的同时，也有人担心双职工家庭接送不便、到校时间与上班时间冲突、取消早读影响学习效果。对此，部分学校配套推出“弹性到校”服务，对隔代照护、接送确有困难的家庭登记备案，提前开放教室、阅览室、运动场地，早到学生可在教师看护下开展晨读、自主阅读、轻体育活动等。

“延迟到校是遵循教育教学规律和学生成长规律的重要改革举措。但在推进改革的过程中，要把握好几个关键点。”浙江省教育厅相关负责人表示，学校前期要做好充分的调查分析，了解学生和家长对延迟到校的意向，制定工作方案要将早高峰交通影响评估、课程调整安排、早到学生活动安排等纳入考量。

浙江师范大学浙江省基础教育研究中心执行主任李云星建议，延迟到校不要搞“一刀切”，区域之间、城乡之间、年级之间可差异化推行。各地应贴近学生、家长的实际需求，可在小学低年级先试点，再拓展到所有年级；可在城区先实施，条件成熟的再整体推进。

给足孩子的成长空间

受访专家认为，延迟到校是保障中小学生睡眠健康的起点，如何从“晚到校”开始，优化中小学生作息，给足他们的成长空间，还需强化家校社协同，推动教育方式、家庭观念等同步转变。

重庆医科大学附属第二医院儿童心理科医生李茜茜说，青少年睡眠不足往往是多种因素叠加的结果，学业压力、无节制使用电子产品、家庭整体节律紊乱等都可能影响孩子的睡眠健康。

李茜茜建议，家长可以和孩子一起设定“无屏幕时间”，比如睡前一小时全家把电子产品放在客厅集中充电，卧室只留闹钟，让孩子看到父母也在遵守同样的规则。

多地受访教育从业者认为，在学生作息管理之外，学校和家长应该有“重构作息表”的通盘考虑，通过课业减负、运动赋能、教育评价优化等方面的同步调整，帮助孩子找到适合自己的健康作息节奏。

“之前到校时间太早，根源还是在于学生应试压力太大。”江苏徐州一名中学教师说，现在早上推迟到校，学生在校集中学习时间减少，就必须提高课堂效率、动态调整作业总量和结构，“如果作业量降不下来，那新的作息表还是难以长期执行下去。”

业内专家建议，教育部门应坚持系统思维，在延迟到校时间的同时，明确放学时间不得延长、作业总量调减比例，同时配套出台更加具体可执行、易操作、便于群众监督的细则，避免延迟到校政策成为“一阵风”，更好保障学生睡眠休息时间。

重庆市巴南区鱼洞第二小学党委书记舒马鹰建议，学校可以以作息改革为契机打造多样化大课间，保障学生每日运动时长，释放压力、助力睡眠。此外，学校可适当增加实践性课程比重，让学生动手动脑、劳逸结合，探索建立德智体美劳全要素评价体系，避免成绩“标签化”引发焦虑。

专家建议，在全社会持续树立理性的育人观，形成破解“教育内卷”的组合拳，让“晚到校”的一小步，有效转化为守护青少年健康成长的一大步。

据新华社

2026烟台市第十一届足协杯圆满落幕

22日下午，2026烟台市第十一届足协杯决赛暨闭幕式在烟台市体育公园天然草训练场举行。作为烟台本土传统品牌足球赛事，本届足协杯全程热度不减、关注度爆棚，吸引大批球迷到场观赛助威，共同见证年度足坛荣耀时刻。

本场决赛焦点十足，由首次闯入足协杯决赛、创造队史最佳战绩的老男孩八仙口海参足球队，对阵烟台足坛传统劲旅明朗律所睿翔足球队。新老强队巅峰对决，为全场球迷奉献了一场精彩激烈的本土足球盛宴。



上半场，明朗律所睿翔足球队徐昊率先破门；下半场，睿翔队中场核心乔润东状态火热，上演梅开二度，为本队稳固领先优势。关键时刻，老男孩八仙口海参足球队顽强反击，由于佳昊攻入一球，为球队扳回比分，延续比赛悬念。最终比分定格为老男孩八仙口海参足球队1:3明朗律所睿翔足球队。

赛场之外，现场互动氛围热烈浓厚。中场休息期间，齐鲁女超烟台市女子足球队与烟台市足球队球员代表携手走进球场中央，与现场球迷齐声高唱《歌唱祖国》，尽显家国情怀与体育热忱。赛事还设置了球迷幸运抽奖环节，现场抽出六名幸运观众，送出齐鲁超赛烟台队球员亲笔签名球衣，为现场球迷送上专属足球惊喜。

终场哨响，本届足协杯各项荣誉全部出炉：明朗律所睿翔足球队荣获本届赛事冠军，老男孩八仙口海参足球队、烟台龙田足球队分获亚军和季军；明朗律所睿翔足球队徐昊荣膺“最佳射手”称号，周鹏荣获“最佳守门员”称号。

采访中，老男孩八仙口海参足球队赞助商——山东八仙口海洋食品有限公司的负责人张欢表示，此前球队最好成绩是第四名，今年补强了多名年轻队员，球队实力提升，最终得偿所愿，踏上决赛赛场。作为一名资深足球爱好者，他积极赞助支持烟台足协活动，助力本土足球事业发展的同时，企业的知名度连年提升。自己的两个孩子目前也积极参加足球训练和各项比赛，希望未来能有机会为烟台足球争光添彩。

多年来，烟台市足协杯始终是烟台地区历史最悠久、群众基础最广、影响力最高的本土经典品牌赛事。烟台市足球运动协会深耕群众体育、普及足球运动，持续高标准、规范化打造本土草根足球赛事平台，为全市广大足球爱好者搭建起以球会友、切磋竞技、展示自我的专业舞台，有效激活了烟台民间足球氛围，挖掘本土足球人才，持续传递团结协作、奋勇争先、永不言败的体育精神，极大丰富了港城群众文体生活，持续助力烟台群众体育事业与全民健身事业高质量发展，让足球热爱扎根城市、持续升温。