全国多地中小学推迟上学时间

家长发声：双职工家庭如何解决接送难题？



“学生在校时间过长”这一话题一直备受关注。今年，江苏、重庆等多地中小学都宣布调整作息。保证上学“缩时不减质”，各地都有哪些具体举措？

推迟到校、缩短晚自习 多地中小学更新作息表

目前，全国已有多地中小学宣布推迟到校时间。

四川成都蒙彼利埃小学发布通知，自11月7日立冬起，学生到校时间调整为8时40分。

此外，江苏南京、徐州等地多所中小学近日也先后更新作息表，学生早上到校时间普遍推迟20分钟至30分钟。

除推迟到校时间外，今年，还有不少学校取消了统一早读。

今年春季学期伊始，宁波前湾新区初级中学取消了7时30分至7时50分的早读，学生们只需在8时前到校即可。

成都列五中学宣布，初中三个年级全面取消早读。

从11月起，江苏南京、江阴等地多校缩短初高中晚自习时长。

专家表示，与其说多地中小学作息调整是新政策，不如将其视为让中小学作息时间回归正轨。这说明很多学校教育观念正在从“比拼抢跑”向“尊重成长”转向。

早在2021年3月，教育部发布的《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》就明确两条核心红线——小学上午上课时间不早于8时20分，中学不早于8时；严禁以任何名义组织学生提前到校参加统一教学活动。

然而，部分学校以“课前准备”“自主晨测”“自愿早读”等名义，让政策执行打折扣，不少中小学生存在“睡眠赤字”。

中国教育科学研究院基础教育研究所副研究员牛楠森表示，此次多地作息优化举措，是对国家所倡导的“健康第一”教育理念的执行，倒逼学校去思考怎样更合理地安排学生的时间。



设置弹性到校时间 缓解家长接送难题

面对多地中小学作息调整，也有家长存在顾虑：双职工家长上班时间不变，接送压力增大；多孩家庭接送难以协调。这些难题如何解决？

重庆市巴南区鱼洞第二小学校从2025年春季学期起，在一、二年级学生中试点9时到校：9时，一、二年级的学生们陆续走进校门；孩子们先是进行晨间锻炼，第一节课9时40分才正式开始。

学校负责人介绍，“9点到校”试点工作已平稳实施近两年。针对部分家庭需要提前送孩子到校的现实情况，学校自6时30分起开放校园，早到的学生可在操场、阅览室、教室参与托管看护，有专人值守保障安全。在课程编排上，学校上午开设3节课、下午2节课，严格落实一、二年级每周26课时的国家课程标准，并未额外增加课业负担。下午4点放学，如果学生参加延时服务，放学时间即为下午5点半，与家长的下班时间基本同步。

学校剔除机械重复习题 从“拼时长”转向“拼效率”

小学优化低年级作息、重构课程的安排，兼顾了儿童成长规律与家长接送需求。而对于初高中的学生来说，中高考的压力依然存在，推迟到校时间会不会影响学生的学业质量？按照最新作息安排，江苏南京师范大学附属中学树人学校不再统一组织早读，学生到校时间从7时20分调整到7时50分。

学校老师告诉记者，虽然取消了早读，但学校并没有放松背诵积累的要求，而是将晨读任务灵活融入课堂和校内自主学习时段，学生可以根据自己的记忆节奏和自身习惯自主安排。

作业管理同步加强，学校进一步强调剔除机械重复习题，要求老师们结合每个学生的学情数据，布置分层作业、个性化作业，引导学生告别机械刷题的学习方式，同时建立作业熔断机制。

南京师范大学附属中学树人学校校办主任何妍表示，会定时调研孩子，学生会自我评估作业时长和作业效率。如果觉得孩子做作业的时间过长，在家长允许的情况下，学校不会再去追交学生没有做完的作业。

对于高中生来说，学业压力相对更大。面对学生早起晚睡、身心负担偏重的现状，徐州市青藤中学从11月起调整作息，要求初中生8时到校、高中生7时30分到校，相比之前推迟半小时。学校教研组常态化开展集体备课、磨课研课，砍掉低效习题、压缩无效训练，推动教学模式从“拼时长”转向“拼效率”。

多地中小学优化学生作息之所以引发广泛共鸣，是因为它折射出教育观念的渐进转向：从比拼抢跑，走向尊重成长规律，学生充足睡眠与身心健康得到全社会更多重视。

教育改革是系统性工程，不能仅仅在“几点到校”上做文章，真正的改变，可以从告别学习“拼时长”的惯性开始，但更要敢于直面课业负担、评价方式等深层次问题。

（本版文字据央视新闻微信公众号）

制图：黄运敬（即梦AI）

网友声音

孩子到校时间推迟 家长怎么看？

近日，“全国多地中小学延迟到校时间、取消早读”的消息引发热议。家长怎么看？听听网友怎么说。

赞成

- 睡得饱，才能学得好。
- 终于不用让娃“拼时长”内耗了。
- 延迟到校是为了“保卫睡眠”，可以让孩子多睡几十分钟。
- 这样可以引导学校、学生把重心放在课堂提质上，代替靠拉长在校时长来换取成绩的老思路。

反对

- 孩子上学推迟了，但家长上班时间不调整，怎么办？
- 建议把家长上班改为早上十点，下午三点下班，不然接不上娃。
- 一天中记忆力最好、学习效率最高的时间就是早晨，延迟到校，取消早读，浪费了早晨的黄金记忆时间。
- 延迟上学，孩子未必能因此早睡。
- 保障孩子睡眠，可以少布置作业，晚上早点睡。