

上海中小学推迟上学时间保证学生睡眠 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/156/2021\\_2022\\_\\_E4\\_B8\\_8A\\_E6\\_B5\\_B7\\_E4\\_B8\\_AD\\_E5\\_c64\\_156907.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/156/2021_2022__E4_B8_8A_E6_B5_B7_E4_B8_AD_E5_c64_156907.htm) 26日，上海160万中小小学生迎来开学第一天，上海市卢湾区所有义务教育阶段学校对中小小学生作息时间作了全新调整：从新学期起，推迟学生到校时间，保证睡眠；取消早自修时间，让孩子们在操场上自由锻炼和游戏。记者26日一大早来到上海市卢湾区第一中心小学，这里的学生都被规定为8时30分前到校，8时45分开始上第一节课，比以往推迟了15分钟，学生们从进入学校到第一节课开始之前，一直由老师指导进行体育锻炼。“别看这短短的体育锻炼时间，可为学生们养足了一天的精神”，上海市卢湾区第一中心小学党支部副书记吴蓉瑾说。记者还了解到，上海市虹口区三分之一的小学以及部分中学，26日开始学生到校时间从原来的7时30分延迟到8时，上课时间也从原来的8时10分顺延至8时20分。早到校的学生可以在教室里自修或者在操场上进行体育锻炼。2005年2月中旬，北京、上海等6个城市近2500名中小小学生的生活状况调查结果：66.6%的小学生、77.1%的中学生睡眠不达标，20%左右的中小小学生睡眠质量欠佳。上海市教委日前完成的《上海市学生体质与健康调研报告》显示，男女生肥胖检出率高于全国平均指标，而耐力、力量素质等则呈下降趋势。上海学生视力不良检出率更是居全国第一，提高学生体质迫在眉睫。据此，上海市教委规定，从2007学年起，上海市中小小学生保证每天至少有一小时体育活动时间。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)