早上多睡一会儿真的能实现吗？

立冬刚过，天还没亮就要早起赶早读？近期，江苏、成都、宁波、重庆等多地中小学调整作息，延迟到校、取消统一早读：小学8时到校，部分低年级可至9时，初中7:40、高中7:20到校，晚自习同步缩短，推动教育部“睡眠令”落地。

为何重视睡眠？研究表明，睡足才能学得高效。睡眠不足容易上课走神、写作业拖沓，越学越累。教育部明确，严禁以“自主晨读”“晨测”变相提前到校，违规将被督查。

不少双职工家长顾虑接送难题、担心政策难持续。学校推出弹性入校、教师看护配套。作息调整的关键，是严控作业、杜绝加码，不让多出的清晨时间，又被刷题挤占。

教室里的光，升级啦！

——新国标给课桌“撑起护眼伞”

上午第三节课，阳光斜照，黑板反光；阴雨天灯虽开启，后排桌面依旧发暗，眼睛发酸——教室里的“光”，可不是“亮就行”。



今年11月1日起，强制性国家标准《中小学校教室采光和照明卫生标准》正式实施，给每扇窗、每盏灯立下“健康硬规矩”，这是送给全国中小学生的“视力保护礼包”。

自然光：从左边来，更贴心

单侧采光教室，光最好从座位左侧照进来。多数同学用右手写字，左侧进光，手和笔不会在书本上投下黑影。新建南向教室，冬至日满窗日照不少于2小时；窗户玻璃不能太“染色”，墙和天花板多用浅色，光线更柔和，阴天也不压抑。

灯光：不只要亮，还要“稳”

新国标把“均匀”放前面：课桌面照度不低于300勒克斯，黑板不低于500勒克斯，前后排亮度不能差太多。灯光还得“温柔”——色温适中，蓝光危害达RG0豁免级，严管频闪。黑板上方装专用黑板灯，边上的同学也能看清板书。从“看得清”变成“看得舒服、看得健康”。

一束光，照见“健康第一”

好光环境是视力保护伞，但护眼不能只靠窗和灯。课间多去户外看看远处；写作业胸口离桌沿一拳、眼离书本一尺；家里晚上学习顶灯加台灯一起开。学校调好光，我们养好习惯，双管齐下。

那束更懂我们的光已照进课堂，愿我们翻开书本时，眼里都有清晰世界和温柔暖意。

总结

教室里的光更亮了，我们的未来也更亮了。愿每一双求知的眼睛，都能被温柔以待。

全世界都在学论语 —漫画连载—

作者简介：

刘刚，笔名右手，安徽淮南人，漫画家。

出版有《挺有意思》系列、《家有一根》系列、《看上去很美》、《漫画兔》系列、《全世界都在看论语》系列等漫画专著10余部，《蛋蛋星》系列等绘本，《漫画科学发展观》、《人民语录》系列等合著，主创《好好玩立体启蒙绘本》系列、《中华文化翻翻小百科》系列、《儿童天文／航天探索百科》系列、《出来吧！恐龙／动物／海洋生物》系列等立体书。





（未完待续）

本报地址：淮南市洞山中路 邮编：232001
总编办 6641209 出版发行部 6645533 合作发展部 6661181 6644624 投稿邮箱：hhzbzhfk@sina.com
印刷：淮南市新文报业印务有限责任公司
地址：安徽省淮南市田家庵区宾馆路28号