

转载请注明“上海儿童青少年健康”公众号



## 健康作息 为开学“加满油”

开学季如约而至，很多同学出现的倦怠、乏力等“**开学综合征**”，给学习生活添了困扰。不过提前做好规划、及时调整作息，顺利切换假期与开学模式，就能从容回归校园。

### 1 充足睡眠

#### 01 明确睡眠时长标准

充足的睡眠是同学们开学后保持精力的基础，不同年龄段的孩子对睡眠时长的需求不同，家长需根据孩子的年级明确标准并严格执行。

**小学生**正处于生长发育关键期，每日睡眠建议**不少于10小时**；

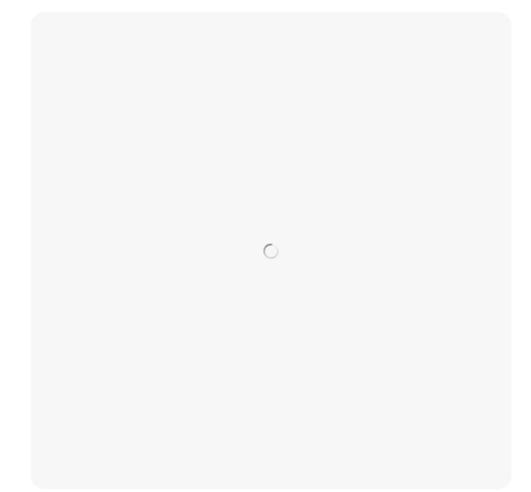
**初中生**学业压力逐渐增加，但仍需保证每日**不少于9小时睡眠**；

**高中生**虽学习任务较重，但每日睡眠也**不少于8小时**。

#### 02 渐进式睡眠

每天早睡15分钟、早起15分钟，3天内过渡到上学的睡觉和起床时间。哪怕没睡够，早上也别补觉，中午眯20分钟即可。

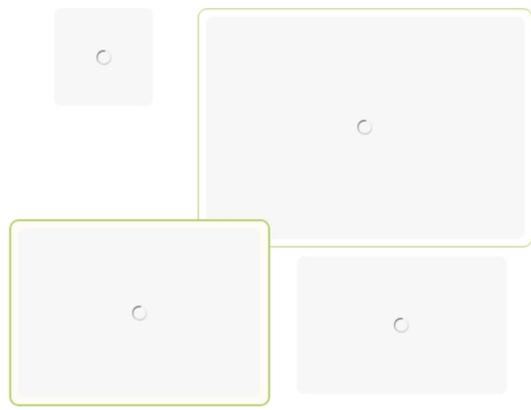
每天15分钟的渐进调整**符合人体生物钟的自然适应速度**，强行调整易导致失眠或疲劳，温和过渡减少孩子的抗拒感，避免开学前夜突然早睡引发的焦虑和入睡困难。



### 2 适当运动

**适当运动**是缓解身体疲惫、调节情绪，还能帮大家尽快适应新学期的好方法。同学们可以从慢跑、游泳、骑自行车，或是打羽毛球、打篮球里，选自己喜欢又适合的运动方式，每天让身体充分舒展。优选**傍晚时段**，避免睡前剧烈运动。

这样不仅能**增强心肺功能、锻炼肌肉力量**，还能**提高免疫力、调节体重**，以更自信的状态迎接新学期挑战，并为学校里的体育运动做好准备。

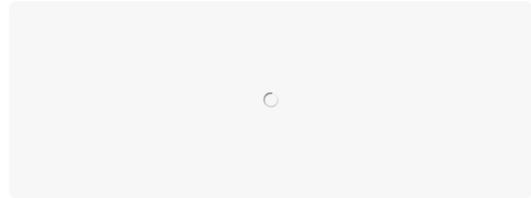


### 3 合理饮食

暑假期间，同学们免不了走亲访友、下馆子、各种零食吃起来。调节饮食也是新学期身心调整的重要一环。放纵饮食容易对人体造成负担。

同学们需要**调整好饮食习惯**，注重营养均衡，适量摄入蛋白质、碳水化合物、健康脂肪和维生素、矿物质等营养素，保持**饮食的多样性和合理性**。

**荤素搭配**，多吃蔬菜、水果，身体才能茁壮成长，学习起来更带劲！



(图片来源：上海疾控)

告别假期松散，从规律作息起步。若遇早起难、作业压力大的不适应，多给自己些耐心；情绪需要出口，找亲友倾诉或用文字、画笔表达，别独自扛。以饱满状态迎课堂，相信努力会靠近更好的自己，新学期愿天天开心、稳步成长！

文字来源：健康教育、健康中国  
图文编辑：上海市大学生健康教育实践基地