



# 重庆晚报+

2026年1月

8日

星期四

农历乙巳年十一月二十

重庆日报报业集团  
主管主办



+轨道语音

+轨道视频

+轨道大平面广告

+李子坝文旅产业园

国内统一连续出版物号  
CN50-0002(代号77-12)

第13526期  
今日08版

## 以“晚到”换“更好”

### 重庆一小学一二年级推迟到校时间至9:00

据鱼洞二小微信公众号消息,2025年春季学期开始,重庆市巴南区鱼洞第二小学(以下简称鱼洞二小)对一二年级学生作息进行优化调整,将到校时间推迟至早上9:00。截至目前,该校一二年级延迟上课已试运行约一年,效果如何?

鱼洞二小党委书记舒马鹰接受采访时表示,孩子们到校后,先进行30分钟的大课间锻炼,9:45才开始上第一节课。通过一年的试运行,孩子们的注意力明显提升,体质显著增强。

考虑到部分家庭的实际需求,学校安排需提前到校的学生,可以前往教室自习,有老师负责看护与引导,兼顾安全性与灵活性。

据悉,目前重庆市小学上午上课时间一般不早于8:20。

#### 热评

@白云YXY95:赞成9点上课,这时间点精神饱满效果好,学生能休息好,也能好好吃早餐。

@山城小5:给这样的校长点赞,让作息更符合小朋友的生长需求,希望早点全面推广。

@Lvjunn:这才是中国小学该有的样子,希望全国推广。

@谭谈:确实现在的学生上学太早了,其实疲惫作战是没什么意义的。

@张桂英:本来就该改一改了,春夏早点,秋冬晚点。

#### 观点

#### 看懂“推迟到校”背后的温情管理

有学生的家庭都知道,早晨几乎是高度紧绷的。孩子六点多就起床、匆忙洗漱、来不及好好吃早饭;家长一边看时间,一边催促,情绪从清晨就开始消耗。

有家长直言:“每天早上一起床就开始催,送完孩子上学,我感觉一天的精气神去了大半。”

而现在,推迟到校,多出来的几十分钟,让不少家庭第一次感受到——原来早晨也可以不慌不忙。

小学一二年级的学生,并无多大学业压力。推迟到校的时间,让孩子可以多睡一会儿,符合低龄学童需要更充足的睡眠以确保大脑发育与日间学习效率的科学规律。对于成长而言,尤其是对于低龄儿童,时间的“质”远比单纯的“量”更重要。充足休息、体育锻炼所带来的注意力与体质提升,其长远收益可能远超在疲倦中强行灌输的知识。

此外,推迟到校,还可以使学生的家庭早上起居更加从容。这何尝不是一种人性化的暖心之举。

教育改革永远在路上,推迟到校,是育人导向和相关理念的变革,能够看见更多学生的成长需求、体谅学生背后一个个家庭,就是进步。 本报综合



扫码分享  
你的观点



AI制图