

# 中国青少年儿童睡眠健康白皮书

2019年





## 中国青少年儿童睡眠现状

- **睡眠现状**：中国青少年儿童睡眠不足标准已成为常态：越睡越晚，越起越早，睡眠时间越来越少；睡眠困扰较多，入睡困难、张口呼吸等问题相对突出；其中中学生的的问题更为严重。
- **少眠表现**：青少年儿童的睡眠过短，会产生一系列不良表现——如学习效率降低、学习效果变差、精神面貌涣散、易有免疫力低经常感冒、炎症频发等身体问题、易产生不良的认知和情绪反应等。另外，从性格培养来看，青少年儿童的睡眠不足和“不自信”和“高依赖感”的性格高度相关。良好的睡眠是青少年儿童学习生活的动力基础。
- **影响因素**：孩子自身是核心内因，家长是关键外因，内外因共同作用于青少年儿童的睡眠质量。数据分析结果表明，与青少年儿童睡眠时长高度相关的因素依次是：孩子作业时长、晚餐（夜宵）时间，家长辅导作业时的情绪、家长睡眠质量、家长电子产品使用程度、孩子电子娱乐时长以及学生睡前活动。



## 倡议展望

- ✓ **青少年儿童层面**，应该学会正确处理睡眠与学习、娱乐间的关系，学会时间管理，重视自我睡眠监控。
- ✓ **家长层面**，应该以身作则，做好生活管理，在生活习惯上成为孩子的好榜样；同时创造良好睡眠环境，为孩子提供更好的睡眠条件以及有效的辅助工具。
- ✓ **市场层面**，智能助眠类产品仍处于起步阶段，致力于青少年儿童睡眠服务的企业需要在长久的市场考验中不断打磨产品，以功能效果为准，提供更加实用、个性化且行之有效的解决方案。
- ✓ **社会层面**：政府相关部门、协会、学校、教育娱乐等相关服务业、科技研发及产品制造业等各层级力量，都应该对青少年儿童的睡眠健康投入更多关注。

# 报告说明

## 研究目的

艾瑞与作业帮平台合作，通过问卷调研，深入现阶段中国青少年儿童的睡眠现状，探索与其睡眠相关的影响因素，以求在研究基础上提出改善睡眠的建议。

## 调研样本

本次研究以6-17周岁的青少年儿童及部分家长作为研究对象，其中包括6-12周岁的小学生群体以及13-17周岁的中学生群体。

最终获得合格样本67564份：家长1916份，学生65648份；6-12岁小学生与家长样本25225份，13-17岁中学生与家长样本42339份。

## 研究释义

为了方便报告内容的阅读，本报告中会使用部分与青少年儿童群体一致或相关的名词用以表征本次研究对象，具体释义如下：

- **小学生**：年龄6-12周岁，处于小学学习阶段的学龄儿童
- **中学生**：年龄13-17周岁，处于初高中学习阶段的青少年
- **00后**：2000年1月1日后出生的孩子，截至目前年龄为0-19周岁

宏观背景：在时代飞速奔跑中长大

1

用户调研：一群舍不得睡觉的孩子

2

倡议展望：为孩子多争取一些睡眠

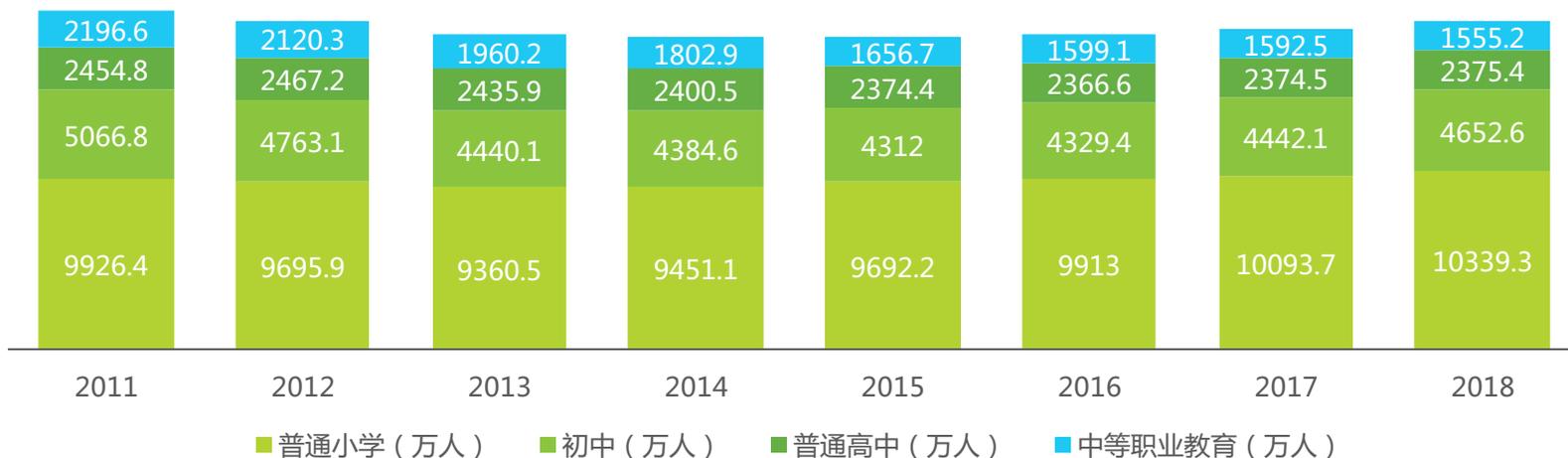
3

# 青少年儿童成长背景-规模庞大

## 青少年儿童人口体量大，衍生出的服务市场大，类型种类多

据2018年统计，我国处于小学-高中初等教育阶段的人口数量为1.89亿人，处于这一阶段的青少年儿童人口数量在未来仍然会保持一个巨大的规模。基于庞大的青少年儿童人口规模，围绕青少年儿童作为用户的各层级服务，如教育、医疗、饮食等，都会是巨大的市场。

### 2011-2018年中国青少年儿童（处于初等教育学习阶段）人口数量



#### 青少年儿童

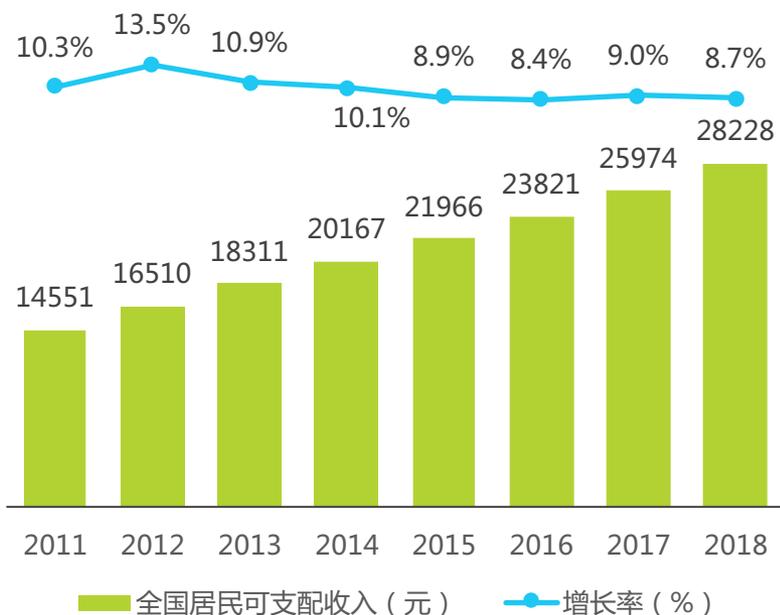
2018年，处于小学-高中初等教育阶段的人口数量为1.89亿人。在经济增长，教育条件发展的宏观背景影响下，青少年儿童教育、医疗、饮食等服务市场体量大，相关服务种类多。

# 青少年儿童成长背景-经济发展

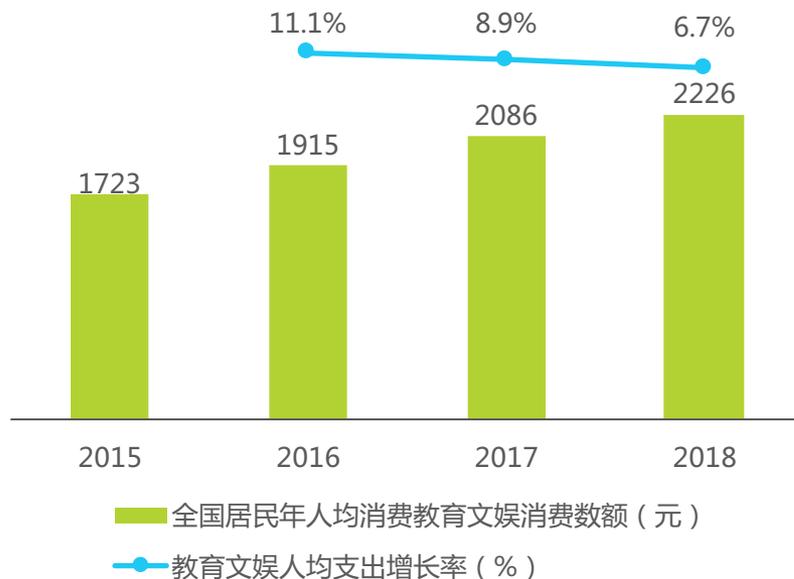
## 他们在时代快速发展中长大，享受着更多的教育文娱资源

经济快速发展，城市化进程加快，青少年儿童的生活环境也发生着巨大的变化，他们出生在一个本身就在快速进步的信息化时代，在其父母辈（70、80后）前期资本积累的前提下，他们生活条件相对有保障，有接受更好教育的机会，也有条件接触更多文化娱乐信息。

### 2011-2018年中国居民可支配收入情况及增长率



### 2013-2018年中国居民人均教育文化娱乐支出及增长率



来源：国家统计局，艾瑞咨询研究院自主研究及绘制。

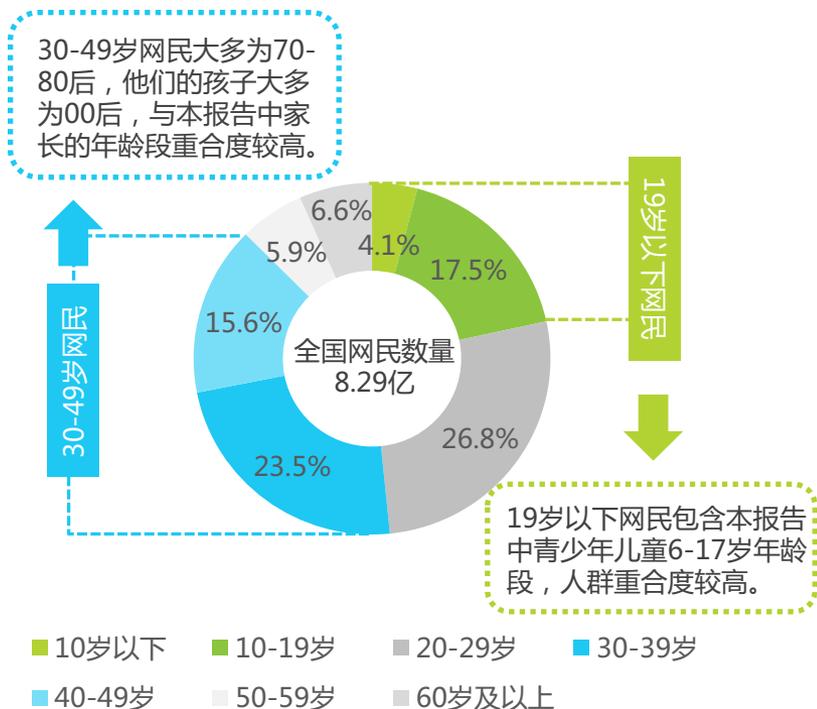
来源：国家统计局，艾瑞咨询研究院自主研究及绘制。

# 青少年儿童成长背景-天生网民

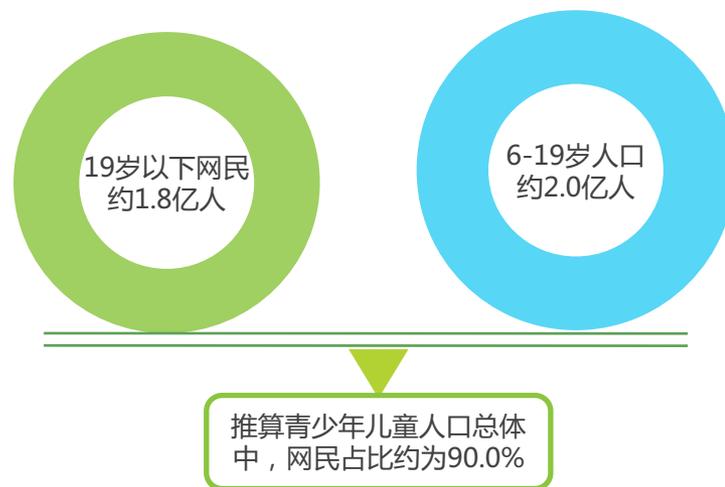
## 网络时代原住民，他们及其家长的生活已再离不开互联网

自2011年以来，中国网民上网时间逐年增长，2018年每周平均上网27.6小时，平均每天接近4小时。另外，如果假设常驻网民的年龄绝大多数在6岁以上，从同年19岁以下网民与6-19岁人口总数对比来看，在青少年儿童总体中，网民数量占比约为90.0%，上网人口众多，是在网络时代长大的原住民。

### 2018年中国网民年龄结构



### 2018年中国6-19岁网民比例



来源：CINNIC第43次《中国互联网络发展状况统计报告》。

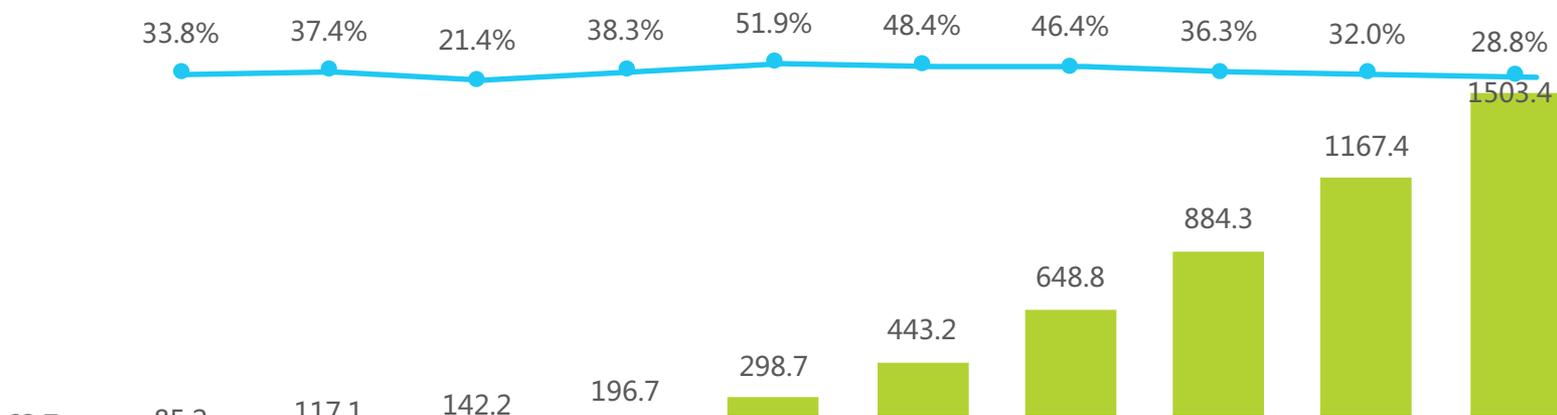
来源：CINNIC第41次《中国互联网络发展状况统计报告》，国家统计局《年度统计公报》，艾瑞模型进行推算。艾瑞假设常驻网民年龄在6岁以上，19岁以下网民的主体部分为6岁以上青少年儿童，结合6-19岁整体人口推算青少年儿童网民规模和比例。

# 青少年儿童成长背景-教育为先

## 学习是他们当前主要的人生任务，教育是当今社会热点

艾瑞数据显示，在线教育用户规模仍在飞速增长，在线教育在丰富了青少年儿童受教育资源的同时，侧面说明了受教育是青少年儿童生活中的主要任务，在激烈的竞争环境中，如何平衡学习和日常生活的时间分配，是个社会热点问题。

### 2012-2022年中国K12在线教育市场规模及增长率



预览已结束，完整报告链接和二维码如下：

[https://www.yunbaogao.cn/report/index/report?reportId=1\\_21132](https://www.yunbaogao.cn/report/index/report?reportId=1_21132)

