

中小學生午休

“舒心躺睡”值得用心守護



制度篇

制定规范，让学生午休睡得更安稳

◎ 王军荣

一直以来，中小學生睡眠管理和睡眠質量在各地備受關注。“雙減”本身就在極力保證學生的睡眠，而作為睡眠的組成部分——午休，同樣應該受到重視。從這個意義上說，中小學生中午在學校如何休息好不是個小問題。中小學生在學校內午休，從“趴著睡”到“躺著睡”，而出台“午休躺睡”規範，則可以讓學生午休睡得更香，關愛學生又向前進了一步。

眼下，各地許多學校千方百計讓學生能午休好，有的學校採用可折疊桌椅、折疊床，有的學校將空閒教室、活動室改造成午休室。著眼於讓學生午休睡得更“香”，各地紛紛探索午休“躺睡”，有些地方甚至把躺睡列入當地民生實事項目。

筆者認為，要想讓“午休躺睡”這件實事做得更扎實，一方面離不開“規範”。日前，深圳市地方標準《中小學午休設備設施配備規範》（下稱標準）正式實施，通過高質量、規範化指引，提升學生午休環境和質量。該標準針對地墊、睡袋、課桌椅、折疊床等午休設備設施，規定了具體的技術要求，基於中小學生的身高、體重、操作能力、使用習慣等實際情

況，涵蓋有害物質限量、規格尺寸、外觀質量、理化性能、結構安全 and 力學性能等方面。標準還明確了午休設備設施配備的普適原則，包括促進學生身心健康、因地制宜、用管結合等，提出了具體的場所要求、設備設施類型、技術要求等。

而在此前，浙江省杭州市錢塘區發布了《錢塘區中小學“舒心躺睡”管理與服務規範》（下稱規範），這也是全國首個由縣（市、區）制定的中小學午休躺睡標準。規範不僅在躺睡服務的目標、原則和流程做了相應的指導，而且在服務流程中，還對獲取躺睡需求、整合躺睡場地、選擇躺睡方式、躺睡寢具和明確躺睡流程這些方面做了指導。

學生要好好躺平睡，管理者一定不能“躺平”。有了標準和規範，學校有規可依、有規必依，學生“午休躺睡”有了更多保障，學校管理也更容易平穩健康運行。同時，對於新（改）建的學校，應將解決學生午休“躺著睡”問題納入學校建設規劃。

希望每一個學生都能夠通過午休躺睡養精蓄銳，也希望每一個學生都能夠在規範的“躺睡”中茁壯成長！

情懷篇

實現躺平式午睡彰顯教育溫度

◎ 張玉壯

9月初，全國中小學陸續迎來2024年秋季新學期。廣東、江西、浙江、山東等多地中小學實現“躺平式”午睡，學校課桌椅秒變“午睡神器”，引發廣泛關注。學生睡姿由趴著變為躺平，無疑會提升其午休舒適度和睡眠質量，這既讓人們充分感知技術革新帶給民眾生活的便利和實惠，也向社會傳遞出教育“一切為了學生”的愛心傾注與人文溫度。

近年來，有關中小學生睡眠不足的話題備受關注，已成民眾詬病和政府掛牽的社會隱憂。教育部雖明確下達有要求小學生每天睡眠時間應達到10小時、初中生應達到9小時、高中生應達到8小時的“睡眠令”，但現實中的落實情況卻不尽如人意。有統計數據顯示，95.5%的小學生、90.8%的初中生和84.1%的高中生的睡眠時長未達標。鑒於充足睡眠對促進中小學生大腦發育、骨骼生長、視力保護、身心健康和提高學習能力與效率等所具有的極端重要性，黨和國家一直致力於推動中小學生的“睡眠改革”。

除通過落實“雙減”措施保障孩子們的按時晚寢外，探索“躺平式”午睡也是各地務實踐行“睡眠令”的努力方向。曾幾何時，孩子們雖不乏午休時間，但由於受條件所限卻不得不採取“趴睡”姿勢。現代醫學表明，坐在椅

上、枕著手臂、臉部朝下的睡姿，極易壓迫到眼部血管，造成眼壓升高，時間長會導致視力受損，嚴重的可能還會引發青光眼；孩子們正處於生長發育期，趴睡會增加頸椎、胸椎、腰椎的疲勞程度，影響其正常發育；午飯後趴著睡極易造成腦供血不足，睡醒後常出現昏昏沉沉情況，血液循環受阻也會影響消化進程，弊端不容小覷。

俗話說“好吃不過餃子，舒服不過倒著”。為推進“舒心躺睡”工程，不少學校都積極探索改革嘗試。比如推出躺睡墊、伸縮床，把桌椅設計成兩用折疊床，在體育館內搭起帳篷，在教室內安裝自動窗簾遮光等等。教育部也對此予以肯定支持，鼓勵有條件的地方，統籌現有辦學條件和設施設備，因地制宜創造學生午休條件。

午休非小事。全面推行中小學生“躺平式”午睡的民生工程，需要教育、財政等多部門的配合支持，破解教室空間限制和資金籌集問題等的制約。期待各地充分認知踐行這一改革舉措的重要性、必要性，通過合理規劃教室空間，充分利用現有資源並加以科學改造，進一步完善政策支持體系，綜合運用補貼、獎勵等激勵方式，保障躺式午休持續平穩推進。

2024年秋季學期開學，四川、廣東、江西、浙江、山東等多地中小學實現躺平式午睡，學校課桌椅秒變“午睡神器”，引發廣泛關注。

良好的睡眠習慣和優質的睡眠條件對於學生的身心健康發展至關重要，教育部近年來出台的一系列政策文件，體現了國家對中小學生充足睡眠時間的高度重視，這是對青少年健康成長的有力保障。

為护航學生健康成長，各地各校通過多種途徑讓中小學生實現躺平式午睡。但事實上，讓全部中小學生午休實現“舒心躺睡”並非易事。尤其從現實情況來看，學生躺睡面臨著空間場地不足、管理不易等諸多難題。面對這些難題，應該如何解決？本期“話題”對此予以關注。

管护篇

让温情午休管理成为呵护成长的风景区

◎ 袁成 胡章翠

中小學生處於身體發育的黃金期、關鍵期，如果不午休，部分同學下午就要打瞌睡。特別是在炎熱的天氣，人體汗液分泌旺盛，容易導致體內水分和電解質失衡，特別容易疲乏和困倦。午休能緩解大腦和眼睛的勞累，增強記憶力，提高免疫力，保護心臟，赶走消极情绪，帮助肠胃、情绪的消化。

教師參與午休管理，是為了提升睡眠質量，护航學生中午睡個好覺。但是，在管理中，因為角色的多樣性和一些突發情況發生，部分教師在參與監管午休時，出現了事與願違的情況，教師自身成為學生午休的干擾源，影響了部分同學的午休質量。

教師應溫情管理午休，不當學生午休的干擾源，成為呵护成长的风景区。

溫情午休管理，需要教師注重自身的衣着裝扮，不因細節失誤成為噪聲來源。常見的情況：高跟鞋發出的聲音、鑰匙串發出的聲音等影響剛有睡意的學生。溫情管理午休時，教師做好細節管理，换位思考，不讓自己發出噪聲，提升午睡管理水平。

溫情午休管理，需要教師理智巧妙地處理突發情況，如接打電話，會讓許多學生午休質量大打折扣。溫情管理午休，教師隨機應變處理意外事件，分清主次、厘清輕重，秉持管理初心，保障午睡管理質量。

溫情管理午休，需要教師重視良好師德師風的傳承，不因赶走无聊而使用电子产品成为干扰。一些教师在值守时，选择刷视频、看剧等打发时间，翻动页面的声响、因搞笑视频而突然笑出声音、因看视频而哭得难以自拔、追剧时的过于专注样子而忽视个别学生“逃”睡……学高为师，身正为范，温情午休管理，教师要以身作则塑造儒雅形象，热爱关心学生、传递正能量。

教师温情午休管理，还可以对教室的温度、管理的方式、教室的光线、师生同休息等方面进行更多探索和完善。

愿温情午休管理被更多的教师看见，成为呵护成长的风景区。也希望，呵护成长，从立足身心健康发展做起，以温情午休管理显真情践师德，眼里有人、心中有爱、管理有法。

费用篇

午休乱收费可要不得

◎ 丁家发

近期，網上流傳廣東東莞一學校學生午休有三種方式：臥桌睡每學期收費200元，教室午休墊躺平每生每期360元，午休室床位收費680元。8月29日，該校一名女工作人員介紹，在教室里臥桌睡覺，也是需要老師管理的，而且這個收費採取的也是自願原則。對此，虎門教育局工作人員表示，已經接到了家長投訴，領導小組正在商量解決方案，這件事情會處理的。

據東莞12345政府服務熱線工作人員回應稱，早在2019年的時候，就有一個關於午休的文件，文件名稱為《關於推進東莞市中小學生校內午餐午休服務工作的通知》，“午休服務是服務性收費，自願參加，按照實際成本收取”。因而，學校對學生午休服務進行收費，有據可依。但是，學校是教育教學活動場所，應當具有公益屬性，為學生提供的服務性收費，必須堅持非營利和自願的原則。這所學校提供的午休服務，午休室床位收費680元，倒還可以理解，畢竟提供了床位。而在教室臥桌睡收費200元、墊躺平收費360元，則匪夷所思。

硬件篇

理性面对“午睡神器”是教育改革应有姿态

◎ 許朝軍

公開資料顯示，可躺式課桌椅被稱為“午睡神器”，也就是在學生課桌椅設計中增加抽拉可躺功能，為學生提供午間躺睡工具。“午睡神器”一經推出，備受熱捧，個別地區已較大規模採購和安裝。不少家長也盼著自家孩子能用上“午睡神器”。

不久前，浙江東陽市的一位家長通過網上留言詢問，又烏通過課桌椅改革，小學生已實現躺著睡，手臂不容易酸痛，利於孩子的身體發育。東陽的各村鎮小學何時能普及新式課桌？

毫無疑問，推廣“午睡神器”是提升學生幸福感和人民群眾滿意度的教育改革措施。但即便如此，“午睡神器”並非盡善盡美。東陽市教育局就表示，據東陽市可躺式課桌椅試點學校試點班級反饋使用情況看，受教室場地面積、師生人數等因素限制，使用“午睡神器”後，學生日常進出座位、打掃班級衛生、搬動桌椅等都不方便，效果不如預期。因而全面改革課桌椅實現躺睡還要等“條件成熟”。

在“午睡神器”備受追捧且成為“教育改革網紅案例”氛圍下，地方教育部門實事求是地給出條件尚不成熟的答復，這多少讓人感覺有些意外。筆者作為一名教育工作者，對這個答復中面對“午睡神器”秉持的科學理性態度十分欽佩，這才是教育改革應有姿態和必須秉持的原則。

教育改革具有複雜性，必須兼具學生成長特點、遵循教育規律，必須蘊含理性人性化色彩且要因地制宜、因生制宜。“午睡神器”對於學生午休而言確實“神”，但教室面積不足、桌椅增加功能後導致學生出入不便、打掃卫

愿景篇

期待更多学生能躺睡午休

◎ 劉子涵

在教育部頒發“睡眠令”後，各地中小學紛紛響應，其中不少學校增設了“午休課”，中小學生睡眠問題得到了明顯改善。然而，現在絕大部分中小學生都是趴在課桌上午睡，據專家介紹，趴著睡覺不僅會出現眼睛腫痛、兩臂發麻等不適，長期更是給眼睛、大腦、脊柱等身體部位生長帶來不同程度傷害。推行可躺式課桌椅，讓學生從“趴著睡”升級為“躺著睡”，充分保證學生實現優質午休，护航孩子健康成长，這樣的做法，無疑值得稱道。

午休“躺睡”雖好，但在現實操作中，推廣“躺睡”仍面臨諸多難題。一方面，目前不少中小學校教室面積相對較小，學生都塞得滿滿當當，沒有足夠的空間讓學生躺睡。另一方面，購買可躺式午睡桌椅，也是一筆不小的開

銷，讓家長出錢也不符合相關規定，學校由於經費緊張，往往心有余而力不足，大部分學生暫時只能“趴睡”。

呵护学生睡眠，守护孩子健康，是确保“双减”落地见效、促进学生身心健康发展的重要举措。各地政府要通过加大财政投入、社会助学、乡贤捐资等形式，为中小學生在校午睡所需的場地、設施等方面提供資金支持和政策保障。

當然，解決孩子們的躺睡問題，不一定非用可躺式課桌椅不可，學校也應因地制宜，積極挖潛改造，利用圖書館、閱覽室、活動室、體育館等公共場所，配備折疊床、午睡墊等設施，為學生午休躺睡創造條件，让更多的孩子享受到躺睡的幸福。

