

多地中小学开启校内午休模式： 实现舒心午睡还要多久？

不久前，教育部对“关于尽快实施午休‘舒心躺睡’工程的建议”作出答复，表示教育部高度重视中小学校作息时间安排，将继续引导鼓励支持有条件的地方，因地制宜创造学生午休条件。

“新华视点”记者采访了解到，不少地方已开启校内午休的探索实践，一些地方在全市学校推广午休服务。然而，政策如何更好落地仍考验管理智慧，也需各方形成合力。

多地开启校内午休探索实践

2020年5月，时任海南省农垦直属第二小学校长张学秀就在琢磨如何让孩子们更好午休。从用瑜伽垫“打地铺”到更换可躺式桌椅，再到在宿舍楼配置近千张木床，孩子们午休的条件越来越好。

现在，午休服务在海口全市学校大范围推广，让张学秀觉得自己“做对了”。事实上，在全国多地，从改造教室到建宿舍楼，从使用可躺式桌椅到量身定制午休床，不少学校都竭力为学生提供更好的午休环境。

记者了解到，多地将为中小小学生提供午休服务列入民生项目，加大财政投入。

海口将“为中小小学生提供校内午餐午休服务”列入2023年为民办实事项目，目前城区136所有需求的学校已

全部提供校内午餐午休服务，惠及8.4万余名学生。

广州财政一次性补助各区课后托管舒适午休专项经费1.38亿元。

山西安排2.02亿元专项资金用于学校建设改造食堂、午休场所等，目前全省城区有需求的559所学校已具备午餐午休保障条件。

一些学校的午休设施不断升级，管理方式也不断创新。

12点40分，随着校园广播响起，河北省邯郸市丛台区逸夫艺术小学的同学抽出折叠睡板、铺上睡垫，躺到“唐榻式午休床”上开始午休。三年级一班的韩承炫同学说：“现在胳膊腿可以伸直，翻身也不怕掉下去了。”

逸夫艺术小学校长杨克尚说，学校的午休设备已经过三次“更新换

代”。“唐榻式午休床”是从台区教体局午休研发专班研发的，经过30多次实验改进。现在学生操作只需1分钟，成本也比折叠座椅便宜了500元。

广州市第五中学开展午休躺睡的探索已有十几年。记者看到，学生在4名班级管理者的指引下，自觉分成4组，有秩序地摆桌子、铺垫子，鞋子也整齐摆放在教室门口，全程不到10分钟，由学生自我管理。“让孩子在短时间内做好各种准备和复原工作，既能锻炼整理内务的技能，也能培养自我管理意识。”校长裘志坚说。

山西省临汾市第二小学教师张咏望说，午托老师会定期举办活动，如心理放松课程、冥想指导或小游戏等，帮助学生释放压力、恢复精力。

大规模推广仍存现实困难

因没有条件躺睡，有不少小学生中午在课桌上趴睡。山西省儿童医院科教科主任燕美琴认为，小学生中午长期趴睡，对身体发育会造成不良影响。尤其对于脊柱发育仍不完善的青少年来说，长期趴睡会改变正常的脊柱生理弯曲，还会导致胸廓不能很好舒展。

然而，对一些学校而言，空间改造需考虑资金投入、教室大小、班生规模等现实因素。

一套可坐可躺的多功能座椅价格在500元到1000元不等，一些学校学生超过1000人，仅座椅的采购经费就达数十万元。记者采访福建省多名小学校长了解到，学校自有资金承担全校躺睡座椅采购仍有较大缺口。

山西省太原市一所小学的校长

说，学校为部分学生采购了多功能座椅。为营造良好的午休环境，下一步还需更换活动室窗帘、安装暖风机等，设备也需维修保养，这些都意味着更多经费支出。

午托服务是项综合工程，除增加设施外，还涉及课后服务管理，包括学生用餐、师资配备等，会增加教师的工作压力和管理负担；此外，一些家长对孩子在校用餐也有担心。

山西省某县教育局相关负责人表示，如果没有考核作为导向，学校主动开设午休服务的积极性不高；要对午休服务的性质作出明确认定，或与课后延时服务制度配合起来。

海口市金盘实验学校德育处主任马桂娜告诉记者，每学期开学，学校都会组织家长填报需求，但校方也要考

虑能否抽出足够教职员管理午休室。目前学校3000多名学生，可以解决1000余名孩子在校内午餐午休。

除空间局限外，学校午休时间安排各不相同，午休习惯也存在地域差异。如在海南，公立小学午休时间达两个多小时；而在北方一些地区，并非所有人都有午休习惯。

邯郸市邯山区滏河学校政教副主任贾敬敬说，学校努力为学生提供良好的午休环境，但有个别学生确实存在精力充沛、集体午休入睡困难等情况。

记者了解到，一些中小学午间作息安排较为紧张，还要完成多项“任务”。如在北京的一所小学，学生12点结束课程，午休时间仅有40分钟，学生还需完成作业，无法真正休息。

实现“躺睡自由”还要多久

据《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示，初中生的实际睡眠时间平均为7.48小时，小学生为7.65小时。而《教育部办公厅关于进一步加强中小学生学习睡眠管理工作的通知》提出，小学生每天睡眠时间应达10小时，初中生应达9小时。

浙江省绍兴市的一名家长说，孩子中午不能午休，也没有可躺式桌椅；夏天老师还允许在课桌上趴一趴，冬天因为怕着凉生病，不允许睡觉。老师在教室里陪着看书写作业，孩子一整天都不能放松，很辛苦。

复旦大学附属华山医院神经外科主任、睡眠专家徐伟民教授说，躺平午休对心理、生理的好处毋庸置疑，可以放松全身肌肉、改善脑供血、调节神经

系统。“关键还是意识问题，只有认识到躺平午休的重要性，才会去创造条件。”

针对资金紧张问题，邯郸市邯山区教育体育局办公室副主任陈晓菲建议，有关部门可进一步完善政策支持体系，综合运用补贴、奖励等方式保障躺式午休持续平稳推进。

“这是一项民生工程、系统工程，需要教育、财政等部门配合支持。”泉州晋光小学校长曾旭晴建议，持续构建物质与精神激励机制。张咏望认为，应鼓励社会资源积极参与，完善准入制度、收费标准、监督管理机制等。

多名基层教育工作者建议，可更多采用“一校一策”方案，为学生提供午休条件。校舍特别紧张的，可在教

室内“打地铺”，由专项资金采购防潮地铺设备；没有学生宿舍的，可更换可躺式桌椅；也可在同一校区采用多种方式。

同时，无论是提供午休还是照看服务，都应以自愿为前提。福建德旺基础教育研究院特聘研究员王俭认为，提供午休服务切忌“一刀切”，要鼓励各校根据学生需求，探索更多人性化举措。

多名受访教师也表示，保障学生睡眠时间与质量并非孤立政策。学生睡眠的加法，也需教育改革的减法来支撑，学校、家庭和社会教育需形成合力，为学生身心健康发展提供有力保障。

据新华社

京雄大桥施工完成 京雄高速 年底将建成通车

新华社北京12月6日电（记者 叶昊鸣）6日，随着桥梁伸缩缝的安装和最后一段梁体景观涂装，京雄高速公路全线控制性工程京雄大桥施工完成，京雄高速公路（北京段）建设进入最后冲刺阶段，京雄高速公路年底将全线建成通车。

据中铁上海工程局建筑公司京雄大桥项目经理李国华介绍，全长1.62公里的京雄大桥是国内首个空间异形拱肋飞燕式提篮钢箱拱桥，也是北京地区单跨跨度最大的桥梁。大桥主桥全长520米，主拱跨度300米，主梁宽度48米，未来将承载京雄高速公路双向八车道的车流。

跨越永定河的京雄大桥，不仅承载着重要交通枢纽的功能，在设计造型上也颇具创意。“采用截面扭转的异形曲面拱桥结构，形成轻盈的现代感造型。拱顶以‘中国结’造型的风撑连接，寓意北京与雄安新区紧密联系，协同发展；路灯的曲线设计，延续了主拱的舒展造型，在灯杆顶部同样装饰有‘中国结’编织图案。这些创意设计，让京雄大桥成为一座景观标志性桥梁。”李国华说。

京雄大桥造型独特，技术难度高。李国华介绍，施工团队通过数字化孪生技术，实现了桥梁全寿命周期管理，数字化技术结合桥梁自动化监测传感器物联网的应用，也为大桥开通后的运维管养提供了数字化方案。

京雄高速公路是京津冀协同发展战略的重大交通项目，也是连接北京城区与雄安新区最便捷的高速公路，是《河北雄安新区规划纲要》中“四纵三横”综合立体网中的重要组成部分。京雄高速公路（河北段）于2021年5月建成通车，京雄高速公路（北京段）预计于2023年年底建成，届时京雄高速公路全线贯通，两地间1小时即可通达。

“雪龙2”号和“天惠”轮 抵达罗斯海新站 将开展卸货作业

北京时间12月6日深夜，执行中国第40次南极考察任务的“雪龙2”号和“天惠”轮成功抵达罗斯海新考察站附近海域，将开展卸货作业和人员登陆工作。

本次卸货作业将完成约9300吨新站建设物资的卸运。航渡期间，考察队多次开展专题讨论、修改完善了卸货方案，并于日前召开卸货工作动员会，强调安全事项，明确任务分工。

考察队副领队魏福海介绍，接下来将根据天气情况，开展大规模建设物资卸运和人员登陆工作，同步开展新站钢结构搭建。“雪龙2”号预计6天内完成在船物资和人员登陆后，前往新西兰利特尔顿港接大洋考察队执行大洋调查和监测任务，“天惠”轮留下直到全部建设物资卸运完成后离开。

此前，中国第40次南极考察队已有32名队员于11月21日安全飞抵罗斯海新站现场，启动建设新站的前期准备工作。

中国第40次南极考察由自然资源部组织，建设新站是本次考察的突出亮点。这是中国首次派出3艘船执行南极考察任务。“雪龙”号和“雪龙2”号主要执行科学考察、人员运送和后勤补给任务，“天惠”轮主要运送新考察站建设物资。

据新华社