

多地中小学开启校内午休模式 实现“舒心躺睡”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”做出答复，表示教育部高度重视中小学校作息时间规范管理，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。

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。

A 【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。

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“为中小學生提供校内午餐午休服务”列入2023年为民办实项目，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8.4万余名學生。

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，“唐榻式午休床”是丛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。

B 【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。

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。

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说，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做出明确认定，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。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。



舒心午睡。网络图片

C 【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、财政多部门配合支持。”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。山西省临汾市第二小学教师张咏望认为，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，探索更多人性化管理举措。

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。

据新华社北京12月6日电

“每天一节体育课”太多了吗？

深圳市教育局日前印发《深圳市加强和改进学校体育工作的实施意见》，要求从2024年1月1日起，义务教育阶段学校每天开设一节体育课。

为何要给体育课时设立刚性约束？“每天一节体育课”会不会太多了？学生的校外运动时长又该如何保证？

为何给体育课时设立刚性规定？

近年来，从国家到地方出台多项政策，保证学生的校内和校外体育运动时间。教育部2021年出台的《关于进一步加强中小学生体质健康管理工作的通知》提到，着力保障学生每天校内、校外各1小时体育活动时间。《中华人民共和国体育法》第二十七条也明确规定，学校应当将在校内开展的学生课外体育活动纳入教学计划，与体育课教学内容相衔接，保障学生在校期间每天参加不少于一小时体育锻炼。

南京理工大学动商研究院院长王宗平说：“我国加强学校体育的政策体系已较为完备，但怎么把措施扎实落地到基层中、实际工作中，才是关键。因此，‘开齐开足体育课’仍需被反复提及。”

事实上，在学校的具体实践中，体育课被语数英等科目占用、老师拖堂或布置课间练习、学校没有足够运动空间……种种因素让很多学校难以满足学生充足的体育锻炼时间。

“如果不是每天都有体育课，学校很难保障学生每天一小时的体育活动。根据我们目前的统计，全国能做到每天一小时体育锻炼的学校不到60%。”中国教育科学研究院体育美育教育研究所所长吴键说。

因此，从政府层面出台意见，给予体育课时以刚性约束，更有利于保障中小學生校内体育活动的時間。韩国也有类似做法，计划将一年级和二年级学生全年体育课时从目前的80小时逐步增加到144小时。

“每天一节体育课”多吗？

教育部发布的《义务教育课程方案和课程标准(2022年版)》规定，从2022年9月起，全国九年义务教育学校各年级均要开设“体育与健康”课，其占总课时比例10%—11%，仅次于语文、数学。

据了解，目前大部分地区义务教育阶段的体育课时为小学一二年级每周4节体育课，三年级至初三每周3节体育课。

深圳此番出台的规定，无疑是在此基础上更进一步保证了充足的体育课时。然而，该规定也引发了热议——“每天一节体育课”会不会太多了？

“这是一项很好的政策，尤其是对提高初中和高中生体质健康水平非常重要。但必须明确，体育课不是课程总学时的增量，而是在现有课时总量不变的基础上，代替原有的文化学科课程。”华南师范大学体育科学学院教授李培说。

对于小学和初中增加体育课时，受访家长和业内人士普遍

表示支持。近年来，中小學生久坐不动引发的健康问题备受关注。业内专家认为，开足体育课对中小學生的身心健康至关重要。

业界专家普遍认为，体育运动能给孩子学习带来积极影响。深圳市福田区新沙小学校长陈志华说：“脑科学研究发现，运动是促进大脑发育、提高智力水平的最好途径。爱运动或习惯健身、每天活动量大的孩子，各方面能力表现都比较突出。”

黄键敏表示，在国家“双减”政策背景下，体育学科更可以发挥优势，提高学生的学习效率，“课间活动能够提高大脑供血的速度，学生活动几分钟再回到教室，他们的记忆力、专注力、思维能力会更好。”

深圳市民毛女士说：“作为家长，我觉得孩子每天能够有一个小时在室外挺好的，可以减少小朋友的近视率，但接下来的考验是老师等教学资源如何匹配到位。”

校外运动时长如何保证？

“学生放了学后就鞭长莫及了，怎么控制校外每天一小时的锻炼？”不少基层教育工作者纷纷表示如何保障校外运动时长仍是问题。

深圳市出台的意见要求，义务教育阶段学校将开展体育活动作为课后服务的有效途径和重要载体。加强体育家庭作业设计，鼓励家庭制定学生课后和节假日体育锻炼计划。确保学生每天校内外体育锻炼各一小时。

吴键建议：“老师布置体育家庭作业时，要考虑到孩子们连续运动一个小时难度大。最好的办法是化整为零，通过学习间隙的微运动去完成。比如孩子晚上每学习45分钟，做10至20分钟微运动，每晚有几个这样的微运动便可以达到一小时。”

他表示，微运动值得研究和推广，可以成为陪伴孩子终身的体育习惯。“如果我们孩子未来能养成习惯，每坐一个小时就起身到户外做几分钟微运动，能够持续一辈子的话，这就是他的终身体育。”

据新华社深圳12月5日电