

视点

多地开启校内午休探索实践——

中小學生“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”作出答复，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。

“新华视点”记者了解到，不少地方已开启校内午休的探索实践，一些地方在学校推广午休服务。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更好午休。从用瑜伽垫“打地铺”到更换可躺式桌椅，再到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，多地将为中小學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名班级管理老师的指引下，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。”校长袁志坚说。

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。山西省儿童医院儿科科主任燕美琴认为，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。



一所小学将舞蹈教室中午开放为午休室，学生的午休床已放置好。 新华社

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，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。

邯郸市邯山区滏阳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，一些中小學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學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

科技

世界最深、最大的极深地下实验室锦屏大设施投入运行

新华社成都12月7日电 中国锦屏地下实验室二期极深地下极低辐射本底前沿物理实验设施（简称“锦屏大设施”）土建公用工程7日完工，具备实验条件。这标志着世界最深、最大的极深地下实验室正式投入科学运行。首批来自清华大学、上海交通大学、北京师范大学、中国原子能科学研究院、中国科学院武汉岩土力学研究

所等高校和科研院所的10个实验项目组进驻开展科学实验。

锦屏大设施是中国锦屏地下实验室二期项目，位于四川省凉山彝族自治州锦屏山地下2400米处，总容积33万立方米。实验室宇宙线通量仅为地表的一亿分之一，具备“极低环境氡析出”“极低环境辐射”“超低宇宙线通量”“超洁净空间”等多种优势。

锦屏地下实验室是我国开展暗物质研究的绝佳场所。2010年12月，由清华大学与国投集团雅砻江流域水电开发有限公司采用校企合作模式共建的锦屏地下实验室一期建成投运，填补了我国深地实验室的空白，首批入驻的清华大学CDEX实验组和上海交通大学PandaX实验组填补了我国暗物质研究的空白。自一期投运以来，在

暗物质探测、核天体物理等领域取得多项国际领先的科研成果。

2014年，锦屏地下实验室二期项目获批国家重大科技基础设施，规划地下可用实验空间由原来的4000立方米增加到33万立方米。项目施工过程中，首创防水抑氨工艺、研发低本底设备材料，最大限度控制实验室辐射本底，打造“纯净”实验环境。

锦屏地下实验室主任、北京师范大学党委书记程建平表示，作为开放共享的大科学装置，锦屏大设施的建设为暗物质、中微子、核天体物理等前沿课题提供了一流实验环境，也为深地岩体力学、深地医学等深地科学提供了绝佳研究平台。未来，实验室将成为多学科交叉的世界级深地科学研究中心，助力国家科创平台“跨越式提升”。