

# 从“趴睡”到“躺睡” 我市多所学校解锁午休新模式

□记者 张莉莉

在今年两会上，多位全国人大代表提出了“加快推进中小学生‘趴睡’变‘躺睡’”的建议，“午休躺睡”也被不少地方政府列入民生实事工程。舟山也不例外，本月起，我市不少学校正式上线“躺睡模式”。

孩子们在校到底怎么“躺”？记者也采访了几所学校，一探究竟。



舟山一小

## 功能教室、体育馆、长廊…… 通通变成“午睡间”

“原先学生都是趴着睡，说实话对脊柱也不好。”舟山二小相关负责人表示，但到底怎么“躺”，也是个大学问。

最大的难点在于，要腾出能让所有学生都躺下来的空间。不少老城区的学校就是因为地方小而难以实施躺睡。

在采访中，记者发现许多学校都优先选择教室作为躺睡地点，在教室空间不足以容纳所有学生躺睡的情况下，就将体育馆、功能教室、长廊等地也变成“午睡间”。另外，有不少家长提出，孩子们逐渐长大，该培养性别意识，因此许多学校都实行了男女分室躺睡。

综合了家长等各方意见，舟山二小给出了自己的午睡模式：一、二年级学生统一安排到教室午睡。这也是考虑到小朋友年纪小，带到别的地方午睡，可能搞不清楚地点，反而麻烦。三至六年级则是男女生分开睡，男生留在教室午睡，由语数老师管理，女生则到专用教室或者长廊午睡。“我们学校有个长廊，三四年级近300名孩子就睡在这里。”为了让小朋友睡得舒服，学校特意在长廊上安装了窗帘、电扇。

在普陀小学，女生在教室午睡，男生安排到通风良好的长廊午睡。舟山一小则安排男生在教室里睡，女生到功能教室午睡。

至于教室里如何腾出午睡的空间，则由各班老师根据实际情况而定。

采访时，记者就看到了各种排列组合，有的班级将课桌集体往后移，空出一块地方，集中躺睡，方便管理。也有班级见缝插针，稍微移动课桌位置，中间留出通道用于午睡，还有的班级分成左右两部分，让学生分开午睡，避免集中躺在一起讲话。

## 垫子、躺椅、午休课桌椅…… 各校开启花式躺睡

在躺睡工具的选择上，各所学校大多在躺椅和垫子之间二选一。

针对这个问题，舟山二小在前期也听取



舟山二小

了家委会的意见，还面向全校家长发了调查问卷。“家长们最关心的还是垫子的安全问题。”该校相关负责人表示，起初学校出于收纳空间考虑，选择的垫子比较薄，家长担心铺在地砖上睡觉，对学生健康不利，因此学校又换了5厘米厚、下面还有防潮防滑设计的垫子。这些垫子平时就收纳在睡觉的教室和功能教室后方。

至于在长廊午睡的学生，学校选择了躺椅。“接下来学校也会在长廊两侧安装橱柜，用于收纳这些可折叠的躺椅。”

普陀小学一、二年级以及六年级的学生在瑜伽垫上午睡，其余年级学生则在躺椅上午睡，学校也在午睡的长廊两侧专门安装了固定装置，午睡结束，躺椅折叠起来靠墙固定，不会占据太多空间。此外，学校还为学生准备了统一的小毯子，午睡结束，小毯子可以折叠成抱枕。

考虑到躺椅所占空间大，舟山一小目前选择了垫子。不过该校老师也表示，这种模式目前只是基础版，先让学生们都“躺”下来，接下来也会参考市内外一些学校的午睡模式继续摸索改进。

也有一些与众不同的学校，例如岱山怀慈小学、长涂小学采用了午休课桌椅。到了午睡时间，平时坐的椅子就能“变形”，成为可供学生“躺平”的“躺椅”。蓬山小学和岱中小学也采取了垫子和午休课桌椅相结合的方式。

## 躺睡期间 老师们都在“管”什么

要让学生躺下来，老师管理也不能少。采访中，一位老师就直言：“这肯定需要老师管理，老师不管，孩子们就放飞了。”

“原先中午午休就是由语数老师管理，现在躺睡开始后，需要的老师更多了，其他学科老师也都加入进来。”舟山二小相关负责人表示，每天午休，学校基本有一半的老师参与管理。

老师们都要管些什么？“有一部分学生要转移到功能教室或者长廊去睡，老师们就要在睡前引导学生到相应的位置。”该老师说，等学生躺下后，老师们就要关注纪律以

及学生的睡姿。有些小朋友还在讲悄悄话的，要及时制止，一些孩子睡得快要挪出垫子了，或者被子掀掉了，也要悄悄帮忙调整一下。等到午睡结束，老师们要指导学生收纳好午睡用具。

除了有老师现场管理外，学校每天还安排了2名行政老师巡视管理，以防出现偶发情况。

舟山一小同样由班主任和副班主任轮流管理，看到有小朋友被子没盖好，帮忙盖好。

普陀小学除了安排了管理老师和值班老师外，同时也引导学生在午休准备阶段自我服务。“我们在长廊都标好了各个班级的午睡区域。”该校负责老师说，午睡开始前，每个班都会选出几个同学到长廊把相应数量的躺椅放到班级指定位置。

舟山二小北校区还设计了“躺睡”评价表，由学生自评、各班小岗位评价以及教师评价组成，对达成目标要求的学生奖励“睡眠章”，帮助学生实现午睡时间的自我管理。

## 关于躺睡 学生和家有话说

躺睡实行以来，学生们“躺”得如何呢？

对这一点十分关心的家长早就问过孩子们看法了。在小记者家长群里，有家长说：“比之前趴着睡好，趴着睡（孩子）手会麻，也睡不着。”还有一位家长表示之前趴着睡，自己儿子老是说脖子难受，躺着睡要好很多。

在这一点上，直接参与午睡管理的老师也很有发言权。舟山二小之前就“试睡”了一回，起初小朋友们还有些不适应，找不到自己睡觉的位置，躺下来以后也很兴奋，不过几天睡下来，学生们都已经适应了，时间到了就能迅速到位躺睡，入睡率上也是一天比一天好。

尽管有些“睡眠困难户”表现出了对午睡的拒绝，但有几个也马上“真香”了。“有学生一开始不愿意睡，我们就让他闭上眼睛休息一会儿。”舟山一小一位老师说，闭着闭着，有些“睡渣”也睡着了，过会儿去巡视，睡得还张开了嘴，一看就是进入了深度睡眠。

对于午睡，家长们还有哪些期待呢？有些依旧“走睡”的家长期待着学校能尽快加入躺睡行列。

已经开始躺睡的学校，家长们也有一些期待，主要是希望躺睡工具能够更适应孩子的需求。例如对于垫子和躺椅，大部分家长选择投躺椅一票，有的家长是因为觉得“垫子夏天热”，还有些家长表示垫子长度不够，“我们是每人两格积木垫子，腿伸不直，有时男孩子伸直腿就占用对面地方，踢到对面同学了。”有的家长则担心午休课桌椅在操作时，孩子可能会夹到手。一位家长建议，高年级用躺椅好，低年级的孩子还是睡垫子比较安全。

还有的家长希望能够装空调，让孩子躺睡更加舒服。



普陀小学