

睡觉是一件非常重要的事情,尤其对于正在长身体的中小學生来说,如果能午休一个小时,下午上课、课外活动会更有精神。几乎所有的中小学都会给学生留有午休的时间,但目前不少学校都还没有让学生们躺平休息的条件,学生们只能趴在桌子上休息。在青岛,不少学校已经着手探索如何提高孩子午睡舒适性:布置折叠小床、定制多功能课桌,结合本校实际,探索多种适应学校特点、满足学生需求的午休方式。

配备午睡专用教室,调整空间安放折叠床……

让孩子午休“趴睡”变“躺睡” 青岛这几所学校各显神通

“建议将中小學生睡眠质量纳入考核”上热搜

如何让中小學生有个更舒服的午睡环境?这是众多家长关心的问题。最近,“委员建议将中小學生睡眠质量纳入考核”的话题上了热搜。3月14日下午,市委教育工委委员,市教育局党组成员、副局长韩东做客民生在线网谈直播间,与网民进行在线交流时,也提到了这一问题。有网友表示,广东、河北、浙江等地方有中小学安装了“午睡神器”,中午学生可以躺着午休,建议青岛在新建学校也安装这一

设备。

韩东表示,在探索学生午休睡眠方面,部分学校有很好的做法。如胶州市正北小学为一年级学生订制多功能课桌,既可以当课桌又可以当午休床;胶州市瑞华实验小学调整教室桌椅布局布置折叠小床;青岛宁德路小学利用空余教室配备折叠床。还有一些学校通过在教室或走廊增加防潮垫、开放专用教室等方式,为学生创设躺睡的条件。市教育

局已将这些学校的做法在全市范围内推广,并鼓励各学校结合本校实际探索适应学校特点、满足学生需求的午休方式。目前,可躺式课桌椅和折叠隐藏式平躺床尚属于教育装备新产品新发明,市教育局会持续跟进关注,及时了解掌握市场同类产品安全性和适应性后进行统筹施策,为进一步提升包括学生午休质量在内的身心健康保障水平作出新的尝试。



宁德路小学为一二年级的孩子专门腾出午睡教室。



城阳区育才小学为孩子们提供了午睡场地。



山东师范大学瑞华实验小学的学生在午休。

青岛宁德路小学: 用幼儿园午睡方式“幼小衔接”

每天中午12点20分,青岛宁德路小学的同学们吃完午饭,在老师的带领下,有序走进各自班级的午睡教室,找到小床,铺上被子,在老师的看护下舒舒服服地睡一个小时。

“我们学校是2021年9月的新建校,目前只有一年级和二年级,加上小班化办学,每个班孩子人数不多。”青岛宁德路小学德育处主任吕倩告诉记者,为了让孩子更好地从幼儿园过渡到小学,适应小学生活,他们给每个班级配备了午睡教室,学校采购了床,孩子们自备褥子被子午睡,和幼儿园午睡相似,这也是幼小衔接的一部分。

午睡好了,孩子们的精力明显更足了,下午的体育课、课外活动,运动量再大,同学们也是活力十足。吕倩告诉记者,下一步随着在校学生人数增多,学校会充分利用体育馆、合班教室等空间更大的场所,继续为一二年级的同学提供躺下午睡条件,高年级的孩子则会根据他们的需求作出进一步的调整和改进。

“我们学校抓住午睡活动契机,教会学生叠被子、铺床、穿衣服、系鞋带等。学生在老师的组织下安静休息,得到了劳动锻炼,逐步养成良好的生活习惯。家长们也纷纷表示,学生午睡活动提高了学生睡眠时间,保证了学生下午上课的精神头,同时,通过学校的劳动教育,学生在家也逐渐养成了自己叠被子等劳动习惯,为学校真正从学生身心发展考虑的行为点赞。”宁德路小学校长马肇喆告诉记者。

城阳区育才小学: 将午休升级成为一门课程

午休时间到啦!每天中午12点40分,城阳区育才小学的学生们准时打开教室后方的“睡眠包”,拿出枕头、毯子,“一人一床”,在轻柔的睡眠曲中逐渐进入梦乡,开启幸福的午休“躺睡”时光。

“为贯彻落实教育部发布的《关于进一步加强中小學生睡眠管理工作的通知》、青岛市教育局‘五项管理’视频会议精神,我们因地制宜,利用教室空间大的优势,为孩子们提供了午休卧睡场地,切实保障学生充足的睡眠时间。”城阳区育才小学校长纪松丽告诉记者。学校将午休升级为一门课程,从午休前的准备、午休时的规范,再到午休后的整理,明理,知规,树范,在午休课程的浸润下,孩子们养成了自理、自立的良好生活习惯。

尤其是对于刚刚从幼儿园进入一年级的孩子来说,午睡是最为一个过渡,此时的教室变成了孩子们的寝室,小小值日生会为全班同学有序摆放好睡垫,与小伙伴们一起休息,来迎接下午的学习。“学会照顾、学会劳动、好好休息”在这个时间段得到充分的体现。“睡眠是学生健康成长的重要环节,是注重学生德智体美劳全面发展的重要体现。学校将积极做好和改善学生的睡眠情况,引导学生家长关注学生的睡眠质量并宣传睡眠重要性和睡眠不足的危害性,从而达到家校共议,共同促进学生的健康成长。”纪松丽说道。

山东师范大学瑞华实验小学: 开辟场地“趴睡”变“躺睡”

建校初期,山东师范大学瑞华实验小学实施学生在校午休计划,学生从家里带来抱枕、小被子等趴在桌子上午休。为了减轻学生长时间趴在桌子上休息对身体健康造成影响,学校在午餐后设置丰富多彩的特色课程,以缩短“趴睡”时间。尽管如此,孩子们“趴睡”后不舒适的表情,老师们看着还是很心疼,下定决心解决300多名学生的午休问题。

经过广泛征集家委会及广大家长的意见和建议,学校反复讨论研究,决定将空余的教室、功能室利用起来,作为学生的午休室。由各个班级家长委员会商讨,家长自行购买规格统一的小床,尽可能给学生提供较好的午休条件,实现了从“趴着睡”到“躺着睡”的巨大转变。

随着学校规模的不断扩大,在校午休人数从300多人增长到1800多人,学校已经没有空余教室作为专用午休室,学生不得不回到各班教室午休。为了给学生们创造良好的午休条件,学校经过多次讨论研究,决定充分利用班级空间,班主任根据各班级在校午休人数,合理布置课桌椅,腾出空间供学生午休。此举得到家长们的大力支持,经班级家委会商讨,家长自行购买折叠小床或加厚垫子,让孩子们在教室里躺着午休。

午休时间一到,孩子们齐动手,推开桌椅,打扫好卫生,有秩序地在各自的位置铺好垫子,并将鞋子整齐地摆放在教室外,从各自的书包柜里拿出枕头、被子,利落地躺到自己的“小窝”里开始午休,整个过程5分钟以内就可完成。午休时,值班老师拉上窗帘,播放故事或轻柔的音乐助眠,及时关注孩子们的睡眠状态。孩子睡觉难免有不老实的时候,此时,老师们会轻轻地走到他们身边,帮他们拉好衣裳,盖好被子,让他们继续熟睡。

伴着舒缓的起床音乐,孩子们被轻柔唤醒,结束午睡。在老师的帮助下,有序地折叠被褥,整理床铺,将垫子送回“午休床铺存放处”摆放整齐,将课桌椅恢复原貌,然后到教室外活动一下,以更加充沛的精力投入到下午的学习中去。