

## 崇明15所学校试点启用“可躺式”课桌椅

# 一拉一仰，轻松实现“一键躺睡”

拉住座椅左下方的小扳手，身体后仰，椅背缓慢向下，座椅就轻松变成了躺椅……备受学生和家家长欢迎的“躺睡”，上海的学校里也有啦！青年报记者通过走访了解到，包括建设中学、竖新小学、庙镇学校等学校在内，目前崇明共有15所小规模学校作为试点率先启用了“可躺式”课桌椅。有了这一“午休神器”，学生仅需一拉、一仰就可轻松实现“一键躺睡”。

青年报记者 刘春霞



崇明区庙镇学校启用“可躺式”课桌椅。



崇明区竖新小学启用“可躺式”课桌椅。

本版均为受访者供图

### 午睡神器

#### 睡得更舒服 老师更放心

“小朋友们，午休时间到，请大家把自己的椅子调整到最合适的位置……”中午时分，崇明区竖新小学孩子们饭后休息一会儿，就开启了午休时间。孩子们一拉座椅左下方的小扳手，往后一仰，一张张座椅就变成了躺椅。关掉教室里的灯光，躺在躺椅上，孩子们就可以舒服地入睡。合适的休息姿势帮助孩子轻松进入了梦乡。

本学期，随着“可躺式”课桌椅的启用，竖新小学的学生午睡由“趴着睡”升级为“躺着睡”。这一升级受到学生的广泛欢迎。“以前趴在桌子上睡觉时，醒来以后手和脖子都很酸，现在睡觉的时候，可以完全躺在（椅子）上面。”四年级的蔡同学说，躺着午睡醒来后，自己精神更好了，下午上课也比以前更加有效率。

从外表来看，竖新小学新启用的“可躺式”课桌椅与普通课桌椅没差别，而它的“变身”操作

也很简单。“就像办公椅调节那样，一拉下面的扳手椅背就往下倒，而且可以任意调节角度，调整到想要的角度松开扳手就可以了。”竖新小学副校长张军介绍，今年暑假期间，“可躺式”课桌椅配备到学校，本学期开学起，学校每个学生都实现了“躺着睡”。

两个多月来，张军经常到班级里观察、询问“可躺式”课桌椅的使用情况，而无论是学生还是老师，都对这一“午睡神器”很欢迎。“学生们普遍反映，躺在上面午睡更舒服，能更好地休息、放松。老师们则表示，午睡管理更放心了，以前总担心学生趴着睡着后会突然倒下来，现在不但能舒服地躺着睡，而且两边还有扶手围着，安全性也更高。”张军表示，现在小学生每天都有一节体育课，学生上了一上午课并进行体育活动后，会有一种疲倦感，尤其是午饭后，会很想睡觉，这种时候如果能以更舒服的躺姿入睡，能更快进入休息状态，“以前趴着睡时，有的孩子可能会因为姿势不舒服不愿意睡或睡不着，现在不存在这

种状况了，基本都能睡着。”

相比竖新小学，崇明区建设中学在今年初就已引进了“可躺式”课桌椅。一个半学期使用下来，学生们对“可躺式”课桌椅的设置感到满意，哪怕是课间10分钟，只要累了，学生就可以躺一会儿。“上个学期开学时，我们的教室进行了小班化教室空间改造后，比原来漂亮了很多，所以我们同步更换了‘可躺式’课桌椅。”建设中学校长刘金华介绍说，“我们每个班人数比较少，一共就十几个学生，完全有空间。”

刘金华坦言，学校之所以主动引进“可躺式”课桌椅，主要是考虑以学生为中心，保障学生的睡眠时间，所以想在硬件上为学生创造条件，“现在天气逐渐转冷，虽然教室里有空调，我们也担心学生午睡时会不会冷，所以也在考虑后续如何给学生配备毯子之类的物品。”

### 舒心躺睡

#### 因地制宜创造学生午休条件

一直以来，孩子中午在学校

能否休息、如何休息好备受家长和社会关注。去年8月，教育部就十四届全国人大一次会议第2628号“关于尽快实施午休‘舒心躺睡’工程的建议”作出答复，表示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，为学生身心健康发展提供有力保障。

近年来，外地一些学校陆续开启了校内午休的探索实践，尝试从“趴着睡”升级为“躺着睡”。但各地在推广“躺睡午休”的过程中也遇到了一些难点，比如场地限制、资金压力等。

青年报记者采访了解到，目前崇明共有15所小规模学校作为试点率先启用了“可躺式”课桌椅，共更换了2600余套。崇明区教育局体卫艺科负责人潘家琳介绍说，15所小规模学校试点“可躺式”课桌椅的项目，是崇明区教育局推进的“舒心躺睡”工程，“基于关心学生健康成长的角度考虑，区教育局提出保障学生的午休条件，所以在今年暑假期间，我们采购了这批课桌椅，

然后配备到学校。”潘家琳表示，今年9月新学期开学后，各学校陆续投入使用，目前第一批15所学校已经全部启用。

记者了解到，“可躺式”课桌椅使用操作简单，但对教室空间仍有一定要求，一间教室最多只能容纳25张，因此，此次崇明区第一批试点的都是小规模学校。“小规模学校基本上全覆盖了，这个学期又新增了一所小规模学校，后续也将给他们配备。”潘家琳说。

“可躺式”课桌椅的启用不仅创造了适合学生舒心躺睡的条件，更彰显了以学生为本的教育理念，为学生的身心健康发展保驾护航。不过，若想大面积推广，现阶段也存在一些客观困难。比如城区的学校，一个班的学生普遍在40人左右，而且教室数量比较紧张，基本没有空余的教室，因此推广“可躺式”课桌椅客观存在场地上的限制。据悉，试点情况良好的话，崇明区后续也会进一步探索“可躺式”课桌椅在城区学校推广的可能性。

### 【相关新闻】

## 上海眼科专家走进都江堰 公益服务助力儿童用眼健康

青年报记者 顾金华

本报讯 你知道使用电子产品不能超过多长时间吗？高度近视眼会造成怎样的后果？来自上海市眼病防治中心（上海市眼科医院）的专家团队怀揣红色初心、肩负公益使命，奔赴千里来到都江堰市，携手都江堰友爱教育基金会共同启动“初心·明眸行”四川都江堰站。本次活动面向当地学校，旨在提供儿童青少年眼健康科普教育服务，得到了都江堰友爱教育基金会、都江

堰市卫生局和都江堰市教育局的大力支持。

### 以公益为起点 画好公益服务“同心圆”

在都江堰市友爱学校的启动仪式上，都江堰市教育考试中心主任孙梅对远道而来的上海专家表示，希望依托上海市眼病防治中心优质资源，让“医、校、社”积极联动，推动公益活动“心有大爱”，让孩子们“眼有星光”。都江堰友爱教育基金会秘书长季军表示，都江堰友爱教育

基金会将秉持“友善助推成长，自强实现超越”理念，更好地携手上海市眼病防治中心，以公益为起点，以服务为半径，构建多方平台、推动医教联合，画好公益服务“同心圆”。上海市眼病防治中心党委书记高玮表示，能够有幸把“初心·明眸行”带到都江堰，圆了自己的“援建梦”，她相信在友爱教育基金会的帮助下，通过与当地学校的积极联动，将更好地发挥医防融合优势，为革命老区的群众和孩子们提供优质的眼健康服务。

### 深入校园课堂

#### 讲好眼健康知识

了解到孩子们对于眼健康知识有着不同程度的渴求，上海市眼病防治中心主任徐蔚、何鲜桂先后为孩子们带来了针对性的科普教育讲座。其中，在有着121年历史的友爱小学，徐蔚医生以“近视危害知多少”为主题，给家长和卫生老师进行科普教育，鼓励他们关注日常生活，帮助孩子们养成科学用眼习惯。讲座上，很多卫生老师关注

到成人的各类眼病问题，专家徐蔚一一解答，并希望大家将眼健康科普口口相传。何鲜桂主任则深入课堂，声情并茂地向学生们讲解青少年常见眼病及护眼方法。现场学生们都被她的生动讲解深深吸引，积极参与互动交流，在游戏互动中掌握了许多护眼知识。

此次“初心·明眸行”都江堰站活动，标志着沪都两地卫健系统和教育系统合作进一步加深，也标志着医教互促教联体建设迈出了全新的一步。