



上海两会特别报道

两会青声

市人大代表邬斌：建议因地制宜创造中小學生午休条件 试点开展午间“舒心躺睡”

尽管教育部办公厅早在2021年就发布“睡眠令”，但事与愿违，睡觉仍是部分中小学生的“常态”。

近日，市青少年研究中心开展专题调研显示，超过半数的学生及家长支持“午睡”及“躺着睡”。尽管本市有多所学校已经尝试午睡项目，给孩子们补觉的机会，但真的要推广却面临诸多困难。

基于这样的调研结果，在今天的上海两会上，市人大代表、团市委副书记邬斌建议，因地制宜创造中小學生午休条件，试点开展午间“舒心躺睡”。

青年报首席记者 范彦萍

2025

千字当头 奋力一跳

超过半数的学生及家长支持“午睡”“躺着睡”

睡眠管理，是学校“五项管理”（作业、睡眠、手机、读物、体质管理）的重要内容。为保证中小學生享有充足睡眠时间，2021年教育部办公厅发布“睡眠令”，明确要求小学生、初中生、高中生每天睡眠时间应分别达到10小时、9小时、8小时。各地中小学作息时进行相应调整，陆续对在校午休开始探索，本市部分学校已有成功实践。

近日，市青少年研究中心开展专题调研，全面了解本市中小學校园“躺着睡”午休现状及需求。调研显示，61.78%的学生存在午睡需求。一年级学生的午睡需求占比高达81.16%，这与他们刚从幼儿园步入小学，体力及脑力有限，生物钟依旧“惦记”午睡有关。初中学生的午睡需求达62.8%，比小学生高出1.5%，这与他们学业压力增大，大脑处于紧张“备战”时长增加，需要午睡来“充电”关系密切。

关于午休要不要“躺着睡”这一问题，51.46%的学生表示需要，初中学生（占54.53%）有此需求的略高于小学生（占50%）。71.05%的家长认为午休“躺着睡”对于促进学生身心健康“很有帮助”。从教师态度来看，抽样的39位班主任中对学生午休“躺着睡”表示支持的有18人。持支持态度的老师认为，“躺着睡”能保证学生休息质量，有利于提高下午上课的效率。持反对态度的老师则认为，教学任务繁忙没有时间午休，大部分孩子

精力旺盛并不需要午睡，教室空间也无法实现“躺着睡”。

实现“躺着睡”午休面临诸多现实困难

事实上，本市已经有不少中小学开始推广学生午睡项目。

课题组通过访谈部分学校管理人员发现，目前中小学午间安排正在“去密集化”，呈放缓趋势。不少学校正各尽所能，保障学生午睡。黄浦区卢湾一中心小学着手研究午睡抱枕样式，现已经历普通抱枕、小方枕到充气枕靠枕三次迭代；闵行区莘松中学依托制度化将午睡作为学校课程的一部分；黄浦区复兴东路第三小学开展“安睡宝”项目化学习。然而，这些学校的领导均坦言，要全面实行“躺着睡”还是面临诸多困难。

在深入调研后，课题组发现，保障学生午睡面临的第一个难点就是场地空间受限。市区学校目前班级人数依旧满额，能变身“躺睡神器”的课桌椅在教室施展不开，如要再配上安睡毯，存放空间更是捉襟见肘，学校也没有足够的功能教室来安排午睡空间。

“缺少资金支持”也是午睡项目难以推广的主要原因。要知道，让学生“躺得好”的设施设备价格不菲，一把躺睡椅子价格动辄在500元以上。如果大规模采购，仅座椅采购费就达到数十万元。目前，学校的生均经费和办公经费皆无法负担躺睡设施采购费用。

“午睡时间紧和需求各异也成为该项目推广的拦路虎。”邬斌介绍说，总体而言上海学校的午休时间仍较短。上午教学课程于11:45左右结束，下午教学



▲市人大代表、团市委副书记邬斌。 青年报记者 施培琦 摄

▲本报曾报道《崇明15所学校试点启用“可躺式”课桌椅》。



[场外实践]

午休“躺着睡” 这些学校先行先试

2024年9月开学，崇明区启动“午睡工程”，区教育局购买了2660把“可躺”安睡椅，在全区15所小规模学校试点“躺着睡”午休。

其中，参与试点的竖新小学和三烈中学均为典型的小规模学校，实行12-15人左右的小班化教学。竖新小学为保障学生午间安睡，在教室配备空调、遮光窗帘，并统一配发薄被子，收纳于教室整理柜。学校规范午睡管理流程，统筹考虑教师工作量和绩效。访谈中，孩子们均表示能熟练使用躺椅安静休息，“躺着睡”30分钟后下午精神好。三烈中学在区教育局配发躺睡设备前已自行采购部分椅子，本学期六至八年级学生全面推行“躺着睡”，九年级学生可自主选择是否午睡。

针对部分教师不重视午睡的情况，学校采取明确要求和加以引导两种途径进行改善。学校表示，未来将尝试利用专用教室，打造更加舒适的生活化空间，配合开展劳动教育，进行更多“安心躺睡”创新探索。

[建议] 提供多样化午休选择 将“躺着睡”纳入工作评估

针对这些困难，邬斌给出了一系列建议。他建议，要从制度层面制定科学合理的指南，将“躺着睡”纳入监督检查和绩效评估。通过系统化思维推进午睡工作，“五项管理”中的作业质效、体质健康等都与睡眠问题密切相关，要从学生长远健康成长发展的角度来支持“躺着睡”午休。有关部门应进一步完善政策支持体系，综合运用补贴、奖励等方式调动教师开展午休管理的积极性。

针对空间限制的问题，他给出的方案是：因地制宜，循序渐进地推进学校设施设备配置和空间改造。尽管短时间内“躺着睡”全面铺开还不现实，但随着人口数量变化，小班化教学将是趋势，“躺着睡”试点积累的经验有着重要价值。“要从基础设施入

手，实施‘一校一策’方案，使各校根据实际情况有序推进午睡工作。应综合考量学生规模、教室面积、空间布局等核心因素，鼓励符合条件的学校选择多功能桌椅等，为学生午睡提供必要设施；进一步盘活教学空间，将功能教室等灵活转化为学生午睡室。”

学生的需求各异，邬斌认为，尽管调研中大多数学生表示有午睡及“躺着睡”的需求，但仍应考虑学生年龄特征和个性需求，不能“一刀切”强制要求午睡。学校可在午睡时间开放图书阅览室、体育馆等，让没有午睡需求和习惯的学生自主合理安排学习活动或者发展兴趣爱好，提供多样化午休选择。

针对学校管理人员和家长的担心，邬斌建议要开展睡眠教育，提高对“科学午睡”的正确认

知。即学校要通过开展睡眠教育，进行午睡科普知识宣传，引导学生养成科学午睡的习惯。在教师培训中应增加关于午睡管理的内容，帮助老师提高对午睡重要性的认识，掌握科学方法，辅助学生安心午睡。

他还建议，要整合多方资源保障，社会化协同推进“午睡工程”。可将为中小學生提供午休服务列入民生项目，加大财政投入的同时，号召企业社会化协同助力。比如，一些地方将中小学“午休躺睡”工程纳入了“推动大规模设备更新和消费品以旧换新”的行动方案，巧妙地利用了政策资源，既激发了需求、拉动了消费，同时也实现了学生午休方式、午休体验的改善升级，能够进一步解决中小学午休工作资金难问题。

