



林芝一学校实现“躺着午休”

其余六地市表示慕啦

秋季开学不久，林芝市第二小学学生使用的“可躺式”午休课桌椅在网上“火了”。不少网友表示：拉萨、山南、那曲的小学也需要，希望全区推广。

那么，“可躺式”午休课桌椅的使用体验如何？全区是否有望推广呢？带着这些问题，记者进行了采访。

文/记者 张雪芳 图由林芝市第二小学提供

午休课桌椅备受好评

“午休时，我可以把椅子的靠背向后仰，脚踏板放平，普通课桌椅就变身可躺式的课桌椅啦！”林芝市第二小学学生索朗拉措说，同学们都特别喜欢这套全新的课桌椅，午休更舒适，能有效缓解学习压力，提高下午的学习效率。

“新学期，孩子们用上了可躺式课桌椅，实在太惊喜了。”家长卓玛说，对于学校推广午休课桌椅，她觉得特别开心，“孩子们中午休息好了，下午学习状态就会提高，对孩子健康成长也有很大的好处。”

2024年秋季，由广东省第十批援藏工作队援助的1000套高质量午休课桌椅在林芝市第二小学正式投入使用。这些午休课桌椅设计合理，功能齐全，充分考虑高原地区学生的实际需求。课桌椅可轻松转换为躺椅模式，材质选用了环保耐用的材料，既保证了学生的健康安全，也符合可持续发展理念。

林芝市第二小学援藏副校长雷万春介绍，林芝市第二小学是我区第一所实现平躺式午休的学校，共有在校午休的1000名学生受益。

家长学生希望全区推广

“我们学校有午休时间，但同学们都是趴在课桌上休息的。因为趴着睡不舒服，有些同学睡不踏实，有些同学不容易睡着。”拉萨市第一小学五年级学生平措说。

“如果我们学校也有这种可躺式的课桌椅，那午睡就特别幸福啦！”拉萨市实验小学学生乐乐（化名）说，大家特别羡慕林芝二小的同学们。

看到林芝市第二小学有了专门的午休课桌椅，很多家长不淡定了。羡慕之余，他们表示，拉萨的中小学也需要，那曲的中小学也需要……

网友“家有两宝”：林芝市其他小学、中学，什么时间能全部投入使用啊？

网友“赵赵”：强烈建议六年级的孩子们推广可躺式课桌椅，孩子们的学习强度大，中午应该好好休息。

网友“YY”：拉萨市的小朋友羡慕了，表示也需要。

网友“最美的四季花”：山南的学校都有这样的课桌椅该多好啊！

网友“次央”：为了孩子的身心健康，希望全区能够推广。

网友“淡雅”：建议普及，希望国家重视一下。

中小学生普遍缺觉

正在拉萨上小学五年级的李玥小朋友表示，她每天晚上做完作业大概10点，洗漱完上床睡觉基本在11点之前，第二天6点50分起床，睡眠时间8小时左右。

“我哥哥正在上初中，听他说每天写完作业基本在11点左右，第二天6点半就得起床。”浩浩同学说。

“早上起得早，中午特别困。还好，我们学校有午休时

间，不过趴在课桌上睡觉，醒来后脖子疼、胳膊疼，不舒服。”李玥小朋友说，她听说林芝市第二小学有可躺式课桌椅了，特别希望自己所在的学校也能给学生安排上，这样不仅午休质量高，下午上课时精神也可以更集中一些。

《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示，中小学生正常的睡眠时间应为9小时至10小时，但初中生的实际睡眠时间平均只有7.48小时，小学生则为7.65小时。

根据《教育部办公厅关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》要求，小学生每天睡眠时间应达到10小时，初中生应达到9小时。可见，中小学生睡眠时间不足是客观存在的。因此，学校应该尽可能地为学生提供更优质的午休环境、更合理的午休时间，以弥补居家睡眠时间的不足，减缓学生白天长时间连续学习产生的疲劳。

“趴睡”变“躺睡”推广存在一定难度

一直以来，中小学生睡眠管理和睡眠质量备受重视。孩子中午在学校能否休息、如何才能休息好，是家长们最为关心的问题之一。记者在走访中发现，拉萨一些中小学的午间作息安排有些紧张。从上午完成教学活动，到下午开展教学活动，这期间，学生要完成许多“任务”，包括吃午饭、餐后整理打扫教室等，留给个人放松、休息的时间并不多。另外，受教室面积、设施设备、师生人数等因素限制，一些学生只能趴在课桌上稍作休息。

2023年全国两会期间，全国人大代表、湖北恩施高中教师张琼丽提出《关于加快推进中小学生“趴睡”变“躺睡”的建议》，受到社会各界广泛关注。教育部在答复中表示，继续引导鼓励支持有条件的地方，统筹现有办学条件和设施设备，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。

让学生“趴睡”变“躺睡”并非易事。首先，并不是所有学校都有空闲教室、体育馆、阅览室等供学生午休协调使用，场地不足、空间有限成为普遍现象。其次，资金问题也是一道“拦路虎”。据张琼丽调研发现，很多可以躺着午休的设备价格从五六百元至三四千元不等，一套品质过关的午休课桌椅可能要2000元，这对学校而言是一笔不小的开支。学校若想凭一己之力让学生“趴睡”变“躺睡”，很难实现。

近年来，教育部已出台相关指导文件，各地也开始探索校内午休的实践。2023年6月，中共中央办公厅、国务院办公厅出台了《关于构建优质均衡的基本公共教育服务体系的意见》，明确提出各地区在推进学校建设标准化的同时，可结合实际支持学校适当扩大教室学习活动空间和体育运动场地，为非寄宿制学校提供学生就餐和午休条件。

今年秋季开学，“可躺式”课桌椅亮相全国多地多所学校，西藏林芝市第二小学也在其中。提高学生睡眠质量，是广大家长、学生、老师普遍关注的问题，关于这一问题的探索、尝试，值得更多鼓励和提倡。

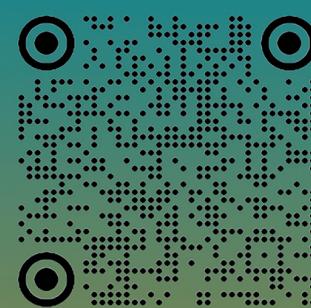
听党话·感党恩·跟党走
全面的
及时的重要通知 地市新闻 国内要闻

总有一条信息旅行攻略
或是你搜热点国内国际 分类信息
最新的 或TA需要的！ 智能推荐
权威发布 吃乐玩乐
地市要闻 有料有趣
活动招募 有料有趣
考录信息 大美西藏
更多惊喜 精彩瞬间
要闻 项目进展
等你发现 在线
权威发布 招聘求职
考录信息 重大项目建设
最新政策 职位招聘
最新政策
本地资讯

拉萨关注

西藏日报
坚持政治家办报

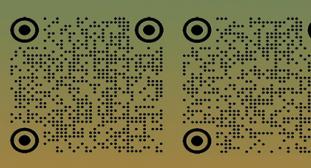
★ 坚持政治家办报 ★



西藏发布微信公众号



西藏日报微信公众账号



西藏日报藏文媒体微信公众账号



西藏商报微信公众账号