

教育部鼓励因地制宜创造学生午休条件

# 中小学实现舒心午睡还要多久?

不久前,教育部对“关于尽快实施午休‘舒心躺睡’工程的建议”做出答复,表示教育部高度重视中小学校作息时间规范管理,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。

“新华视点”记者采访了解到,不少地方已开启校内午休的探索实践,一些地方在全市学校推广午休服务。然而,政策如何更好落地仍考验管理智慧,也需各方形成合力。

## 多地开启校内午休探索实践

2020年5月,时任海南省农垦直属第二小学校长张学秀就在琢磨如何让孩子更好午休。从用瑜伽垫“打地铺”到更换可躺式桌椅,再到在宿舍楼配置近千张木床,孩子们午休的条件越来越好。

现在,午休服务在海口全市学校大范围推广,让张学秀觉得自己“做对了”。事实上,在全国多地,从改造教室到建宿舍楼,从使用可躺式桌椅到量身定制午休床,不少学校都竭力为学生提供更好的午休环境。

记者了解到,多地将为中小学生学习提供午休服务列入民生项目,加大财政投入。

海口将“为中小学生学习提供校内午餐午休服务”列入2023年为民办实事项目,目前城区136所有需求的学校已全部提供校内午餐午休服务,惠及8.4万余名学生。

广州财政一次性补助各区课后托管舒适午休专项经费1.38亿元。

山西安排2.02亿元专项资金用于学校建设改造食堂、午休场所等,目前全省城区有需求的559所学校已具备午餐午休保障条件。

一些学校的午休设施不断升级,管理方式也不断创新。

12点40分,随着校园广播响起,河北省邯郸市丛台区逸夫艺术小学的同学抽出折叠睡板、铺上睡垫,躺到“唐榻式午休床”上开始午休。三年级一班的韩承炫同学说:“现在胳膊腿可以伸直,翻身也不怕掉下去了。”

逸夫艺术小学校长杨克尚说,学校的午休设备已经过三次“更新换代”。“唐榻式午休床”是丛台区教

育局午休研发专班研发的,经过30多次实验改进。现在学生操作只需1分钟,成本也比折叠座椅便宜了500元。

广州市第五中学开展午休躺睡的探索已有十几年。记者看到,学生在4名班级管理老师的指引下,自觉分成4组,有秩序地摆桌子、铺垫子,鞋子也整齐摆放在教室门口,全程不到10分钟,由学生自我管理。“让孩子在短时间内做好各种准备和复原工作,既能锻炼整理内务的技能,也能培养自我管理意识。”校长裘志坚说。

山西省临汾市第二小学教师张咏望说,午托老师会定期举办活动,如心理放松课程、冥想指导或小游戏等,帮助学生释放压力、恢复精力。

## 大规模推广仍存现实困难

因没有条件躺睡,有不少小学生中午在课桌上趴睡。山西省儿童医院教科科主任燕美琴认为,小学生中午长期趴睡,对身体发育会造成不良影响。尤其对于脊柱发育仍不完善的青少年来说,长期趴睡会改变正常的脊柱生理弯曲,还会导致胸廓不能很好舒展。

然而,对一些学校而言,空间改造需考虑资金投入、教室大小、班生规模等现实因素。

一套可坐可躺的多功能座椅价格在500元到1000元不等,一些学校学生超过1000人,仅座椅的采购经费就达数十万元。记者采访福建省多名小学校长了解到,学校自有资金承担全校躺睡座椅采购仍有较大缺口。

山西省太原市一所小学的校长说,学校为部分学生采购了多功能座椅。为营造良好的午休环境,下一步还需更换活动室窗帘、安装暖风机等,设备也需维修保养,这些都意味着更多经费支出。

午托服务是项综合工程,除增加设施外,还涉及课后服务管理,包括学生用餐、师资配备等,会增加教师的工作压力和管理负担;此外,一些家长对孩子在校用餐也有担心。

除空间局限外,学校午休时间安

排各异。如在海南,公立小学午休时间达两个多小时;而在北方一些地区,并非所有人都有午休习惯。

邯郸市邯山区滏河学校政教副主任贾敬敬说,学校努力为学生提供良好的午休环境,但有个别学生确实存在精力充沛、集体午休入睡困难等情况。

记者了解到,一些中小学午间作息安排较为紧张,还要完成多项“任务”。如在北京的一所小学,学生12点结束课程,午休时间仅有40分钟,学生还需完成作业,无法真正休息。

## 实现“躺睡自由”还要多久

据《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示,初中生的实际睡眠时间平均为7.48小时,小学生为7.65小时。而《教育部办公厅关于进一步加强中小学生学习睡眠管理工作的通知》提出,小学生每天睡眠时间应达10小时,初中生应达9小时。

浙江省绍兴市的一名家长说,孩子中午不能午休,也没有可躺式桌椅;夏天老师还允许在课桌上趴一趴,冬天因为怕着凉生病,不允许睡觉。老师在教室里陪着看书写作业,孩子一整天都不能放松,很辛苦。

多名基层教育工作者建议,可更多采用“一校一策”方案,为学生提供午休条件。校舍特别紧张的,可在教室内“打地铺”,由专项资金采购防潮地铺设备;没有学生宿舍的,可更换可躺式桌椅;也可在同一校区采用多种方式。

同时,无论是提供午休还是照看服务,都应以自愿为前提。福建德旺基础教育研究院特聘研究员王俭认为,提供午休服务切忌“一刀切”,要鼓励各校根据学生需求,探索更多人性化举措。

多名受访教师也表示,保障学生睡眠时间与质量并非孤立政策。学生睡眠的加法,也需教育改革的减法来支撑,学校、家庭和社会教育需形成合力,为学生身心健康发展提供有力保障。

新华社记者 舒静 赵叶苹 李紫薇 王昆 郑天虹 邓倩倩 (据新华社北京12月6日电)

## 住建部发布指导意见明确 地级及以上城市全面开展城市体检工作

据新华社北京12月6日电(记者王优玲)住房和城乡建设部6日发布的关于全面开展城市体检工作的指导意见明确,在地级及以上城市全面开展城市体检工作,扎实推进实施城市更新行动。

指导意见指出,要把城市体检作为统筹城市规划、建设、管理工作的重要抓手,整体推动城市结构优化、功能完善、品质提升,打造宜居、韧性、智慧城市。根据指导意见,城市体检的重点任务包括明确体检工作主体和对象、完善体检指标体系、深入查找问题短板、强化体检结果应用、加快信息平台建设等五个方面。

指导意见强调,要坚持问题导向,划细城市体检单元,从住房到小区(社区)、街区、城区(城市),找出群众反映强烈的难点、堵点、痛点问题。坚持目标导向,把城市作为“有机生命体”,以产城融合、职住平衡、生态宜居等为目标,查找影响城市竞争力、承载力和可持续发展的短板弱项。

同时,强化结果运用,把城市体检发现的问题作为城市更新的重点,聚焦解决群众急难愁盼问题和补齐城市建设发展短板弱项,有针对性地开展城市更新,整治体检发现的问题,建立健全“发现问题—解决问题—巩固提升”的城市体检工作机制。

## 中央网信办通报

# 1660个造谣炒作账号被查处

记者12月6日从中央网信办获悉,针对近期一些网络账号虚构突发案事件、臆测编造公共政策、借社会热点造谣炒作等现象,网信部门指导网站平台持续加大监测查证和处置曝光力度,溯源关闭谣言首发账号,累计处置违法违规账号1660个。

中央网信办通报了部分典型案例,包括“西南大学药学院发生爆炸”谣言、“兰州某学校有学生失踪”谣言、“2024年职工医保缴费将不再划入个人账户”谣言、“多地推行按‘工龄退休’”谣言等。

中央网信办相关负责人表示,将持续加大网络谣言监测打击力度,从严查处曝光造谣传谣典型案例,发挥警示震慑作用。同时也提醒广大网民,面对纷繁多样的网上信息,务必提高警惕,增强辨别能力和防范意识,积极参与监督举报,共同营造清朗网络空间。(新华社电)

## “汉语盘点2023”发布 年度“十大流行语”

新华社北京12月6日电(记者史竞男)作为年度“汉语盘点2023”活动重要组成部分,国家语言资源监测与研究中心12月6日发布年度“十大流行语”,分别是:中华民族现代文明、高质量共建“一带一路”、全球文明倡议、数字中国、杭州亚运会、核污染水、巴以冲突、大语言模型、神舟十七号(神十七)、村超。

据介绍,“十大流行语”是基于国家语言资源监测语料库,利用语言信息处理技术并结合人工后期处理提取、筛选而获得,语料规模达10余亿字次。

“汉语盘点2023”活动由国家语言资源监测与研究中心、商务印书馆、新华网联合主办,活动期间还将发布“十大网络用语”“十大新词语”,并将揭晓“年度字词”。

## 重庆发现明确纪年 西汉早期墓葬

出土遗物600余件

这是12月5日在重庆市武隆区拍摄的“关口西汉一号墓”考古现场(无人机照片)。

记者从重庆市文物考古研究院采访获悉,近期该院在重庆市武隆区新发现一座保存完好、有明确纪年的西汉早期墓葬,出土遗物600余件。

此次发现的墓葬名为“关口西汉一号墓”,位于武隆区乌江腹地内。“关口西汉一号墓”是我国长江上游地区一次性出土漆木、竹器和纺织品数量最多、较为集中的墓葬,也是到目前为止,我国发现的罕见的有明确纪年的西汉墓。

新华社记者 黄伟摄

