



中小学生的“午休神器”迎来新国标

# “午休躺睡”全面普及仍面临挑战

9月1日,市场监管总局(国家标准委)批准发布《中小学生午休课桌椅通用技术要求》(GB/T 46016—2025)(以下简称《技术要求》)国家标准。

在许多城市,中小学生在校午休的常态是趴睡,但这样不光睡不好,还可能对健康造成影响。从2021年开始,陆续有学校开始探索“午休躺睡”模式,并且不断升级。

从“趴着睡”到“躺着睡”,再到“睡得舒服”,如今,午休课桌椅有了新国标,未来全面普及还会远吗?

## 躺下去 孩子们睡得更好了

午休时间,轻按把手,椅背放倒呈钝角,上课时的椅子秒变躺椅,舒舒服服躺上去睡个午觉,等待下午的课程开启。这是浙江省湖州市德清县凤栖小学的孩子们每天上学最熟悉的日常之一。

“午休从趴睡变为躺睡后,孩子们都说舒服多了,睡得更好了。”凤栖小学总务处老师章林涛告诉本报记者,孩子们在幼儿园阶段,都是躺在床上午睡的,升入小学后趴在课桌上午睡,不少学生都不太适应,“有些学生趴在课桌上,头转来转去,整个人翻来覆去的,很难入睡。躺睡以后,很多同学午休都能睡着了,下午上课精神也比较好,学习状态得到了改善。”

2022年,凤栖小学搬入新校舍,为学生配备了1440套可折叠课桌椅,平时正常坐着上课,午休时椅背放下去就能躺着休息。

也是这一年,德清县将3万多名小学生午休“躺着睡”工程列入县十大民生实事之一,以午睡垫为主,折叠椅为辅的方式,通过“先行试点+全面实施”模式,推动小学生午休“躺着睡”全覆盖。

“是否选用可折叠课桌椅,主要是秉持资产利用最大化的原则,综合考虑学校教室面积,以及是否需要更换课桌椅,结合实际情况让孩子们都能睡得舒适。”德清县教育局教育保障中心主任邵永华告诉记者,德清的“午休躺睡”探索是摸着石头过河,当时没有可借鉴的经验,也花了力气实践调研,为孩子们挑选合适的午休装备。



## “国标”里的午睡课桌椅,到底什么样?

由于传统课桌椅功能单一,不少学校的学生午休时只能“趴睡”。长此以往,一方面,孩子的颈椎、关节等容易受到损伤,不利于生长发育;另一方面,不舒服的午休也难以保障学生下午时段的学习效率。

为了解决这个问题,不少学校采用了可以“变形”的课桌椅,让孩子们既可以坐着上课,也可以躺下午休。

目前,可以平躺或倾斜的各式午休课桌椅已经在多地学校投入使用,这种桌椅上课时是标准的课桌椅;午休铃声一响,它就能轻松切换形态,让学生舒适地躺下休息。

在福建泉州东星实验小学,学生们只要转动旋钮,椅子靠背放下,腿托升起,就变成一张午睡床,针对高年级的

午休课桌椅,还可以把后排的桌子变成靠背的一部分。

记者梳理发现各地选用的午休课桌椅,款式不尽相同,而随着《中小学生午休课桌椅通用技术要求》的制定,各样的午休课桌椅,将迎来新的国家标准。新标准充分考虑了学生午休的舒适度。

比如,展开后的总长度要超过1米,保证学生能伸展开身体;靠背可以放倒到135度以上,接近半躺的舒适角度;甚至连头枕和搁腿的位置,都有明确的尺寸要求,确保孩子们能真正睡个好觉。

参与标准制定的某公司负责人陈超峰向记者介绍,这种新式桌椅因为增加了躺睡功能,结构和部件都比传统桌椅更复杂。因此,新国标在原有标准上,针对这些新增的功

能和部件作出了规范。

据了解,目前主流的午休课桌椅有3种形态,简单来说就是桌子变床、椅子变床和桌椅一起变床,入围标准的,是后2种形态,而且每种形态的尺寸、设计都有明确要求。

中国教育科学研究院研究员储朝晖表示,这一标准的推广,并非等于未来所有桌椅都将变成午休课桌椅,各地可以根据实际情况决定是否采用这一新式桌椅。

午休课桌椅新国标的发布,一来填补了相关空白,方便未来企业生产与学校采购,二来也有助于扩大“躺睡”学生的数量和比例。可以说,这是对中小学校办学过程中普遍出现的新问题、新情况的及时回应。

综合《光明网》《央视网》

“午休躺睡”的探索和实践,在浙江并非孤例:2021年新学期,温州乐清3.3万余名学生午睡迎来新气象,柜子一拉就变床;同年,杭州钱塘区幸福河小学率先尝试让孩子们用睡垫午休……杭州一小学生家长刘女士说,孩子回家都说中午能睡着了,睡得香,下午也精神多了。

## “午休躺睡” 为何被关注

从最初的睡垫1.0版本,到后来的帐篷式2.0、花样躺睡3.0,再到如今的多功能5.0,这几年,杭州钱塘区幸福河小学的“午休躺睡”模式不断升级,全区各中小学也陆续加入躺睡潮流。

2024年1月,钱塘区发布

《钱塘区中小学舒心躺睡管理与服务规范》,这也是全国首个由县区制定的中小学午休躺睡标准。同年9月,深圳制定并实施了全国首个有关中小学校午休设备设施的地市级地方标准《中小学午休设备设施配备规范》。这些标准引起全国舆论的关注,呼吁制定国家标准。9月1日,国家标准在呼声中登场,并将于2026年2月1日正式实施。“午休课桌椅国家标准的出台,对全面规范午休课桌椅市场,防止不合格产品流入校园,提升学生午休环境和质量具有重要现实意义。”21世纪教育研究院院长熊丙奇说。

那么,躺着睡,为什么这样值得关注?

浙大儿院骨科学科带头人唐欣表示,相比躺睡,趴睡

时颈部由于桌面的限制只能偏向一侧而无法自如调整,时间持续久了,就会导致颈部肌肉持续受力痉挛。“这种感觉类似长时间低头伏案的工作环境,会引起颈部肌肉酸痛,颈椎曲度变直,而腰背部肌肉持续性向前侧牵拉(类似弯腰动作),也无法得到接近正常平躺时的放松,长此以往可能会影响儿童脊柱周围肌肉的疲劳耐受性和脊柱的正常发育。”

根据《技术要求》,对午休课桌椅,午休时,椅子能展开成躺姿,整体长度不少于1050mm,靠背能放倒到135度以上,头枕宽、长分别至少达到180mm、100mm,搁腿的地方宽、长不少于250mm、100mm。

唐欣介绍,当椅子能够调

整到135°以上时,脊柱就能够更加接近平躺休息时的受力状态,颈、背和腰部肌肉处于不用维持上身直立的放松状态,可以得到更好的休息。“推广应用可躺式桌椅无疑是具有积极和正面作用的。”

## 推广“午休躺睡” 有何挑战

对于午休课桌椅新国标的正式发布,多位采访对象都表示很期待,相信有了国家标准,午休课桌椅的产品会更完善,行业发展也会更规范,让孩子们午休睡得更舒服。

不过从现实来看,在学校推广躺睡并没有想象中顺利。难点在哪?多个生产销售午休课桌椅的企业表示,目前来说,空间和成本是午休课桌椅推广的制约因素。

2021年,湖州安吉的华康椅业开始研发中小学生午休课桌椅,并于2022年正式投产,向安吉县三所小学免费捐赠进行试点。

“推出之后,我们发现,大多数学校教室尺寸较小,再加上每个班有四五十个孩子,午休课桌椅的推广还是受到了限制。”华康椅业业务经理唐骏告诉记者,与此同时,要考虑的不光是要躺着睡,还有舒适度,如何弥补空间不足,所以制作成本大幅上升。“一套午休课桌椅的价格大概比普通桌椅贵一倍,去年销售的四五万套中,午休课桌椅只占不到三分之一。”

中国教育科学研究院研究员储朝晖表示,这一标准的推广,并非等于未来所有桌椅都将变成午休课桌椅,各地可以根据实际情况决定是否采用这一新式桌椅。尽管面对挑战,浙江各地仍在加快实施中小学“午休躺睡”工程的步伐。今年,嘉兴海盐县教育局计划安排项目经费59.4万元,采购3510套午休躺睡设备,满足全县所有小学一年级的躺睡需求。截至6月23日,宁波鄞州区财政局今年已累计下拨798.9万元支持“午休躺睡”,预计将覆盖全区75%以上学生……

“要想全面提升午休质量,未来所有小学、初中的教室就都得有空间安装午休桌椅,解决的关键是能全面有序推进中小学小班化。”熊丙奇表示,因为从现实看,配置可躺式午休课桌椅,最大的难题,不是经费,而是教室空间。

在熊丙奇看来,我国还应该根据适龄学生变化,修订中小学学校建设国家标准,按照小班化教学的要求,优化中小学布局。在推进中小学小班化的同时,落实午休课桌椅国家标准,把所有课桌椅改为可躺式午休课桌椅,既实现个性化教育,又实现学生午休躺睡,全面优化学校办学条件以及育人环境。

贾晓雯 肖暖暖  
摘自《钱江晚报》