



奉化裘村中学初一学生在教室午睡。

宁波校园新增近53万套“午睡神器” 越来越多学生实现了“躺睡”

“老师，孩子中午是怎么睡的？趴在桌子上吗？”新学期伊始，暑热未退，很多家长关心孩子的午睡情况。记者从宁波市教育局获悉，今年宁波共采购午睡垫、可躺式课桌椅等“午睡神器”近53万套，为的是让中小学生拥有舒适的午休体验，切实解决家长关心的孩子午休问题。新学期宁波多地学校让学生实现了午休“躺睡”。

□现代金报 | 甬派
记者 樊莹 张志龙
通讯员 乌雯雯



奉化松岙中心小学新学期配备了近200套可躺式课桌椅。

A 这些学校，新增“午睡神器”

自开学以来，每天中午烈日炎炎，镇海区蛟川实验小学101班的孩子，午休时间有序进入专门的午睡教室，由班主任褚袁波照看和管理。班上近40名新生还处在适应校园生活的过程中，每天12:15一到，孩子们会抱着自带的小枕头、小毯子，躺在提前铺好的午睡垫上，不一会儿，一个个进入梦乡。

“孩子在家习惯了午间小睡，所以在开学前，就有不少家长问起学校里的午睡安排情况。”褚袁波说，学校专门设置的午睡空间和配套垫子让家长们惊喜又安心。

“目前，全校1000余个统一采购的午睡垫，基本实现‘一人一垫’。学校一年级5个班均配备了专属午休教室，其他班级采用‘教室里躺睡’等方式。”校长顾虹燕表示，接下来学校还会摸索更优方案，兼顾舒适度与实用性。

同样在镇海区，宁波市镇海应行久外语实验学校的“午睡神器”则是可躺式课桌椅。

“去年孩子就知道新校区要配备午睡新设备，因为有一个年级已提前试用了可躺式课桌椅，反馈特别好。”学校党总支书记施春芳介绍，目前购置的1900套“可躺式”课桌椅不仅能覆盖现

有的一到三年级学生，未来还能满足6个年级42个班级的学生需求。

施春芳还提到，从前期调研学生身体数据到反复修改设计方案、征集家长意见等，学校为了选购合适的桌椅，花了约一年时间。最终确定的款式不仅符合孩子身体的生长规律，还自带可活动小枕头、可拆卸部件，腰身设计能防侧翻，“孩子只需带个小毯子，拉下调好的椅背就能躺睡，特别方便。新学期仅两天，孩子们就快速适应了新桌椅，家长们的满意度也很高。”

奉化区也有多所学校用上了可躺式课桌椅。

9月2日11:40，在奉化区松岙中心小学401班，学生们熟练地展开躺椅，教师关闭教室灯光，放下遮光窗帘，伴随着凉爽的空调风和窗外的知了声，不到5分钟，大部分学生安然入睡。

新学期，松岙中心小学投用了近200套崭新躺椅，让每个学生实现了从“趴桌”到“躺睡”的转变。每天中午学校安排午休时间，有专门教师管理，学生“一人一椅”舒适躺睡。401班施玥萱说，午休躺睡的体验感很棒，“能躺着午休，下午上课更有精神了”。

松岙中心小学党支部副书记李鑫

介绍：“这些躺椅不仅改善了学生的休息质量，也培养了学生的自我管理能力，让午休成了学生‘充电’的美好时光。”

中午12点刚过，裘村中学的学生们吃完午饭，迈着轻快的步伐陆续走进教室，开启了午休时光。新学期，该校配置了300多套午休躺椅。“报到第一天就发现了，大家迫不及待要躺一下。”有学生表示。午睡前，大家轻轻按下按钮，椅背缓缓向后摇动，调整到舒适的角度，伴随着轻缓的音乐声，学生们很快进入梦乡。

初一2班学生李娜开心地说：“以前午休趴在桌上总压得手疼，现在有了新躺椅，靠在上面能舒服服睡一会儿，醒来浑身都轻松。”看到学生们安然入睡，担任该班主任的副校长刘峰颺很欣慰，他说：“有了新午休躺椅，孩子们能好好歇会儿，不用再将就着蜷着睡，下午听课也更有精神。”不仅如此，学校在午睡时间上也实行了弹性安排。“吃饭到午睡，中间有40分钟，允许学生自由安排，学生饭后可以散散步，也可以提前回到教室午睡。我们已经提醒同学们，在这段时间保持安静，不影响提早午睡的同学。”刘峰颺说。

B 装备更新，学校管理同步升级

奉化崎山小学，从去年起就为学生配备了可躺式课桌椅。孙咪娜是该校101班班主任，她告诉记者：“开学以来这些天，孩子们休息得不错，每天到12:30，约有70%的孩子都入睡了。”

孙咪娜担任班主任十余年，对教室里午睡形式改变所带来的变化有切身体会：“以前学生趴着睡，压得手臂酸不说，还会压迫胃部，有时候学生睡醒后会说肚子疼。躺睡之后，学生睡得舒服了，下午学习效率也会高很多。”

午睡装备更新后，学校的管理也同步“升级”了。

据了解，崎山小学按照奉化区教育局“一校一策”要求，专门制定了新的午睡方案。前期准备、正式午睡、及时唤醒，40分钟的午睡时间，被安排得井井有条。“为帮助学生入眠，学校还准备了

助眠的轻音乐和小故事。”该校副书记孙斌杰说。

9月2日中午，孙咪娜老师还在群里提醒家长：“今天教室要装空调，明天开始请同学们记得带上小毯子，午休时可以盖，小外套怕不够暖和。”很多家长纷纷为此点赞。一位新生家长专门私信孙咪娜说：“老师，这样的睡觉方式真的很好，谢谢学校为我们外来务工家庭孩子考虑这么多，配备了这么好的设施。”

据悉，奉化区从去年开始分步推进“午休躺睡”，今年秋季学期，奉化区教育局又新配置了2万余套午休躺睡设备，惠及30多所中小学校的学生，各校安排集中午休时段，让孩子们放开手脚躺着睡，中午养足精神。

余姚市的“午休躺睡”工程同样推进迅速，目前近八成中小学校已配备

“午睡神器”，包括11000套午睡躺椅和66000套午睡垫。早在去年5月，余姚市第一实验小学教育集团就开启了“午睡自由”，教室里的课桌椅看似普通，实则暗藏“机关”。摸开关、抬桌板、抽拉小搁板、压下椅背，几步操作后，课桌就变成了“小床”。孩子们盖上小毯子，很快就能安静入睡。

不过，采访中记者也发现，“午休躺睡”工程在推进中仍有细节需要完善。例如，午睡垫相对占用空间，部分学校因场地有限，存在“垫子收纳难、午休场地紧张”的问题；可躺式课桌椅虽好用，但低年级学生自主调节时仍需老师协助。此外，如何根据不同年龄段孩子的身高、作息时间安排午休方案，也需要进一步探索。对此，不少学校表示，会结合实际情况进行优化。