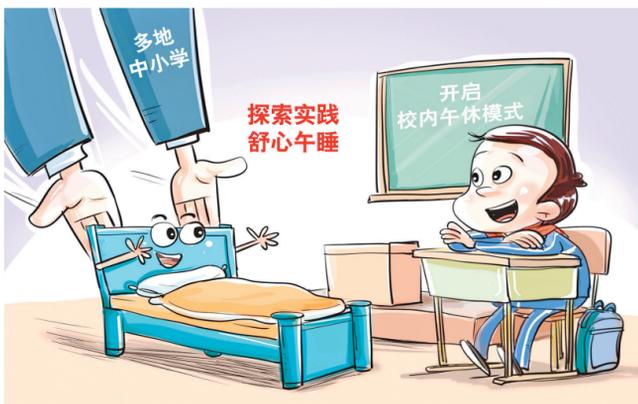


## 多地中小学开启校内午休模式

## 实现舒心午睡还要多久？

新华社记者 舒静 赵叶苹 李紫薇 王昆 郑天虹 邓倩倩



舒心午睡(漫画)

新华社发 王鹏作

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。

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,也需要各方形成合力。

## 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秀秀就在琢磨如何让让孩子更好午休。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,让张秀秀觉得自己“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3次“更新换代”。“唐榻式午休床”是从台区教体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,午休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。尤其对于脊柱发育尚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、师生规模等现实因素。

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。

山西省某县教育局相关负责人说,如果没有考核作为导向,学校主动开展午休服务的积极性不高;要对午休服务的性质作出明确认定,或与课后延时服务制度配合起来。

海口市金盘实验学校德育处主任马桂娜告诉记者,每学期开学,学校都会组织家长填报需求,但校方也要考虑能否抽出足够教职员管理午休室。目前学校3000多名学生,可以解决1000余名孩子在校内午餐午休。

除空间局限外,学校午休时间安排各不相同,午休习惯也存在地域差异。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。

邯郸市邯山区溢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、集体午休人睡困难等情况。

记者了解到,一些中小学习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。

复旦大学附属华山医院神经内科主任、睡眠专家徐伟民教授说,躺平午休对心理、生理的好处毋庸置疑,可以放松全身肌肉、改善脑供血、调节神经系统。“关键还是意识问题,只有认识到躺平午休的重要性,才会去创造条件。”

针对资金紧张问题,邯郸市邯山区教育体育局办公室副主任陈晓菲建议,有关部门可进一步完善政策支持体系,综合运用补贴、奖励等方式保障躺平午休持续平稳推进。

“这是一项民生工程、系统工程,需要教育、财政等部门配合支持。”泉州晋光小学校长曾旭晴建议,持续构建物质与精神激励机制。张咏望认为,应鼓励社会资源积极参与,完善准入制度、收费标准、监督管理机制等。

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,探索更多人性化化管理举措。

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。

(新华社北京12月6日电)



## 哈尔滨采冰节启幕 冰城进入采冰季

12月7日,在松花江上,采冰汉子在采头冰。

当日是大雪节气,第四届哈尔滨采冰节在松花江畔开幕,这也标志着

冰城哈尔滨进入了采冰季。精彩的采冰仪式和表演吸引了众多市民和游客参与。

新华社记者 王建成 摄

## 冬奥“顶流”归来 “龙墩墩”正式开售

新华社北京12月7日电(记者李春宇 姬烨)北京冬奥会吉祥物“冰墩墩”龙年新春特别版——“龙墩墩”系列新品7日正式开售。当日一早,北京王府井工美大厦门前就排起长队,再现“冰墩墩”热销时的火热场景,人们纷纷期待将“龙墩墩”带回家。

在王府井工美大厦门前,有一位市民在热闹的人群中格外显眼,他身着印有“冰墩墩”图案的衣服,双手拿着“冰墩墩”和“龙墩墩”,等待着属于自己的“龙墩墩”。这位“墩墩”爱好者张文全说:“感觉‘龙墩墩’的形象特别生动,具有中国特色,展现了中国传统文化。我自己收藏一个,再送给朋友一个,希望未来能有机会集齐十二生肖系列的‘冰墩墩’。”

“龙墩墩”系列新品11月29日在国家体育场金色大厅正式发布,毛绒玩具、盲盒、钥匙扣、徽章等产品广受欢迎。作为奥林匹克历史知识产权再次授权开发的文创产品,“龙墩墩”延

续了中国春节文化、生肖文化特色,成为弘扬奥林匹克精神、创新发展中国文化的典型范例。

中央美术学院设计学院副院长、“龙墩墩”设计师林存真7日上午也来到了王府井工美大厦。“‘龙墩墩’以‘舞龙’‘四海龙王’等传统文化内容作为创意基点,营造了喜庆、祥和的氛围,又有一些神秘色彩。”林存真说,“去年在这里感受到了大家对‘兔墩墩’的喜爱,龙作为十二生肖中的‘大年’,很高兴看到人们依旧喜欢‘龙墩墩’,接下来也可以期待一下‘蛇墩墩’。”

在“龙墩墩”开售当日,位于北京西单的中国联通营业厅也开展了“龙墩墩”产品体验活动。据了解,消费者目前可在中国联通营业厅、中国联通App、王府井工美大厦、新奥工美大厦、雪莲科技大厦、北京衬衫厂国门大厦店、雪莲工厂店、中国邮政北京市分公司下辖邮政支局(邮电所)等渠道购买。

## “大雪”节气的那些事

新华社西宁12月7日电(记者张子琪)“小雪尽,大雪始。”7日迎来“大雪”节气,标志着仲冬时节开始。此时节,我国大部分地区气温逐渐下降,寒意加重,有些地区还可能出现降雪天气。

节气“大雪”与天气预报中描述降雪量的大雪无必然联系,它代表降雪期间的气候特征。《月令七十二候集解》说:“大雪,十一月节,至此而雪盛也。”“大雪”通常出现在农历十一月份。有时大雪交节的时间会在农历十一月份,称为“早大雪”。

二十四节气是我国古代农耕文明的产物。学者研究认为,二十四节气形成于我国黄河流域,以其天文、气温、降水和物候时序变化为基准,进而在各地民众的生活中广泛流传。

青海师范大学高原科学与可持续发展研究院青海民俗文化研究中心成员霍福介绍,在“大雪”节气,我国江苏、甘肃、青海等地有腌制“咸货”的习俗。所谓“小雪腌菜,大雪腌肉”,晾晒的腊肉、腌制的咸菜,都是记忆中不变的“年味”。鲁北民间还有“碌碡顶了门,光喝红黏粥”的说法,意思是天冷不再串门,在家喝暖乎乎的红薯粥御寒。

“大雪”时节,同学们要注意保暖,防止感冒。适当锻炼,增强身体抵抗力。“教室里暖意融融,一堂热闹的实践课也拉开了帷幕……”

规律,总结自然灾害等常识。

“大雪”节气在农耕文化中具有重要意义。据了解,过去在青海省西宁市周边的脑山地区,当地多产青稞、大豆等作物,受高寒、交通不便、生产设备落后等因素制约,冬季室外温度低,老式水磨的水槽、水轮等设施易结冰,人们往往会在“大雪”时加紧储粮,为过冬作准备。

湟源县日月乡哈城村村民杨红说,如今生产设备越来越先进,生活水平提高了,大伙儿不着急储备跨年过冬的食粮,很多人都到农历腊月初去超市采购,或将余粮送到附近的面坊、榨油厂,“日子越过越好,每天都在过年。”

“小雪封地,大雪封河”,北方地区有“千里冰封,万里雪飘”的自然景观,南方地区也有“雪花飞舞,漫天银色”的迷人图景,各有意境。

“每年最期待的就是冬天,可以去滑雪滑冰,体验冬季运动。”在青海省西宁市五四小学的“二十四节气传统文化”实践课堂上,一年级学生刘奕洋正在完成有关“大雪”的剪纸作品。她说,学校每个节气都会组织不同主题的活动,“大雪”时节,同学们要注意保暖,防止感冒。适当锻炼,增强身体抵抗力。“教室里暖意融融,一堂热闹的实践课也拉开了帷幕……”

## 育体 育智 育德 育心

## ——体育教育提升乡村学生综合素养观察

新华社记者 郑明鸿 周思宇 李紫薇

记者近期在贵州、重庆和山西等地多个县(市、区)采访发现,一些乡村学校通过开齐开足体育课和举办丰富多彩的体育活动等,提升学生综合素养,进而帮助他们提高学习成绩,走出一条“以体育人、以体兴教”的乡村教育发展之路。

## 体育激活乡村校园

近年来,随着体育运动设施逐渐完善,一些乡村学校开展各式各样的体育活动已成为一种常态,学生的校园生活变得更加丰富多彩。

贵州省黔西南州兴仁市塘房小学是一所乡村完全小学。初冬时节,每逢下课铃声响起,学校各类运动场所便瞬间被学生“占领”,打篮球、打乒乓球、荡秋千、下象棋、跳绳……孩子们尽情享受课间时光,欢笑声在校园回荡。

校长吴雄说,学校2004年3月刚迁入现址办学时,很多学生基础太差,听不懂课,完不成作业,害怕被批评,不愿意来学校。早上出门上学,走到半路就跑到山上去玩了,这让他和同事苦恼不已。

如何增强学校对学生的吸引力呢?吴雄和同事商量后决定,让学生“动”起来。“农村孩子经常帮家里干活,体力好、力气大,适合开展体育活动。”他说,学校从那时起就一直很重视开展学生体育活动,最初目的是把学生吸引到学校里来。

随着运动设施逐渐完善,塘房小学开展的学生体育活动种类日渐丰富。如今,崇尚运动在塘房小学已成为一种风气,加上体育课,该校学生每天的运动时间至少有2.5小时。

在贵州省毕节市大方县元宝同心实验学校,每天下午放学后,两块运动

场便会成为近百名足球小将的天地。完成热身,他们在教练徐召伟的带领下开始训练,内容包括传球、停球、带球过人等单项技术和对抗赛等。

类似场景也经常出现在重庆市城口县治平乡中心小学出现。该校2015年开始开展足球特色课程,目前每班每天至少有一节足球课,社团活动也有足球。

记者采访时看到,随着下课铃声响起,不少孩子快速跑出教室,迅速“占领”足球场,开始练习足球。刚接触足球不久的二年级学生张杨(化名),左右脚交替,一口气连颠了9次球。当被记者问到“是否喜欢足球时”,他有些害羞,红着脸大声地回答说“喜欢”。在他周围,还有不少孩子正在练习各种足球技术。

## “鱼与熊掌”可兼得

记者采访发现,在学校开展丰富多彩的学生体育活动,阻力不少。其一是在担心影响成绩;其二是在担心出现安全问题。

吴雄介绍,塘房小学起初也有部分老师担心,开展体育活动会影响学习。“这种担忧很有代表性,学校必须要平衡好开展体育活动和常规教学间的关系。我们的做法是崇尚自律、越自由,规定学生必须完成规定的学习任务后,才能去玩。”

肖选是黔西南州普安县辣子树小学的校长,他2020年组建学校足球队时,面临的则是第二种阻力。不少学生家长担心孩子受伤,不愿意让孩子踢足球。

肖选便找到各大足球联赛的比赛视频,放给学生家长看,并给他们解释,训练可以增强孩子们的运动能力,避免他们在踢球时受伤,最终成功说

服了家长。

经过3年发展,辣子树小学男子足球队已在当地崭露头角,目前已荣获1次全县足球联赛冠军、2次全县足球联赛片区冠军,有3名毕业生以特长生的身份被中学录取,1人入选黔西南州U12足球队并被选拔到贵州省足球协会集训队试训。

开展体育活动和做好常规教学二者间,并非“鱼与熊掌不可兼得”的关系。山西省平顺县教育局艺体股股长武利刚到当地一所小学14名学生跳绳运动员进行跟踪观察发现,在练习跳绳的2年时间里,其中有10人学习进步明显。

重庆城口县庙坝初级中学校长冉洪国也反映,受生源影响,以前该校学生语文、数学平均成绩达不到及格线。加强开展体育活动以来,学校毕业生普通高中升学率已经超过40%。

受访乡村学校负责人和体育教师认为,这是因为学生进行充分的体育活动后,不仅增强了体质,还提高了学习专注度。冉洪国说,不少学生练习体育后精神面貌变化很大,学习上更有韧性了,有的人以前上课无精打采,现在听课都很认真。

吴雄说,学校整体教学水平的提高离不开学校教师的努力,以及教学环境的改善。但体育在其中也发挥了重要作用,它改善了学生的精气神,激发了学生的内生动力。

## 看见更广阔的世界

体育不仅丰富了乡村学生的校园生活,还为他们提供了更多开阔眼界的机和更广阔的发展空间,同时也有助于他们身心健康。

今年6月11日,元宝同心实验学

校的6名女子足球运动员,受邀出现在欧冠联赛现场,知名足球运动员卡卡与她们合影。徐召伟说,孩子们吸引了无数目光,但大家都自信,一点都没有怯场,这让他感到很欣慰。“足球给了她们很多外出看世界的机会,这种自信来源于平时的点滴积累。”

多名学校负责人反映,不少学生通过体育获得了更好的发展机会。

元宝同心实验学校校长王光文介绍,截至目前,该校女子足球队累计已有14人被录取到中国足球运动学院西南分院,9人被重庆市多所中学录取,5人去了广州体育职业技术学院,1人被北京市日坛中学(贵阳分校)录取。此外,该校男子足球队也有4名队员被毕节市体育运动学校录取。

庙坝初级中学射箭队2010年成立以来,多次在市级比赛摘金夺银,已成为重庆市射箭队输送了多名优秀运动员。治平乡中心小学校长何宗桂说,近年来该校已有约10名学生被市级重点中学以体育特长生身份录取,还有学生成了专业运动员。

受访对象还指出,留守未成年人在乡村学校学生中占比较大,开展丰富多彩的体育活动,可以帮助他们培养兴趣爱好,提供注意力转移场景,降低沉迷手机的可能性。同时,增强他们的抗挫折能力,为他们实现身心健康成长创造良好条件。

“体育教育的功能和作用包括培养集体主义精神,增强学生的体质,培养意志力、抗压能力等。”西南大学体育学院教授郭立亚说。

大方县教育局副局长蒋德津也说,体育不只是教会孩子们技能,更多的是让孩子们有一个爱好,在学习的闲暇之余正确释放压力。

(新华社贵阳电)



## 贵州丹寨:农家冬日茶事忙

12月7日,茶农在贵州省黔东南苗族侗族自治州丹寨县扬武镇老冬村乌仰茶叶种植基地搬运茶苗。

近期,丹寨县的茶农、茶商抢抓农时育苗、移栽、管护,线上线下销售茶叶,一派繁忙景象。

近年来,丹寨县坚持以茶兴业、以茶惠民、茶旅融合的发展思路,依托自然资源优势和地理气候优势,大力发展山区茶叶种植,茶产业已成为当地农民增收、助力乡村振兴的支柱产业。

新华社发(杨武魁 摄)