

# 今晨6点

烟台日报社主管主办 国内统一刊号CN 37-0073 总第6057期  
今晨6点编辑部出版 2026.3.30 星期一 农历二月十二

## 教育部部署开展全国中小学生安全教育周活动

记者3月26日从教育部获悉,为进一步加强安全教育工作,提升中小学生学习安全防范意识和自我保护能力,教育部日前发出通知,决定3月30日至4月3日组织开展全国中小学生安全教育周活动。

通知明确,各地各校要聚焦“同守护 共成长”主题,会同公安、应急管理、市场监管、消防救援、地震等部门,采取线上线下相结合方式,广泛开展国家安全、交通安全、消防安全、食品安全、网络安全和防欺凌、防溺水、防性侵、防拐卖、防诈骗、防暴力伤害、禁毒、心理健康等各类安全主题教育活动,引导学生学习安全知识,掌握防护技能,增强安全防范意识和自我保护能力。 据新华社



# 学生午休,如何实现“躺睡自由”

今年全国两会上,多位代表委员建议为中小学生创造“午休躺睡”条件,引发广泛关注。目前,中小学作息时

今年全国两会上,多位代表委员建议为中小学生创造“午休躺睡”条件,引发广泛关注。目前,中小学作息时

今年全国两会上,多位代表委员建议为中小学生创造“午休躺睡”条件,引发广泛关注。目前,中小学作息时

今年全国两会上,多位代表委员建议为中小学生创造“午休躺睡”条件,引发广泛关注。目前,中小学作息时

今年全国两会上,多位代表委员建议为中小学生创造“午休躺睡”条件,引发广泛关注。目前,中小学作息时

今年全国两会上,多位代表委员建议为中小学生创造“午休躺睡”条件,引发广泛关注。目前,中小学作息时

## A “趴桌午睡”不利于健康

正是孩子生长发育的关键时期,睡眠不足会直接干扰生长激素分泌,还会影响大脑发育。”

2025年,官启军在深圳调研时惊喜地看到,有的学校引入可躺式课桌椅,学生们只需轻轻一按,课桌椅便自动放平,秒变舒适的午休椅;有的学校将体育场馆变为午休区。“这些小小的改变,让学生睡好了觉、恢复了精力,也让课堂效率事半功倍。”

全国人大代表、湖北恩施高中青年教师张琼丽对此感触尤为深切。早在2023年全国两会期间,张琼丽就曾提出改善中小学生午休方式的建议。让她倍感振奋的是,建议提出后迅速得到社会各界的积极响应,多地开始试点推广可躺式课桌椅。“目前我们恩施州已经有近4万名中小学生实现了午休‘躺睡’。”

张琼丽说,“我也希望未来,全国的中小學生都能够实现躺下午休。”

中小學生实现午休“躺睡自由”为何如此重要?趴着睡究竟哪里不够健康?

首都医科大学附属首都儿童医学中心普外科副主任医师叶茂介绍,长期趴着睡不仅难以达到良好的休息效果,还可能对孩子身体造成多方面损害:首先,趴睡时上肢长时间受压屈曲,阻碍血液循环,容易导致手臂麻木;其次,眼部易受到压迫,可能引起短暂视力模糊,长此以往甚至会对眼部健康造成损伤;此外,颈椎被迫长时间扭曲,不仅容易引发颈部不适,还可能导致颈椎损伤风险增加。因此,为孩子创造更健康的午休条件,让他们真正实现“躺睡自由”,对他们的身心发育至关重要。

## B 课桌椅有了新国标

况合理确定中小学作息时

在此基础上,2023年6月,中共中央办公厅、国务院办公厅出台《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,为非寄宿制学校提供学生就餐和午休条件。

在政策引导下,部分省市已率先展开实践,为学生创造“躺睡”条件,积累了一批可借鉴的经验。

例如,山西省逐步在全省城市主城区和县城公办非寄宿制小学提供午休及午间活动服务;河南省郑州市郑东新区教文体局鼓励学校将多功能室、阅览室、体育馆等场所午间向学生开放,配备午休设施,加强午休管理,提高学生午休质量;山东省实验小学在教室四周安装靠墙式折叠收纳床柜,折叠为柜、拉开为床,有效改善学生睡眠条件。

随着各地午休实践的不断推进,市场上适用于学生午休的课桌椅产品逐渐增多,但各类产品在形态、质量、安全性等方面参差不齐,亟须统一标准规范。为此,2025年9月,市场监管总局(国家标准委)正式发布《中小学生午休课桌椅通用技术要求》(GB/T46016-2025)国家标准,该标准根据学生身体发育特点,对课桌椅的设计、生产、检验和使用全过程作出规范,并于2026年2月1日起正式实施。

## C 推广“躺睡”难在哪里



资料图

课桌椅新国标出台后,各地实践也在不断升级。春季开学以来,多地对照新国标,积极打造校园健康午休新场景。

“小躺椅,轻轻放,一提、二翻、三拉、四按……”今年春季,新疆乌鲁木齐市多所中小学陆续启用新课桌椅,2000套可躺式课桌椅走进校园,孩子们告别了“趴桌苦睡”的日子。据了解,“教育供给提质增效”已列为乌鲁木齐2026年民生实事,计划在不少于70所中小学试点更换“可升降”课桌椅5万套(“可躺式”课桌椅2000套),进一步改善学生学习环境。

在深圳,目前已有400余所中小学学校推进“午睡工程”。新学期,深圳计划再推动200所学校实现学生午休“舒心躺睡”,并依照最新国标升级午休体验。深圳实验光明学校副校长倪娟介绍,学校将午休椅的倾斜角度从135度升级至165度,让孩子睡得更舒服。针对不同年龄段学生的特点,学校还采取了灵活安排:高年级学生使用午休椅,操作便捷、实用高效;低年级孩子则安排午休房、使用午休垫,更注重安全防护。

尽管多地中小学已在午休“躺睡”方面展开积极探索,但从整体实践来看,目前能够主动创造条件让学生实现“躺睡”的学校仍属少数。全面推广究竟面临哪些现实难题?

多地教育部门曾对此作出专门回应,多数学校尚未配备专用午休设施,主要受限于以下几方面因素:一是场地限制。多数学校教室空间紧凑,班额饱和,若要改造午休空间,需重新规划布局,可能影响日常教学秩序。二是资金压力。“可躺式”课桌椅采购或改造午休室的成本较高,若全面推广,所需投入巨大,短期内财政难以全额覆盖。三是管理复杂性。午休“躺睡”并非简单配备设施即可,还涉及安全管理、教师职责调整、作息优化等一系列配套措施,需要系统设计、统筹推进。

标准的生命力在于落地,从纸面标准到课堂实景,打通这“最后一公里”,仍需要各地因地制宜拿出实招。

对此,多位有识之士建议,结合学校布局调整,统筹推进学校建设,支持有条件地区先行先试,因地制宜为学生创造“躺睡”条件;逐步出台中小学生在午休管理意见,明确学生在校午休的时间、条件标准以及相关安排等,对学生午休进行制度化规范和保障;加大财政统筹力度,鼓励社会力量参与,形成多元筹资机制,加快设施普及;盘活教室、功能室、体育馆等存量空间,推广经济实用的可折叠午休设备,让更多孩子享受到“躺睡”的幸福。

据《人民日报》

