

# 让孩子实现午休“躺睡自由”

## 人大代表建议推行趴睡变躺睡,江苏已有学校安排上了

近日,一则“建议在中小学推行趴睡变躺睡”的话题冲上了热搜,提出这一建议的是全国人大代表、湖北省恩施土家族苗族自治州高级中学教师张琼丽。她建议,教育部出台相关政策,在原有“睡眠令”的基础上增加“中小学午休管理”细则,将中小学生“躺睡”作为一项硬性措施,并将实施情况纳入各地教育行政部门和学校的考核。记者了解到,在江苏,让孩子午休“躺着睡”,不少学校已经进行了尝试。

扬子晚报/紫牛新闻记者 王雪瑞  
见习记者 顾茜敏



午休室

### 告别趴着睡,一年级学生率先实现“躺睡自由”

2022年秋季学期开学,南京外国语学校方山分校就因为给一年级新生专门配备了“躺睡神器”而上过热搜。据悉,学生只需要调整一下课桌椅靠背,再把脚下的板子展开,椅子瞬间就变成了躺椅。午休告别趴着睡,一年级同学们率先实现“躺睡自由”。

经过一学期的尝试,南外方山分校结合实际进行了进一步的思考。学校副校长陈礼斌告诉记者,“根据观察,春夏季学生更容易犯困,我们会保证学生可以躺下来,美美地睡一觉。但到了冬季,很多学生午休需求

不高,趴在桌上‘浅睡’半小时也未尝不可。”

与此同时,学校发现学生的午休需求也是因人而异。“有些孩子精力比较旺盛,确实没有午休的习惯。所以我们接下来有计划启用小学部空闲的宿舍,小学部高年级有午休需求的学生可以向老师申请,到宿舍休息三十到四十分钟。综合考虑宿舍的启用、可‘调节’桌椅的磨损问题、学生‘躺睡’的舒适度等细节问题,学校正在进一步研究优化可行性方案。”

同时,陈礼斌认为,“躺着睡”对于学校硬件设施、场地要求很高。南外方山分校教室都配备空调以及遮光帘,能提供较好的睡眠环境,但是对于相关设施并不完善的学校,孩子

“躺着睡”或许容易着凉。因而,推行“午休躺睡”还需综合考虑,不能完全“一刀切”。

### 改造午休室,提高休息质量

2021年开始,南京市佳营小学利用空余教室专门添置了“温馨午休室”,帮助一年级孩子适应小学学习生活节奏,实现“幼小衔接”平稳过渡。学校为每个学生提供了实木单人床,让孩子们在安静舒适的环境中午休。午睡前,老师们还会领着学生到操场上慢悠悠地散步消食,然后再回午休室午睡。有时候,部分孩子一时半会睡不着,老师们还会耐心地蹲

下来给他们讲个睡前小故事。

2021年,南京市南站中学就将多间教室改造成“午休室”,让同学们进行午休。家委会统一给学生购买折叠床,同学们则带上枕头、眼罩、小被子,幸福地进入梦乡。每天中午,学校还会安排班主任老师轮流值班,细致管理,让学生午睡40分钟。不少同学表示,睡醒后精力更充沛了,下午上课注意力也更集中。

在如皋市如城小学,学校将30间空闲教室和多功能室作为午休室,每个学生都拥有一张长1.94米、宽0.6米的折叠床,男女生分教室午睡。午休室还装了窗帘,学生们可以享受高质量的午休时光。

## 省版中缝

### 公告专栏

#### 关于海门区长江路下穿G40沪陕高速公路期间部分路段时段交通管制车辆通行的通告

根据江苏省交通运输厅、江苏省公安厅交通警察总队《准予交通运输行政许可决定书》(案号:苏交高速许字[2022]00528号)的许可,因海门区长江路下穿G40沪陕高速公路需要,为保障施工顺利进行和道路交通安全,对施工期间所涉及路段实行限制通行措施,现有关事项通告如下:

- 一、管制时间:2023年3月15日至2023年12月31日。
  - 二、管制路段:G40沪陕高速双向(K153+500—K154+700)路段。
  - 三、管制措施:施工路段车辆从保通道路通行。在限制通行的路段和时段,请过往车辆驾驶员积极配合,按照施工提示标志行驶,并自觉服从交警和交通管理人员的管理,注意安全。特此公告。
- 南通市海门区长江路北延工程建设指挥部  
2023年3月14日

### 每日彩讯 MEI RI CAI XUN

#### 福彩“双色球”(第2023028期)

红色球号码:5 7 10 17 20 22  
蓝色球号码:14

奖等	中奖注数	每注金额
一等奖	4注	1000000元
二等奖	151注	205758元
三等奖	941注	3000元

本期全国投注总额37813万元。

#### 福彩“15选5”(第2023063期)

中奖号码:1 3 4 9 15

奖等	中奖注数	每注金额
特别奖	0注	0元
一等奖	104注	2080元
二等奖	6711注	10元

本期投注总额67万元。

#### 福彩3D(第2023063期)

中奖号码:0 1 0

奖等	江苏中奖注数	每注金额
单选	2092注	1040元
组选3	2069注	346元
组选6	0注	173元
1D	2311注	10元
2D	56注	104元

本期投注总额824万元。

#### 体彩“7位数”(第23036期)

中奖号码:8 5 9 3 8 7 7

奖等	本地中奖注数	每注奖金
特等奖	0注	0元
一等奖	0注	0元
二等奖	15注	4643元

#### 体彩“排列3”(第23063期)

中奖号码:4 3 7

奖等	本地中奖注数	每注奖金
直选	1659注	1040元
组选3	0注	346元
组选6	4893注	173元

#### 体彩“排列5”(第23063期)

中奖号码:4 3 7 6 4

奖等	中奖注数	每注奖金
一等奖	47注	100000元

#### 体彩“7星彩”(第23028期)

中奖号码:5 1 2 6 0 1+13

奖等	中奖注数	每注奖金
一等奖	0注	0元
二等奖	11注	43038元
三等奖	23注	3000元

#### 福彩“刮刮乐”

2023年3月13日江苏中奖注数

243284注,中奖金额5992005元。

#### 福彩“快乐8”(第2023063期)

中奖号码:5 8 15 24 25 28

31 33 36 37 39 47 48 56

60 63 64 70 77 80

(彩票开奖信息最终结果以彩票中心开奖公告为准。)

#### 手机订阅中奖号 开奖荐号早知道

■订“体彩天下”看所有体彩中奖号:移动发88到1065877809(2元/月)。

■订“福彩赢家”看所有福彩中奖号:移动发88到1065877808(2元/月)。



## 2023年“3·15”消保教育宣传周 暨金融消费者权益日

# 金融初心 人民至上

## PEOPLE FIRST



扫描二维码