

# 学生午休，如何实现“躺睡自由”

本报记者 王美华

今年全国两会上，多位代表委员建议为中小学生在学校创造“午休躺睡”条件，引发广泛关注。目前，中小学作息表中通常安排约2小时的午间用餐与休息时间，但受条件限制，有的义务教育阶段的学校无法保障学生睡足、睡好。

近年来，部分学校陆续开展校内午休“躺睡”试点，推动午休方式从“趴睡”向“躺睡”转变。这一转变带来了哪些积极影响？如何让更多孩子在校园里“躺得下、睡得好”？



在湖北省恩施土家族苗族自治州高级中学，全国人大代表张琼丽展示可以躺睡的课桌椅。  
新华社记者 伍志尊摄

## 趴桌午睡有多伤身

“我家孩子总说中午趴着睡觉手麻，希望早点实现躺睡的愿望”“趴睡过来的80后，记忆中总是手麻腿麻，尴尬的是口水流一桌，脸上压的红印子好久才消”“趴睡还压迫眼球，长此以往不利于孩子视力发育”……一句句朴素的话，道出了无数中小学生的无奈心声。

一段时间以来，受条件限制，许多中小学生在课桌上短暂午休。今年全国两会期间，全国人大代表、辽宁省鞍山市第十三中学语文教师官启军带来一条建议——希望在“十五五”时期，推动实现中小学生在“躺平午睡”。

这份建议源自她在一线教学的深刻体会。看到学生们在狭小的座位间，趴在硬邦邦的课桌上勉强午休，官启军十分心疼：“中小学阶段正是孩子生长发育的关键期，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在学校午休方式的建议。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4万名中小学生在午休‘躺睡’。”张琼丽说，“我也希望未来，全国的中小学生在学校都能够实现躺平午休。”

中小学生在学校实现“躺睡自由”为何如此重要？躺着睡觉哪里不够健康？

首都医科大学附属首都儿科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，可能引起短暂性视力模糊，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。

## 课桌椅有了新国标

实际上，针对中小学生的午睡问题，政策层面的关注已持续多年，改善学生午休条件也早有明确的政策导向。

2017年以来，教育部先后出台《义务教育学校管理标准》《综合防控儿童青少年近视实施方案》《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》等文件，明确要求确保中小学生在学校睡眠时间，广泛宣传充足睡眠对于中小学生健康成长的重要性，提高教师思想认识，引导学生养成良好睡眠卫生习惯；结合实际情况合理确定中小学作息时间，合理安排课间休息和下午上课时间，有条件的地方和学校应保障学生必要的午休时间。

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体局鼓励学校将多功能室、阅览室、体育馆等场所用于午休时间向学生开放，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/T 46016—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。



在重庆市沙坪坝区树人和平小学，学生在符合新国标要求的午休课桌椅上午睡。  
孙凯芳摄（人民视觉）



近年来，浙江省金华市探索出“躺睡”式课桌椅、含抽拉折叠床的“躺睡”柜、午睡垫与午睡床等多种模式。图为金华市志和小学的教室内，学生们在躺着午休。  
时补法摄（人民视觉）



在天津，北京师范大学静海实验学校南校区的学生在可调节午休课桌椅上安心午睡。  
刘东岳摄（人民视觉）

## 推广“躺睡”难在哪里

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。

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；逐步推出中小学生在学校午休管理意见，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。

## 有事说事

### 午休“躺睡”一小步 健康成长一大步

王美华

想起自己学生时代，午休只能趴在课桌上凑合，醒来胳膊麻、眼花、头昏，半天才能缓过来。如今，看到一些学校的孩子能躺下午休，真心希望这样的“躺睡自由”能早日惠及更多的学生。

当然，从“趴睡”到“躺睡”，看似一步之遥，实则面临重重难关。空间是首要难题，许多学校教室本就拥挤，要让几十个孩子同时躺下，连转身都困难；资金是现实门槛，一套质量过硬的午休桌椅价格并不低，全面更换是一笔不小的财政支出；管理更是精细活，午休时长如何设定、纪律如何维持、特殊需求如何兼顾，桩桩件件都考验着学校的管理能力。

但话说回来，办法总比困难多。各地不妨因地制宜，探索“一校一策”的解决路径。新建学校，从一开始就把午休设施规划进去；老学校可以盘活图书馆、体育馆、空余教室

等现有资源，通过错峰使用提升利用率。资金方面，可以财政补一点、社会筹一点，逐步推进，积少成多也能办成大事。只要开动脑筋，总能找到适合自己的解决方案。

当然，推进过程中还需注意，“躺睡”不是强制睡。孩子本就千人千面，生活习惯各不相同。有的孩子精力旺盛，中午根本睡不着，硬要在床上会适得其反。对于没有午睡需求的学生，不妨给他们一点自主空间——他们可以安静地看书、画画，或者做其他自己喜欢的事，只要不影响他人休息即可。教育以人为本，首先就要看见差异、尊重差异，才能让好政策真正暖到人心。

从“趴睡”到“躺睡”，看似只是一小步，却是孩子健康成长道路上的一大步。期待各地积极行动起来，创造条件、创新方式，让这份“躺睡自由”早日变成每个孩子触手可及的日常。

## 国家老年大学已设立8.2万个基层学习点 全国老年教育公共服务平台注册用户达1222万人

本报北京电（记者吴月）记者从国家老年大学获悉：目前，国家老年大学已在各地设立8.2万个基层学习点，立体式、网格化办学服务网络逐步成型；全国老年教育公共服务平台已汇聚79.3万个、总时长729.5万分钟的适老化免费课程资源，注册用户达1222万人。特色课程方面，已打造10门“国医名师课”，观看量

超过1亿人次。近日，国家老年大学成立了银发经济学院，全国老年教育公共服务平台“康养游学”专区同步上线，并发布一批特色精品路线。该学院将围绕老年教育与银发产业融合、优质资源开发等领域，开展集政策研究、标准研制、技能培训、人才培养、产学研融合于一体的教育服务，搭建银发

经济产教融合平台，助力银发经济发展。据悉，国家老年大学于2023年3月挂牌成立，着力构建覆盖广泛、普惠共享、优质高效的老年教育体系。下一步，将进一步织密办学服务体系，推动资源开放共享，推进数智赋能，创新服务供给模式，助力提升终身学习公共服务水平。

## 教科文组织举行“冰冻圈科学行动十年”系列活动

联合国教科文组织近日在巴黎总部举行“冰冻圈科学行动十年”系列活动。教科文组织介绍，冰冻圈包括冰川、冰盖、永久冻土、海冰和积雪，蕴藏着地球约70%的淡水资源，但其规模正在迅速缩小。冰冻圈流失已经对全球的水安全、生态系统、基础设施等造成影响。作为回应，联合国将2025年至2034年定为“冰冻圈科学行动十年”，由联合国教科文组织牵头，加强针对冰冻圈变化的研究、监测、教育和公共行动。18日的活动除“冰冻圈科学行动十年”专题论

坛外，还包括“2025国际冰川保护年”闭幕式、世界水日活动等。法国冰川学家海迪·塞韦斯特在专题论坛上说，“冰冻圈科学行动十年”呼吁各方重视冰冻圈流失问题，并用通俗的语言做好相关宣传工作。“冰冻圈的流失不仅是水安全问题，它还关系到移民、农业、基础设施等问题。”出席活动的中国科学院院士姚檀栋接受记者采访时说，国际合作对于冰冻圈研究非常重要，中国过去在“第三极地区”研究中积累了丰富的国际合作经验，这对未来“冰冻圈科学行动十年”

的开展具有重要价值。未来中国仍将围绕高水平研究、高水平国际合作推进相关工作，并通过专项项目、平台建设和全球科研网络持续发力。“冰冻圈科学行动十年”特设管理委员会主席约翰·波默罗伊在论坛上说，目前全球冰冻圈相关预测模型在山地和极地地区仍存在分辨率不足、关键过程刻画不充分等短板，未来应围绕社会实际需求，发展高分辨率、可扩展、与观测系统深度融合的综合预测体系。（据新华社巴黎电 记者罗敏）



## 放飞风筝 乐享春光

3月19日，江苏省扬州市江都区实验幼儿园小朋友在通扬运河畔放飞风筝，乐享春日美好时光。

任飞摄（人民视觉）