

午休仅仅只是午睡吗?

“花式”午休更精彩,各校都在探索

开学初,北仑两所学校有了“平躺睡”课桌椅的新闻在朋友圈刷屏了,孩子们能躺平午睡让别的家长羡慕不已。而新学期刚开始,宁波就有家长通过宁波民生e点通群众留言板反映:自家孩子的学校今年没有了午休课。还有家长反映学校要求孩子开学带午睡枕,对此表示不理解。

孩子们在校的午休时间是怎么度过的?午休就是午睡吗?记者采访多所学校,了解到各校的午休各有特色,“花式”午休花样多多。

□现代金报 | 甬上教育 记者 李臻 钟婷婷



北仑霞浦学校的孩子们正在午睡。



北仑区实验小学午休时间有个传统:午读经典。

现场

“平躺睡”课桌椅 孩子们都说太好了

中午12点,午休铃声响起,北仑霞浦学校三年级的同学们熟练地放平课桌椅,舒服地躺下,开始午睡。这时,整个校园静悄悄的,很多孩子不一会儿就进入酣睡状态。

从开学到现在,北仑霞浦学校三年级同学和顾国和中学一年级同学已经使用“平躺睡”课桌椅三个星期了。孩子们也越来越体会到新课桌椅带来的好处。“以前趴着睡手会麻,现在躺着睡特别方便,特别舒服!”女孩小洋说。老师们也发现,孩子们午睡质量提高后,下午上课更有精神,学习效率也有所提高。

“提高学生午休质量,让学生以更加饱满的精神状态迎接下午的学习,对于落实‘双减’政策,保障学子健康成长有一定的促进作用。”北仑区教育装备中心主任黎勇介绍,“本学期,我们在2所学校2个年级试点投用了新式午休课桌椅。后续将根据师生反馈的实际使用效果,逐步扩大试点范围,让更多学子实现午休‘趴改躺’,拥有更好的休息条件,助力儿童友好型城区建设。”

态度

有家长支持午睡 有的想自主安排

记者了解到,从午饭后到下午第一节课前,每个学校都会自主安排这段时间,其中包括了午休时间,根据季节不同,一般夏季时间更长一些。

对于这个时间段,很多小学生家长有自己的看法。有家长说:“支持午睡,特别是孩子刚读一二年级的,睡好了才能更好地学习!”“小学生午睡是有

必要的,下午才能精力充沛。”特别是看到北仑推出的“平躺睡”课桌椅后,有家长直言“羡慕了羡慕了”,建议给所有学生都配上午休椅。

但也有家长表示:“也有不午休也能好好学习的孩子,不要强制,要求自主选择挺好的。”有家长说自己孩子就没有午睡习惯,支持自主安排其他活动。

观察

午休不单是午睡 “花式”午休更精彩

其实,各校的午休时间各有特色,除了午睡,还有很多“花式”午休活动。

“我们的午睡时间一般是6月1日以后,9月1日开学后到国庆前这段时间,国庆回来后这段时间就安排阅读、班级事务处理这些了。”北仑霞浦学校的老师告诉记者。

据了解,江东中心学校教育集团江南校区的午间活动十分丰富。该校副校长梁芳说:“我们校区今年9月刚投入使用,因为硬件好、设备新,我们利用一年级教室门口的大片塑胶场地,创新了许多课间游戏,比如跳格子、扔沙包、萝卜蹲、翻花绳等,这些活动丰富了课余生活,帮助学生逐步融入小学生活。”

鄞州区下应中心小学钱校长告诉记者,6月和9月气温高的时候,学校会让学生午睡,但进入秋季后,天气渐凉,大家午睡需求少了,“这时就会安排学生多元化午休了。”

“我们明天开始,午休时间就安排‘闲暇时光’了。”北仑秦河学校虞老师告诉记者,9月开

学,在12:10到12:45这段时间,该校一、二年级同学都是在教室内午睡,“特别是一年级孩子刚从幼儿园上来,午睡可以让大家有个过渡阶段。”高年级同学一般在这段时间内阅读。“天气转凉以后,学校就安排了‘闲暇时光’,操场上会广播音乐,孩子们可以在老师带领下散步、做活动。”值得一提的是,上学期学校操场边还造了一个小山坡,供孩子们在“闲暇时光”玩耍,这时有的孩子坐在小山坡上聊天晒太阳,有的滑草做游戏,学校提供给孩子们亲近大自然的时间和空间。

“这几天午休时间低年级是午睡,高年级是阅读。一般在国庆结束回来后,低年级的午睡就取消了。”北仑区实验小学谢老师介绍说,“我们学校有个传统节目:午读时间。”午读时间一般是12:00—12:15,孩子们读的都是中国传统文化的经典书籍,而且每个年级读的内容不同,比如,一年级读《三字经》、三年级读《笠翁对韵》、五年级时读《唐诗三百首》、六年级读《论语》。

求解

各校探索 新的午休管理

教育行政部门对于午休有无统一要求?记者了解到,2021年鄞州区教育局出台《鄞州区教育局关于做好义务段学生午休工作的通知》,要求各校做好中小学生学习工作,2022年秋季开学,区教育局已发放“开学温馨提示”,明确要求各校加强午休管理,因校制宜,科学合理安排午休时间,丰富午休生活。通知内容主要包括确保午休质量、灵活安排午休、探索午休管理等方面。

其中,在确保午休质量方面提出“随着天气逐渐炎热,要求各中小学校为学生开设‘午休课’,安排每天30分钟左右的午休时间,以保证下午的课堂学习效率。”

在灵活安排午休方面,提出“学校可根据本校实际,充分利用现有资源,合理安排午休时间及午休方式。非寄宿制学校学生校内午休主要通过教室午休解决。鼓励教室配备使用隔凉的午睡垫。推动学校图书馆、阅览室、多功能室、体育馆等场所午休时间向学生开放,根据条件配备午休相关设施,也可安排适宜的活动,丰富学生午间生活。条件优越场所优先提供给小学低年级学生。”

鄞州区教育局相关处室的工作人员表示,“午休课”不一定是睡觉,也可以是适宜的活动。对于30分钟的午休课是否必须睡觉,并未做强制规定。我们也鼓励学校探索新的午休课管理方法。



江东中心学校教育集团江南校区孩子午休时在做游戏。