



编者按

昨日,《瞭望东方周刊》刊发评论文章《郑州午休改革:让学生告别趴桌午睡》。文章说,郑州市抓住午睡管理这一中小学教育的痛点,将孩子们从趴桌午睡的困境中解救出来,切实践行了“以人为本”的教育观,从学生的视角发现问题、用有效的措施解决问题,为这样的共情力和执行力点赞!本报特予转发,以飨读者。

《瞭望东方周刊》刊发评论文章

郑州午休改革:让学生告别趴桌午睡

近日,郑州市六所小学的午休改革试水引发关注。这些学校设置专门的“午休房”,让孩子们从“趴桌睡”改为“躺下睡”。调暗的光线、舒缓的音乐、软硬适度的床榻……这样舒适的午睡环境让孩子们得到了很好的休息,在保障健康的同时,也提高了学习效率。

午睡管理一直是中小学教育的痛点。在非寄宿制的中小学里,趴桌午睡仍是常态。相关科学研究显示,趴桌睡会引发一系列疾病风险,包括压迫眼球损伤视力、颈部前倾脊椎变形、压迫手臂桡神经影响血液循环等。此外,饭后趴桌睡还会降低消化功能、加重胃胀气风险。而睡觉姿势不舒服,也使学生难以安然入睡,孩子们左胳膊麻了改压右胳膊,右腿麻了就往左挪一挪……中午睡不好,下午没精神,不少孩子备受困扰,他们的家长也焦虑万分。

而郑州市的午休改革显然抓住了这一痛点。“午休房”的设置将孩子们从趴桌午睡的困境中解救出来,切实践行了“以人为本”的教育观,从学生的视角发现问题、用有效的措施解决问题。为这样的共情力和执行力点赞!

据了解,郑州参与试水改革的龙华小学为新建的小学,因此具备设计专门午休房的客观条件。但更多学校面临的情况是,房间使用几乎饱和,资源配置也趋近稳定。午休房的设置需要多方资源配合,每所学校都为学生设置专门的“午休房”并不现实。还好,其他城市对此已有探索。今年3月份,深圳市某学校学生拉开教室墙边折叠床午休的视频在网上走红。比起将专门的房间设置成“午休房”,利用墙壁设计折叠床是实现学生舒适午休的创新做法。

郑州和深圳给全国中小学的午睡管理打了样,为这样的改革点赞的同时,也呼吁全国更多的中小学“抄作业”,克服困难,因地制宜,开动更多的脑筋,探索更多的做法,确保孩子们睡个安稳的午觉!

鲁迅先生曾言:“教育植根于爱。”真正以人为本的教育,须要时时刻刻用温情浇灌,用智慧启迪,用责任呵护。“让孩子们睡好午觉”,不仅是育才树人的暖心之举,也是教育治理的精细之措。做好此事,善莫大焉! 王思予



郑东新区永昌小学学生练习叠衣服



郑东新区龙源小学老师为孩子盖被子



郑东新区龙华小学的孩子们开启“午休时光”



郑东新区商鼎路第一小学午休前读书

郑报全媒体记者 王阳 通讯员 王青萍 图