

## 深圳实施全国首个《中小学午休设备设施配备规范》地方标准

# 在校午休躺睡像在自家床上

由深圳市教育局发起的全国首个有关《中小学午休设备设施配备规范》地方标准于9月1日正式实施。该标准是深圳市2024年“舒心躺睡”民生实事项目的重要内容之一，保障全市中小学生享有更安全、舒适的午休环境。

记者发现，标准中明确了午休设备设施配备的普适原则，包括促进学生身心健康、因地制宜、用管结合等，提出了具体的场所要求、设备设施类型、技术要求。同时，鼓励学校一校一策（一班一策），根据实际需求，配备有利于学生健康成长的午休设备设施。开学第一周，记者走访深圳多所学校，实地探访中小学校午休环境，“神兽”们纷纷表示，“就像睡在自家床上”，“在学校午睡也能睡得香”！



### A 福田区新沙小学 午休垫厚度达5厘米

为进一步提升午休服务质量，帮助家长解决实际困难，福田区新沙小学相关负责人表示，学校结合实际，为学生们安排适宜的午休环境和午休条件，保障小学生午间安全安心“躺睡”。

新沙小学是深圳市一所百年老校，于2021年改扩建完成。如今该校教室宽敞、设计合理——教室前后排大约有一米多宽的空当，后排门边有格柜放床垫，靠走道的一边是存放被褥的储物柜。孩子们把可折叠的床垫打开铺在地上，再铺上自

己带的被褥就可以躺着午休。

“学校会给每个学生提供一个午休垫，这个午休垫的规格是宽90厘米、长180厘米的配置，对小学生来说完全够用，而且厚度达到了5厘米，柔韧性非常好，学生躺在上面就像睡在自家的床上。”据该校相关负责人透露，自从实现“躺睡”之后，选择在校午休的孩子越来越多，从一开始的200多人发展到如今的900多人。“让学生睡得好睡得香是学生所望家长所盼，也是学校的追求。”该负责人表示。

### B 中山大学深圳附属学校 “网红午休床”迭代到3.0版本

早在2021年，中山大学深圳附属学校学生在班级内午休床上休息的视频就收获了百万网友在线关注。当前正值2024学年秋季学期开学第一周，该校如今的午休环境怎么样？记者实地探访该校的“网红午休床”。

走进教室，三面墙壁前都放置了长排储物柜，每天中午学生吃完午餐后，值日小组将座椅移到教室中间，随后学生齐刷刷地将隐藏在储物柜里的折叠床拉出来，铺好寝具，整个过程只要5分钟。12点30分，学生们便躺下午休，下午两点前起床收拾，迅速把床收起，座椅拉开，教室又恢复了原样。

据悉，这套午休床如今已更新迭代到3.0版本，即便是一年级的小朋友也能非常轻松、安全、自如地完成推拉床

等一系列午休流程。床上方的柜子里放了被子、枕头和眼罩。醒来之后，学生们会自己将寝具收纳。除了考虑安全、便捷之外，学校还充分考虑清洁问题，设计了便于拆洗的床罩，定期清洗、消毒、晾晒。

据了解，可折叠午休床的设计灵感来源于该校校长罗灿与10岁女儿的一场对话，女儿建议她可以参照收纳发卡的小抽屉，把床藏在抽屉里，于是母女俩花费数月时间设计数十张图纸，最终找厂家做出样品。

自2020年9月立校起，全校师生都实现了真正的“躺睡”，现如今全校九个年级103个班，每间教室均配备可折叠午休床，每天至少保证一小时的充足午休时间，实现“人人有床睡，个个睡得香”。

### C 龙岗区外国语学校(集团)行知学校 自动化桌椅可一键放平

9月开学季，深圳市龙岗区7所新建义务教育学校正式投入使用，其中一所新校园为龙岗区外国语学校(集团)行知学校，将建构深圳市“生活·实践”教育实验范本。

行知学校设备与时俱进，环境优雅舒适：配备有多功能体育馆、国际报告厅、共享图书馆、创新科学室、VR未来教室、立体庭院、劳动实践基地等特色学习空间。

学生教室宽敞明亮，每间面积约100平方米，配有自动化桌椅，只要按下开关键，就可将椅子直接放平。

9月2日开学，行知学校新生首次体验了开学后的第一次午休。午饭后，学校的一键式午休——可放平的课桌椅让孩子们轻松进入梦乡。在舒适的环境中，孩子们得以充分休息，为下午的学习养精蓄锐。

龙岗区外国语学校(集团)行知学校，学生们在教室舒心午休。

### D 坪山区科悦实验小学 实现在校午休100%“平躺睡”

深圳市坪山区科悦实验小学努力打造一个“舒心午休，安心成长”的校内午休环境，目前该校为一、二年级学生布置了温馨舒适、充满童趣的星星屋、云朵屋、月亮屋、太阳甜梦屋等13间午休房，孩子们可以平躺舒心睡。三至六年级引进了可躺式课桌椅，只要轻松一拉，课椅瞬间变成躺椅，全校实现在校午休学生100%“平躺睡”。

该校相关负责人表示，科悦实验小学将继续前行在探索与实践的道路上，不断为孩子们创造更加美好的成长条件。

### E 龙华区龙飞小学 可折叠收纳柜秒变午休床

龙华区龙飞小学让学生实现午睡自由的“神器”是教室里的可折叠收纳柜。龙飞小学于2021年9月借址办学，在建校之初就总体谋划到位，2022年9月搬入新校后，就正式投入使用午休“神器”。学校在设计之初就把午餐午休整体考虑在内，在每个班级配备了17组多功能组合柜。据介绍，该校购置的学生可折叠收纳柜融书包柜、午休床为一体，并根据学生身高个性化匹配两种长度设计。

其中每个组合柜可以提供午休床1张（含2个床位），并可收纳书包等文具。该校相关负责人介绍：“可折叠收纳柜，融书包柜、午休床为一体，卡扣一解，小手一拉，柜子秒变午休床，在教室实现躺床舒适睡！”

记者走进该校，在教室内随机采访到的几位同学，大家表示铺开的午休床“床板软硬适中，舒适度跟家里差不多，在学校也能睡得香，让下午的学习更专注”；“推拉设计方便简洁，平时不用的时候直接推进去，也为教室节省了空间。”

另外值得一提的是，该校还在午休常规中有效渗透未成年人保护，午休注重男女分区设置，如果男女生床位相邻，中间会用瑜伽垫作为挡板隔开，根据配班教师的性别，分设不同的午休位置。每学期初，该校对班主任进行午餐午休管理的工作安排，对学生报名及男女分区域床位等作了相关安排；常态加强全体教职员午餐午休管理，提醒每一位老师做好学生的用餐礼仪、午休规矩等。

（据《南方都市报》）