

# 浙江多所学校探索午休躺睡 让孩子们好好睡个午觉

本报记者 姜晓蓉



安吉第七小学的同学们在老师的带领下调试午休桌椅。

受访者供图

在学校里,可以躺着午休,不是一件很美妙的事?

去年,杭州市钱塘区幸福河小学的帐篷躺睡引发关注。最近,钱塘区又有新动作:“五一”假期后,全区5万余名学生全部实现午觉躺睡。

事实上,近两年浙江各地在躺睡这件事上有各种探索,有些地方甚至把躺睡列入当地民生实事项目。为了让孩子们能在午间1小时睡个好觉,各方都很上心。

为何越来越多的学校开始重视躺睡?这件事的背后,我们又看到了什么?

关于“躺睡”,浙江的学校一直在做各种各样的尝试。为了这午间1小时,学校可谓“操碎了心”。

刚开始,有学校尝试躺睡,利用的是闲置教室,铺上垫子,让孩子睡个好觉。随着学生人数的增加,学校闲置教室资源越来越紧缺,大家不得不尝试其他办法。

近两年,为了最大限度地利用教室空间,不少学校在学生课桌椅上动脑筋。去年5月,安吉第七小学的同学用上了可平躺的午休桌椅。这套桌椅的设计初稿,是学校两位科学老师带着学生共同完成的。正好该校位于安吉经济开发区内,转椅家具是当地的重要产业之一。企业听说学校正在设计午休桌椅,便敞开心扉,提供了产品成本分析、承重性、侧翻稳定性等专业检测报告,并免费生产试用阶段产品。这套桌椅最后还成功申请了实用新型专利。今年5月,该校将有更多班级实现午休躺睡。

在温州市中通实验学校,也有孩子用上了“午休神器”,孩子们只要按动旋转按钮,双手轻轻一推,桌椅就变成了躺椅。在丽水景宁,启文中学附属小学的孩子有了“午睡小窝”,学校筹措资金,为一至三年级的小朋友购买了可折叠拉伸的抽屜床。

幸福河小学的“躺睡工程”入选《2021中国基础教育年度报告》20个学校典型案例。去年,为了让孩子们睡得更舒适,学校在垫子躺睡的基础上,小范围试点帐篷躺睡。

如果说从趴着睡到躺着睡,满足了孩子身体健康的需求,那么帐篷躺睡则迎合了孩子好奇多动的天性。我们看到了帐篷躺睡背后的理念:让教育这件事轻松一点、快乐一点。

一次次升级背后,是校长老师们付出的努力。每个学校探索的形式不一样,初衷只有一个:午间1小时,让孩子睡得好、睡得香。

躺睡,总能引起网友的关注。不少网友呼吁,这样的躺睡能多一些吗?躺睡看起来是睡姿小事,却是关乎学生健康的大事。

首先,学生的睡眠时间越来越受到重视。2021年初,中国科学院心理研究所发布的《中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》显示,95.5%小学生、

90.8%初中生和84.1%高中生的睡眠时长未达标。

为了有效保护未成年人权益,更好地助推“双减”政策落地,2021年4月,教育部办公厅印发《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》,明确要求小学生每天睡眠时间应达到10小时,初中生应达到9小时,高中生应达到8小时,有条件的地方和学校,应该保障学生必要的午休时间。这项通知也被称作“睡眠令”。

在这样的背景下,不少学校重启午休。同时,如何让更多学生从“有时间睡”到“睡得好”,成为新的现实关切。

“从医学的角度来看,无论是趴睡还是躺睡,入睡都可以让大脑得到放松。条件允许的话,最好让孩子躺着睡,这样可以达到全身放松的效果。”浙大儿院儿童保健科副主任朱冰泉解释,在课桌上趴睡,全身肌肉都处于紧张状态,脊柱显著弯曲,会给眼睛、手脚等部位带来压迫感,很难通过休息达到全身肌肉的放松。如果趴着睡,建议醒来要进行全身活动,从而调节肌肉的紧张度。

“趴睡睡醒后,孩子们容易手脚发麻,不利于身体发育,也会影响后续听课效率。”幸福河小学校长周虹表示,为了让学生的午休质量更好,学校开始谋划“躺睡工程”。

## 三

今年全国两会,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建议,在全国中小学推行趴睡变躺睡,充分保证中小学生学习优质午休。这也被网友们称作“最温暖建议”。

不过从现实来看,在学校推广躺睡并没有想象中的容易。难点在哪?

采访中我们发现,对大部分学校来说,场地和经费是最大的困难。“我们学校建得比较早,教室面积比较小,让学生躺睡,空间不够。”杭州市中心某小学校长告诉记者。不少校长提到,没有专门的经费采购躺睡的垫子或课桌椅,让家长出钱也不符合相关规定,所以躺睡的方案一直搁置。

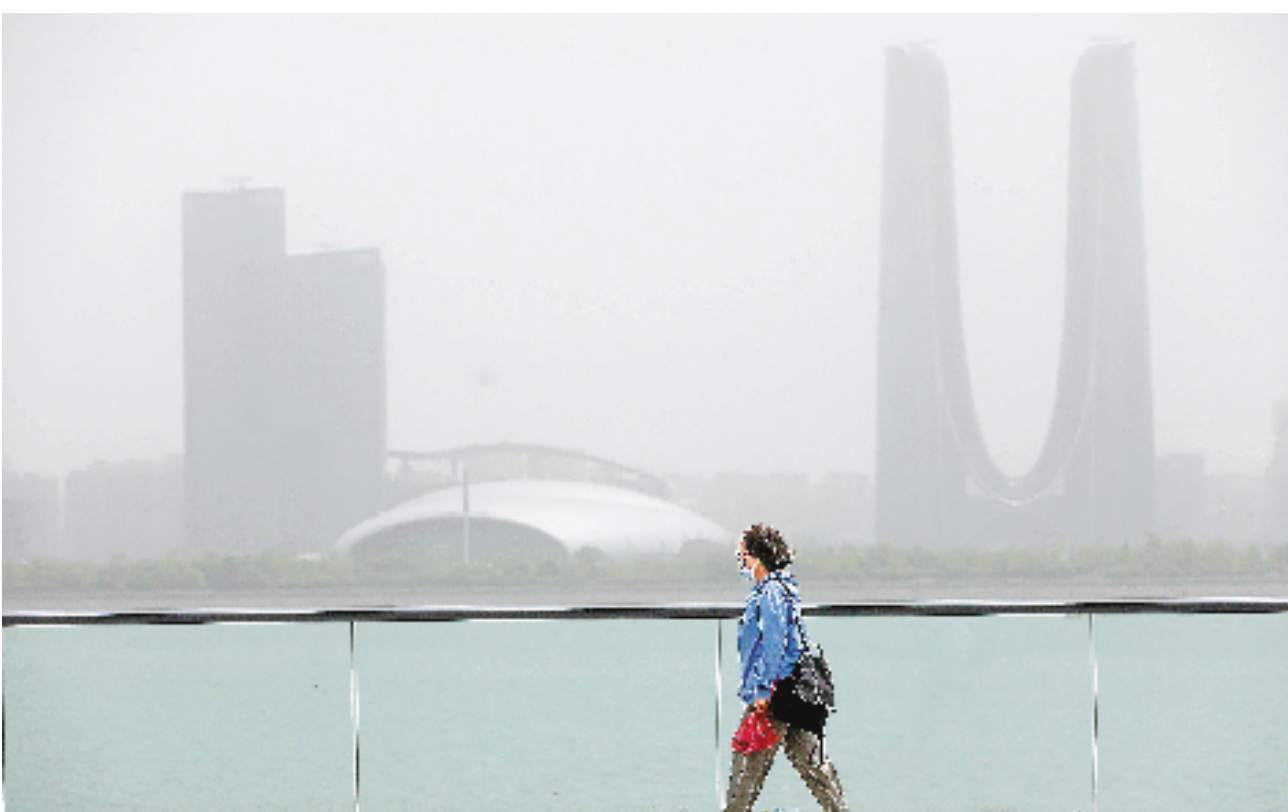
张琼丽老师也深知推广躺睡的难度。她建议,教育部出台相关政策,在原有“睡眠令”的基础上增加“中小学午休管理”细则,将中小学生学习躺睡作为一项硬性措施,并将实施情况纳入各地教育行政部门和学校的考核。同时,中央和各级财政设立“中小学校园午休设施”专项资金,为中小学生在校园午休所需的场地、设施等方面提供资金支持和政策保障。

学校探索午休躺睡的背后,我们看到孩子的身心健康被放到越来越重要的位置。当前,杭州、宁波、温州等地正在积极推进探索儿童友好城市建设。其中建设儿童友好学校,是助力儿童友好城市建设的举措之一。更多地站在孩子的角度考虑问题,才能做到真正的儿童友好。

学生的学习成绩与健康成长,就像两条腿走路,不能“瘸脚”。如今,从睡眠质量到心理健康,从近视防控到体育锻炼,一件件关乎孩子健康的“小事”正受到越来越多的重视,助力孩子们健康成长。

## 沙尘来袭,我省多地受严重影响

明起全省空气质量以优良为主



4月12日,中央气象台继续发布沙尘暴蓝色预警,受冷空气大风影响,杭州空气质量达严重污染。

本报记者 林云龙 摄

晨海上沙尘气团逐渐消散,环杭州湾地区沙尘过程逐步缓解。13日上午,浙中地区降雨带自西向东移动,对降水较强区域有较好的湿清除作用;浙北地区由于降雨不确定性较大,不排除继续受海上沙尘回流影响,短时仍可达轻度及以上污染。到13日夜间,本次沙尘污染过程基本结束。预计14日全省阴有

阵雨或雷雨,全省空气质量以优良为主。

省气象服务中心首席专家马辛宇介绍,前期蒙古国南部、内蒙古中部降水偏少、当下植被尚未返青,加上高空偏北气流的输送作用,是此次沙尘强度大并波及南方多地的主要原因。徐冰焯表示,历年沙尘高发期为3至5月,南下至沪浙

等地相对少见,较往年同期,今年影响我省的浮尘天气次数有所增多。此前2018年发生1次、2021年发生2次,而本次影响程度为2018年以来最重。

专家提醒市民做好健康防护,老年人、儿童、孕妇、患有呼吸系统疾病及心血管疾病等敏感人群尽量避免外出,室外活动的人群应做好个人防护。

(上接第一版)

“这次北京、上海、深圳等11个省市都来香港参展了,杭州展区的关注度是非常高的。”4月12日,新华三集团高级副总裁、首席数码官张鹏高兴地说。

当天,杭州不仅有新华三、大华、杭州城市大脑有限公司、迅蚁、乒乓智能等20余家企业参展,还与香港签约合作共建“一平台、两中心、一基金”,包括建立科技协同创新合作交流平台,互设孵化中心和转化中心,两地科技成果转化基金。此外,今年香港将派出重要企业,参与暂定11月在杭州举办的第二届全球数博会,共同推动数字经济走向全球。“这将加深两地在数字经济、智慧城市等领域合作。”杭州市政府相关负责人说。

产业发展所需,为长三角区域科学技术高质量发展提供源动力。《指数报告》显示,长三角区域国际科技论文合作的学科领域主要集中在化学、工程学、材料科学、肿瘤学、生物化学与分子生物学等领域。三省一市间专利转移的产业主要集中在新材料产业、节能环保产业、新一代信息技术产业、高端装备制造产业和生物产业等战略性新兴产业领域。

此外,长三角不断整合产业链并促进资本要素高效流动,支撑起了区域内产业集群建设与创新环境竞争力提升。截至2022年9月,长三角地区1914家上市企业向区域内4381家企业异地投资,长三角地区获投资机构融资企业数超过1.2万家。2021年,长三角高技术产业利润高达3594亿元,占全国高技术产业利润的近三成。

## 长三角科创一体化能力显著提升

(上接第一版)

《指数报告》显示,研发经费和人才要素在长三角区域高位集聚。2021年,长三角地区研发投入强度高,超过全国平均水平近三成,长三角地区财政科技拨款占政府支出的比重为5.02%,高出全国平均水平两成。长三角地区每万人拥有研发人员71.18人年,是全国平均水平的近2倍。

科学前沿布局匹配长三角区域

本报杭州4月12日讯(记者 唐骏晷)抢占智能网联汽车产业发展新赛道,杭州又有新动作。4月12日,《杭州市智能网联车辆测试与应用管理办法》(下称《管理办法》)公布,自今年5月5日起施行。

2018年,杭州在全国率先启动智能网联车辆道路测试,制定实施细则,向符合条件的企业发放测试牌照,此后又分批公布自动驾驶开放道路。如今,包括北上广深在内的全国各大城市均在角逐智能网联汽车赛道。《管理办法》是对2018年实施细则的修订与完善,在管理政策方面有了迭代,并在部分领域有所创新。

记者了解到,杭州将优先支持在物流配送、短途接驳、智能公交、环卫作业、养护作业等领域开展智能网联车辆测试与应用,逐步推进量产智能网联汽车准入及上路通行,培育智能交通领域新业态。

此外,杭州支持智能网联车辆企业组建产业联盟,开展共性关键技术研发;优先将道路基础设施智能化建设纳入相关城市道路规划,推进道路基础设施智能化改造升级,促进智慧城市基础设施与智能网联汽车协同发展。

企业是开展智能网联车辆测试与应用的主体。《管理办法》对测试与应用基本要求、道路测试要求、示范应用要求进行了详细规定,让企业有了更加明确的政策预期。

在国家三部委明确的智能网联汽车基础上,杭州还增加了创新设计的低速无人车——主要是指具备自动驾驶功能,未设有驾驶室,支撑物流配送、巡检、零售、环卫等业务的功能型车辆——鼓励低速无人车在封闭、半封闭区域内开展物流配送、巡检、零售、环卫等专用场景应用。支持有条件的区、县(市)在特定区域特定路线开展低速无人车应用,参照非机动车管理相关规定进行管理。

对老百姓关心的“智能网联车辆测试与应用时发生交通事故和事故如何处理”的问题,《管理办法》也作了明确。

比如,在测试与应用期间发生交通违法行为的,由公安机关交通管理部门按照现行道路交通安全法律法规对测试与应用驾驶人进行处理,或对低速无人车应用主体采取相应措施;在测试与应用期间发生交通事故,应当按照道路交通安全法律法规规定认定当事人的责任,并依照相关法律法规及司法解释确定损害赔偿赔偿责任。

杭州还将为智能网联车辆测试与应用立法。今年3月,杭州市人大常委会2023年立法计划出炉,其中包括《杭州市促进智能网联车辆测试与应用规定(暂名)》。杭州旨在通过立法进一步规范、促进智能网联车辆测试与应用活动,推动智能网联汽车产业高质量发展。

## 我省就医满意度指标全国领先

本报杭州4月12日讯(记者 郑文)4月12日,2023年全省卫生健康工作会议在杭州召开。记者从会上获悉,我省公立医院综合改革绩效评价考核连续两年列全国第一,人群主要健康指标、资源主要配置指标和就医满意度指标均全国领先,门诊和住院患者满意度连续4年居全国第一。

全省卫生健康工作会议报告中提到,围绕“浙里健康”“浙有善育”“浙里康养”三大标志性成果,我省全民全程健康服务体系取得积极进展。在加快“医学高峰”创建的同时,积极推动优质医疗资源重心向县域和基层、山区海岛

倾斜。我省创建母婴安全省份,启动普惠托育纳入基本公共服务试点,新增托位6.14万个,其中普惠托位4.9万个,每千人口托位数3.65个,居全国第一。46个社区(村)获得全国示范性老年友好型社区称号,居全国前列。会议还提出到2027年,我省要基本实现卫生健康现代化,人民更加健康长寿,主要健康发展指标全国领先,达到高收入国家水平。

此外,今年内,我省将开工建设国家医学中心和省公共卫生临床中心、新建ICU床位3000张、新建和改扩建规范化村卫生室500个、为130万老年人免费接种流感疫苗等。

## 以林业改革发展助推林区共同富裕 丽水成为全国唯一试点城市

本报讯(记者 吉文磊 通讯员 朱亮羽 杨敏)近日,国家林业和草原局复函省政府,同意丽水开展全国林业改革发展推进林区共同富裕市试点。丽水也就此成为全国唯一获得该试点的城市。复函规定试点至2026年结束,要求丽水“为全国林业改革发展探索新路、积累经验、作出示范”。

丽水森林资源丰富,拥有林地2076万亩,占全省22%,活立木总蓄积量超过1.1亿立方米,占全省25%。截至目前,丽水共设立自然保护区32处,生物多样性总量也居全省之最。2022年,全市林业总产值达到536亿元,比上年增长5.5%。

近年来,丽水林业改革发展工作一直走在全国前列。“这是振兴丽水林业

的一场‘及时雨’。”丽水市林业局局长廖永平表示,林业产业能够提供与人们衣食住行密切相关的10万多种产品,是推进乡村振兴、持续稳定增加农民收入的主要抓手,成为全国林业改革发展推进林区共同富裕市试点,将为丽水“林业振兴”注入新动力、开辟新天地。

借助此次试点契机,丽水将大力实施林权改革聚富、生态管护育富、产业发展造富、森林碳汇增富、整体智治筑富“五富”工程,加速林业生态产品价值转化,推动林农就业增收,努力实现生态美、百姓富有机统一,确保到2026年,全市森林覆盖率保持高位增长,森林植被碳储量达8000万吨,建成千亿元级现代林业经济体系,农村常住居民人均林业可支配收入突破1.5万元。

## 浙江法院提升破产案件审理效率

本报讯(记者 钱祎 通讯员 王华卫)4月12日,省高院公布浙江法院破产审判工作情况:近5年来,全省法院共受理破产案件1.5万余件,审结1.3万余件,数量居全国前列。

自2016年以来,浙江法院率先建立省级层面实质运作的破产审判府院联动机制,完善破产企业注销和状态变更、金融机构对破产程序的参与和支持、破产企业涉税事务处理、资产处置等配套机制,特别是与省财政厅共同推动建立破产援助奖补机制,设立6000万元破产援助奖补资金,为全国首创。

如今,浙江已有杭州、温州2个破产法庭,21个破产审判庭以及基层破产专业法庭等,保障了破产司法需求。2022年,全省法院受理破产案件3980件,审结4531件,首次实现审结量超过

受理量。

通过探索简易程序等形式,浙江法院不断提升破产案件审理效率,2022年全省法院开展长期未结破产案件专项清理行动,将3年以上未结破产案件基本清理完毕。

一批具有重大社会影响的破产案件在浙江法院审理,如金华中院审理的上市公司泰秦汽车股份有限公司及8家关联公司合并重整案等。

2019年至2022年,浙江法院通过破产程序化解金融债权4505.73亿元,处置房屋3738.93万平方米,处置土地47.44万亩,安置职工10.8万人。2020年至2022年,浙江法院通过网络拍卖处置破产财产标的513.93亿元,统一、开放、竞争、有序的破产财产处置市场逐步形成。

## 一名省管干部接受纪律审查和监察调查

本报杭州4月12日讯(记者 戴睿云)记者从省纪委监委获悉,浙江省市场监督管理局党委委员、副局长

叶陈军涉嫌严重违法违纪,主动投案,目前正在接受省纪委监委纪律审查和监察调查。