

要闻

记者实地探访我省多地中小学——

午休,孩子们如何躺得下又睡得好

■ 本报记者 姜晓蓉 竺佳 徐访 赵璐洁

提、翻、拉、按,随着一连串流畅操作,座椅转眼变成一张张舒适的小床。6月2日中午,常山县天马镇第一中心小学的孩子们熟练地调整好角度,轻轻躺下,进入甜美的午睡时光。

午间休息时或躺在可调节桌椅上,或躺在折叠床垫上,正成为浙江万千中小学生的日常。中小學生午休躺睡,不仅是成千上万家庭关心的事,也是各方关切的民生实事。历经两年多探索与推广,浙江中小学午休躺睡走到了哪一步?近日,记者走进杭州、宁波、湖州、衢州等地中小学实地探访。

因校制宜,让孩子们躺下来

便携午睡垫、可躺式课桌椅、可收纳午休床……近年来,我省各地中小学结合自身特点,探索适合的“躺睡”之路。

衢州市衢江区大洲镇中心小学是一所农村小学,这学期采购了242套午睡垫,让全校有需求的孩子实现躺睡。“学校总人数不多,音乐教室、阅览室等场地可以利用,另外考虑到采购成本,对比后选择了午睡垫。”学校德育主任刘晓凤说。

可躺式课桌椅也是不少学校考虑的方式,但如何选择,需要根据教室大小及学生情况考量。宁波市镇海应行久外语实验学校清泉校区近两年陆续购置2000余套可躺式课桌椅,让全校学生躺平午休。“从前期调研学生身体数据到反复修改设计方案,再到征集家长意见,花了约一年时间,最终确定的款式自带可躺枕头、可拆卸部件,腰身设计还能防侧翻。”学校党总支书记施春芳介绍,孩子只需带个小毯子,拉下调好的椅背就能躺睡,目前反馈总体较好。

除此之外,还有学校打造起个性化午休

配置。乐清经济开发区学校采用的是可收纳的午休床,一到午休时间,同学们走到教室墙边的柜子旁,轻轻一拉扶手,一张张午休床就出现了。杭州幸福河小学的帐篷躺睡模式让孩子们钻进自己的帐篷,欣然入睡。

学校“各显神通”的背后,离不开各地教育部门的统筹,引导学校根据自身实际,让有限资源发挥最大作用。

2024年起,湖州将午休躺睡工程纳入中小学设备更新重点,成立专项调研组,指导区县因地制宜施策。“选用可躺式桌椅还是午睡垫,主要结合不同学校教室空间、桌椅更新需求等实际条件,避免资源浪费。”湖州市教育保障中心副主任尹杰介绍,以德清为例,近年来全县统一采购3万余个午睡垫,盘活多功能教室、会议室等空间改造为午休区,部分新建学校配备2000余套可躺式午休课桌,提升学生午睡体验。

乐清市教育局相关负责人表示,根据“一校一策”原则,不同学校推进躺睡工作的方式不同,教室空间较大的学校主要采用午休课桌椅、午休床等方式,空间较小的学校则在空余教室、体育馆里放置床垫或行军床。

躺睡这件事,虽然形式多样,但初衷如一。浙江各地正因校制宜、量力而行,努力让有需求的孩子在午间躺下来、睡个好觉。

管理精细,兼顾不同需求

对“午休躺睡”的深入探索,也让不少学校意识到,这不仅仅是让学生躺下,背后还涉及优化作息时、完善管理机制等一系列调整。

随着午休铃声响起,值班教师提前进班,关闭教室内光源与多媒体设备,减少声光干扰,各班进入午休准备时间。湖州市南浔水晶晶新城学校为了确保学生的午休时长与质

量,加强“睡前一睡中一睡后”全过程引导与管理,做到科学午休,有章可循。

如何从“躺下来”到“睡得香”?一些学校考虑到光线、温湿度、噪音等因素,为学生营造良好的午睡氛围。金华市志和小学利用数字化手段为学生午休保驾护航,通过学校的“智寝乐园”智能化管理系统,教师可以在午睡前一键播放学生喜欢的童谣或者诗歌,同时利用环境感应与调节系统,智能化调节室内温度和光线强度,帮助学生更快进入睡眠。

2024年1月,杭州市钱塘区发布中小学午休躺睡标准,包含躺睡物资、课程、管理等规范要求和操作样例。这份标准的要求非常细致,比如安排躺睡学生开展10至15分钟睡前阅读、听学校广播等活动。

推进午休躺睡的过程中,也有家长提出,孩子不想睡怎么办?在浙江师范大学教育学院学者高鑫看来,要考虑到不同学生的需求,给学生“想睡能躺、不想睡有去处”的自由,建立灵活的午休管理制度。

今年4月初,杭州市钱江外国语实验学校面向全体学生家长发放午休躺睡意愿摸底问卷,学生可自主勾选是否午睡。统计显示,大约3%学生选择不需要午睡。

对于需要躺睡的学生,学校利用报告厅、学科教室等空间,通过躺睡垫的方式统一安排。不需要午睡的同学,则安排安静的阅读区或自习空间。“我们充分尊重个体差异,为不同需求的学生提供不同选择。”校长赵毅说。

越来越多学校关注到了不同需求。比如温州市瓯海区外国语学校教育集团在每层楼设置了一个“休闲吧”,为不午睡的学生提供安静的学习空间;杭州市钱塘区也在服务规范中明确,安排不参加躺睡的学生到统一的场地自行活动。

考虑大多数学生需求的同时兼顾个体差异,也折射出午休躺睡背后的另一种温度。



再启新程

6月2日上午,随着一列海铁联运班列驶出义乌(苏溪)国际枢纽港海关监管区,该港自去年6月27日启用以来的集装箱到发量累计突破20万标箱。义乌(苏溪)国际枢纽港是国内首座获批的混行模式自动驾驶试验铁路场站。截至目前,其海铁联运业务已拓展至宁波舟山港北仑港区、穿山港区,温州港乐清湾港区等3个港区,经海关监管出口货物货值累计超135亿元。

本报记者 钱关键 杜羽丰
通讯员 胡肖飞 文/摄

(上接第一版)

今天的花园集团,已是中国500强企业,旗下60多家子公司,覆盖生物与医药、新能源与新材料、新建材与建筑、红木家具与木制品、文化旅游与教育卫生等产业。产业版图进阶脉络清晰:从最初的服装等传统产业挑大梁,到如今生物医药、新能源、新材料打头阵,新兴产业支撑力越发强劲。

花园集团营收由2021年的360亿元增长到2025年的550亿元,年均增长10.5%,全村营收从2021年的642亿元增长到2025年的825亿元,年均增长5.7%。

花园集团原副总裁马文德这样总结:“在经济发展的每一个关键节点,花园集团都能抓住机会,引进先进人才,以先进技术带动产业转型升级。”

治理托举共同富裕
高层小区有了个“群主”

陆首秀的手机,很少安静超过10分钟。作为花园物业办公室主任,她还有一个更接地气的身份——“花园高层村民群”群主。

这个群里的成员,大多是近些年入住村内高层住宅小区、落户花园村的“新村民”。陆首秀的日常工作就是在群里发通知、讲政策、回消息。

“95后”的陆首秀也是“新花园人”。2016年大学毕业后来花园村,一待就是10年。这些年,她见证了花园村的巨大变化:村民增至1.5万人,外来人口数量涨到5万,村域面积从0.99平方公里扩大到12平方公里。

2022年,花园村落户门槛放宽后,越来越多住在高层小区的外来人口选择把户口迁

进来。如何为“新村民”做好服务?“群主”应运而生。

记者凑近看了看“花园高层村民群”,发现这里讨论最多的是福利和教育:“各位业主,学费报销拿到物业签字时请带上户口本”“学费都免了,花园真给力”……

提起“花园人”的身份,村民的笑容藏不住:每月免费领取大米、猪肉、鸡蛋、油等生活物资,村内免费公交全覆盖,建房有补贴,孩子考上大学有奖励、回村还有创业基金等。30多项福利,早已把“在花园村过好日子”锤炼成了村民们无需言说的自信。

然而,福利只是共同富裕的一面。另一方面是:1.5万户籍村民、5万外来人口,语言不同、习惯各异,如何减少摩擦?30多名村干部,如何服务好6.5万人?村内企业林立、车流如织,如何保持秩序井然?

花园村的实践表明:共同富裕的底色,不仅是物质的丰裕,更是治理的精细与温度。

在花园党群服务中心的“智慧花园”综合指挥中心,近40平方米的大屏幕上,实时显示治安复杂区域、交通进出口及案件高发地段的监控画面。背后是2名全科网格员、19名专职网格员和近100名兼职网格员,一旦发现问题,可实时连线处置。

村里还建立了“小事一天内解决、大事三天内解决”的治理机制。遇到棘手问题,大家乐意去便民服务中心的“邵钦祥工作室”,找“老娘舅”邵钦祥。采访当天,记者随手翻看调解日志:两村民因停车位动手、子女因养老闹纠纷……而像这样的矛盾,每天清晨七八点——只要不出差,邵钦祥都会坐镇工作室逐一化解,确保每一个矛盾纠纷都有人管、能办结。

数字化则让这种有人情味的治理效率更

高、触角更广。早在2020年7月,花园村就与华为公司合作实施“智慧花园”项目,不仅上线“浙里花园”App,还创新为每家每户设立“花园码”。去年9月,“浙里花园”微信小程序上线,村民扫码办事、游客扫码消费响应速度提升30%;生育、养老等各种政策指尖可查;网格员发现问题可即时上传图文、派遣任务。

从有人情味的调解到数字化赋能,从福利普惠到精细服务,花园村走出了一条共治共享之路。行走在这个超级大村,一切井然有序。

青春接力世界舞台
村两委来了“90后”“00后”

最近,花园村“最大”的新闻是盒马旗下的平价社区超市品牌“超盒算NB”入驻,5月29日开门迎客。这是该品牌在金华地区的首家村级门店。

花园村其实不缺商业——星巴克、肯德基、必胜客、华为、小米、瑞幸、国际影城,城里有的,这里很多都有。推动“超盒算NB”落地的,是一群年轻人。

2025年,花园村完成村两委换届。一个显著变化:村党委班子成员从“60后”“70后”为主,变成了“90后”“00后”唱主角。

“00后”村党委书记兼村委会主任邵鸿轩,是引进“超盒算NB”的推动者之一。理由很直接:店里自有品牌和爆款标品占60%,覆盖年轻人日常高频需求,既丰富消费业态,也提供了一种年轻化的生活方式。

“90后”班子成员厉俊杰,是土生土长的花园村人,出去念过书、见过世面,最后还是回来了,“就是觉得哪儿都没有花园好”。

全面普及,仍面临挑战

午休躺睡工程推行以来,虽收获了学生和家长的点赞,但从实际情况看,要在全省中小学全面推广并不容易。推进过程中,场地受限、个性需求、管理难题等现实问题,摆在眼前。

对部分城区学校来说,班级和学生数超规模,场地紧张成为最大的困难。“当初建校时并未考虑到学生午休躺睡需求,教室的规划面积只够上课所需,没有多余的空间安排学生躺睡。”杭州市中心某学校校长告诉记者。

这种情况在不少老牌城区学校中普遍存在。有学校算过一笔账,可躺式装备对教室空间要求较高,躺椅躺睡生均占地面积约1.4平方米,摆放后学生在教室几乎没有活动空间;午睡垫生均占地面积约1平方米,需要专门的收纳空间。

午休躺睡对学生来说同样“众口难调”,不同年龄、不同体质、不同生活习惯的学生,对午睡的需求千差万别。

在不少校长看来,午休躺睡更考验着学校的管理智慧。高低年级学生午休时长需求不同,低年级需要更长的睡眠时间,高年级可能只需要短暂闭目养神;躺睡装备如何维护,被褥多久清洗一次,垫子如何消毒,这些都是在实际操作中需要面对的具体问题。

高鑫认为,午休躺睡设备的更新只是第一步,教育部门还需从整体上考量,建立经费保障、设备维护、卫生消毒、安全管理等多方面的长效机制。

省教育技术中心相关负责人表示,鼓励各地各校结合实际情况,因地制宜、因材施教,科学推进午休躺睡工程,在确保孩子“睡得着、睡得好”的前提下,探索最适合的解决方案。

结对以来,省农科院累计带动武义农户增收超3亿元

乡村变身百宝园

本报讯(记者 沈立)连日来,在武义县熟溪街道水碓后村,高品质果蔬产业园建设热火朝天。一位皮肤晒得黝黑的中年人戴着安全帽,正在指导工人布设水肥一体化管。他是省农业科学院玉米与特色旱粮研究所副所长赵福成。

作为省派农村工作指导员,赵福成的驻村帮扶工作本应于去年底结束,他却还是隔三岔五就往村里跑。“这个高品质果蔬产业园是帮扶期间启动的项目,眼下正是建设的关键期,不回来看看心里不踏实。”赵福成说。

2024年初,赵福成第一次进村时,村集体年收入还不到30万元,连条像样的路都修不起。头一个月,他把村里的沟沟坎坎走了个遍,终于“走”出个工作思路:“这里昼夜温差大,土也合适,种水果玉米准行。”

有了工作思路后,赵福成又联系省农科院,送来“东白春雪”“浙红甜168”等玉米新品种,其中“浙红甜168”被村里命名为“水碓红”。第一茬玉米熟了,赵福成搞了个品尝会。大伙掰下玉米直接生啃,清甜的汁水四溢。“哎呀,还真好吃了!”村民们笑开了花。

不止玉米,省农科院的草莓、食用菌也进了村。钢架大棚里,“越心”“越雪妃”草莓,一亩能挣5万多;8000多棒黑木耳也丰收了,一斤鲜木耳卖到10块钱……村民们笑称:“我们村变成了‘百宝园’。”

自2008年与武义县结对以来,省农科院累计派出科技特派员300多人次,落地项目139个,带动农户增收超3亿元。如今,水果玉米已经从水碓后村“跑”到了全县7个乡镇10个村,种了2000多亩。

2025年,水碓后村村集体收入达131万元,经营性收入更是从赵福成来之初的15多万元跃升到了72万元,涨了四倍多。“驻村虽然结束了,可我还是村里的‘编外指导员’。只要村里需要,我随时叫到。”赵福成说。

水上水下立体联动

嘉善水荡里来了智慧治水队

本报讯(记者 顾雨婷 通讯员 陈浩 朱攀学)初夏的嘉善县祥符荡北荡,碧波随风荡漾。水面上,一台控藻机器人正静静伫立。它通体亮黄,身上“背”着三块光伏板,如哨兵般时刻监测着水质变化与藻类动向。在水下,一张由“绿洲炭草”特制而成的“草毯”正铺展开来,根系深扎,为鱼虾螺贝构筑起一座茂密的“水下森林”。

“绿洲炭草”和“控藻机器人”这两项科研产品,一项出自浙江大学长三角智慧绿洲创新中心未来环境实验室,另一项则由该实验室与省生态环境科学设计研究院等联合研发。

“此前,祥符荡局部富营养化程度较重,蓝藻水华问题频发。”浙江大学长三角智慧绿洲创新中心副主任朱亮告诉记者,由于蓝藻细胞内部有一种调节自身浮力的“鱼鳔”(伪空胞),让它能浮上水面“晒太阳”疯长,所以整个水面上去就变成了绿油油的一片。传统治水时,要么靠人工打捞,但只治标不治本,要么用化学药剂,但会有二次污染并破坏生态。

“我们的‘控藻机器人’不一样,它能用超声波给蓝藻‘做手术’。”湖荡畔,朱亮伸手指去,原来机器人发射的特定频率超声波,能干扰破裂蓝藻的伪空胞结构。如此,蓝藻沉下去、失去光照,也就长不起来了。这种物理控藻方式既生态又精准,对鱼虾和水生植物基本没有影响。眼下,这款“控藻机器人”的投用地根据监测数据显示均未发生藻类异常预警。

如果说机器人是“哨兵”,那么“绿洲炭草”就是水生态修复的“王牌后勤”。过去修复水生态,种植水下森林,往往要把水抽干、清除淤泥,不仅成本高,还扰动水生态。而在嘉善的祥符荡北荡,种植水下森林就像铺地毯一样简单,只要把一卷卷特制的“绿洲炭草”直接投入水中,它自己就能沉到水底快速定植生长。目前,该技术已在浙江台州、湖北武汉、江苏镇江等长三角地区推广应用。

用专业所长守护生态环境

全国百支高校团队奔赴湖州乡村

本报湖州6月2日电(记者 孟臻)2日,2026年湖州市“六五环境日”主题活动现场,“自然伙伴计划”全国大学生“两山”理念湖州暑期行活动在湖州职业技术学院启动。来自上海交通大学、厦门大学、天津大学、中国计量大学等全国40所高校的100支暑期实践团队集结,这批涵盖本硕博多个层次的青年学子将奔赴湖州乡村,用专业所长守护生态环境。

本次活动属纯公益性,由湖州市生态环境局、湖州市农业农村局、共青团湖州市委与“自然伙伴计划”联合主办,主题为“服务绿色低碳发展,共建清洁美丽湖州”。自5月中旬发出“招募令”后,短短10天便吸引100多支高校团队踊跃报名。

作为国内最早系统推进青年入乡的城市之一,湖州全方位为青年人提供政策体系与服务平台支撑。今年5月20日正式施行的《湖州市青年人乡发展促进条例》明确要求引导青年参与山水林田湖草一体化保护修复。此次暑期行活动正是该条例的落地实践,旨在打通青年与乡村、生态与发展的双向奔赴通道。

舟山迎来远洋渔船集中返港

本报讯(记者 拜喆喆 通讯员 赵晗吟)6月2日,舟山国家远洋渔业基地码头,十余艘远洋渔船满载而归,平稳靠泊。这标志着舟山迎来今年首轮远洋渔船大规模集中返港。初步预计,近期将有超过200艘远洋渔船陆续归港,将带来大批鱿鱼、金枪鱼、秋刀鱼等渔获。

当前正值东海伏季休渔期,近海捕捞暂停,市场对远洋高品质水产品的需求持续攀升。“渔获的保鲜窗口期很短,早一天通关、早一天加工,产品的品质和市场价格就更有保障。”中水集团舟山远洋渔业有限公司副总经理李忠明说。

为守护这份来自深海的“鲜”味,舟山海关做足了准备。他们主动对接船企,提前掌握返港动态,并推出“提前申报、预约通关、绿色通道”组合服务。针对集中到港可能产生的通关高峰,海关还配备了政策答疑专员,确保企业能及时、足额享受税收优惠。