

午休“躺睡”守护学生健康

中小學生午休課桌椅有了“國標”

午睡半小時，精神一整天。新學期剛開始，孩子們的“午休神器”，就迎來新國標。

9月1日，市場監管總局（國家標準委）批准發布《中小學生午休課桌椅通用技術要求》（GB/T 46016—2025）（以下簡稱《技術要求》）國家標準。

這意味著，連教室里的小課桌，都有了專屬的午睡大標準。該標準根據學生的身體發育特點，從座椅高度、躺椅角度、桌下空間、材料耐用耐磨等角度，都作出了規定，努力讓學生們中午能睡個好覺。



浙江某小學一年級學生使用可折疊課桌椅午睡。



貴州某小學學生午睡場景。 新華社發



一款符合新國標的午休課桌椅。

“躺睡”讓午休更舒服

為解決孩子們的午睡問題，近年來，可平躺或傾斜的各式“變形”午休課桌椅在越來越多學校投入使用——上課時，它們是標準的課桌椅；午休鈴聲一響，它們就能輕鬆切換形態，讓學生舒適“躺睡”。

午休時間，輕按把手，椅背放倒呈鈍角，上課時的椅子秒變躺椅，舒舒服服躺上去睡個午覺，等待下午的課程開啟。這是浙江省湖州市德清縣鳳栖小學的孩子們每天上學最熟悉的日常之一。

“午休從趴睡變為躺睡後，孩子們都說舒服多了，睡得更好了。”鳳栖小學總務處老師章林濤告訴記者，孩子們在幼兒園階段，都是躺在床上午睡的，升入小學後趴在課桌上午睡，不少學生都不太適應，“有些學生趴在課桌上，頭轉來轉去，整个人翻來覆去的，很難入睡。躺睡以後，很多同學午休都能睡着了，下午上課精神也比較好，學習狀態得到了改善”。

2022年，鳳栖小學搬入新校舍，為學生配備了1440套可折疊課桌椅，平時正常坐著上課，午休時椅背放下去就能躺著休息。

不過，各地選用的午休課桌椅，大小、長短、款式、靠背角度等缺少統一的科學規範。對此，市場監管總局近日批准發布《中小學生午休課桌椅通用技術要求》國家標準，將於明年2月1日正式實施。標準首次從設計、生產到使用全流程，為可折疊午休課桌椅樹立了明確規範。

“躺睡”為何倍受關注

浙大兒院骨科學科带头人唐欣表示，“相比躺睡，趴睡時頸部由於桌面的限制只能偏向一側而無法自如調整，時間持續久了，就會導致頸部肌肉持續受力痙攣，會引起頸部肌肉酸痛，頸椎曲度變直，而腰背部肌肉持續性向前側牽拉（類似彎腰動作），也無法得到接近正常平躺時的放鬆，長此以往可能會影響兒童脊柱周圍肌肉的疲勞耐受性和脊柱的正常發育。”

根據《技術要求》，上課時，小學課桌高度在455毫米—730毫米之間，中學課桌高度在565毫米—790毫米之間，椅子的座面寬至少達到360毫米，以保證坐姿端正。

午休時，椅子能展開成躺姿，整體長度不少於1050毫米，靠背能放倒到135度以上，頭枕寬、長分別至少達到180毫米、100毫米，擱腿的地方寬、長分別不少於250毫米、100毫米，學生能舒展身體好好睡覺。

桌子下方的空間也有講究，小學的桌子淨空高和座面的高度差不小於110毫米，中學的不小於150毫米，既能让腿活動自如，又避免午休時身體蜷縮導致不適。

唐欣介紹，當椅子能夠調整到135度以上時，脊柱就能夠更加接近平躺休息時的受力狀態，頸、背和腰部肌肉處於不用維持上身直立的放鬆狀態，可以得到更好的休息。“推廣應用可躺式桌椅無疑是具有積極和正面作用的。”

“躺睡”推廣有何挑戰

“午休課桌椅國家標準的出台，對全面規範午休課桌椅市場，防止不合格產品流入校園，提升學生午休環境和質量具有重要現實意義。”21世紀教育研究院院長熊丙奇說。

對於午休課桌椅新國標的正式發布，多位採訪對象都表示很期待，相信有了國家標準，午休課桌椅的產品會更完善，行業發展也會更規範。

“要想全面提升午休質量，未來所有小學、初中的教室就都得有空間安裝午休桌椅，解決的關鍵是能全面有序推進中小學小班化。”熊丙奇表示，因為從現實看，配置可躺式午休課桌椅，最大的難題，不是經費，而是教室空間。

在熊丙奇看來，我國還應該根據適齡學生變化，修訂中小學學校建設國家標準，按照小班化教學的要求，優化中小學布局。在推進中小學小班化的同時，落實午休課桌椅國家標準，把所有課桌椅改為可躺式午休課桌椅，既實現個性化教育，又實現學生午休躺睡，全面優化學校辦學條件以及育人環境。

中國教育科學研究院研究員儲朝暉表示，“國標”的推廣，並不等於未來所有課桌椅都將變成午休課桌椅，各地可根據實際情況決定是否採用這一新式課桌椅。“國標”的制定，為學生的健康午休畫下了基準線。但如何將這條線穩穩地鋪進全國眾多中小學教室，還需要各地用因地制宜的智慧和實實在在的行動來作答。

中小學生午睡情況如何

那麼，當前我國中小學生的午睡情況到底怎麼樣呢？

在中國家庭追蹤調查（CFPS）中，有專門針對“現在是否有午睡習慣”“午睡一般睡多少分鐘”兩個問題的反饋數據。我們通過分析這些數據發現：學生年齡越大，有午睡習慣的比例越高，但實際午睡時長反而越短。

具體來說，小學生有午睡習慣的比例不足半數，可一旦養成午睡習慣，平均午睡時長通常更久，平均午睡時長在70分鐘上下徘徊。

到了高中階段，情況就明顯不同了，有午睡習慣的比例更高。甚至，在2022年的CFPS調研數據中，有午睡習慣的高中生比例還排在了全年齡段的首位。

但或許受限於課程密集、作業任務重的緊湊作息，即便他們想通過午休來緩解疲勞，實際午睡的時間也普遍較短。

除了年齡差異，地域間的午睡情況也存在不同。像華北、西北等地區的中小學生，自述有午睡習慣的比例，就比其他地區要高一些。

不過，對比2018年至今的CFPS數據會發現，中小學生的午睡比例正在慢慢上升，與其他年齡段的差距縮小。但從整體來看，小學生比例還是比其他年齡段低很多。午睡的普及仍有提升空間。

綜合央視財經、中央廣播電視总台中國之聲、《錢江晚報》、《羊城晚報》報道