

从“趴着睡”到“躺着睡”

——课桌椅变革背后的教育温度

本报记者 李小委

“丁零零——”随着午休铃声响起，新沂海门中学附属学校小学部一年级（2）班的教室里，孩子们熟练地拉动座椅侧面的卡扣，椅背缓缓后仰至120度，脚踏板从课桌下方滑出，原本规整的课桌椅瞬间“变身”为一张张“半躺式”休憩床。

这一幕，正是教育部门加强中小学生睡眠管理工作的生动缩影。近日，市场监管总局（国家标准委）正式发布《中小学生午休课桌椅通用技术要求》（GB/T 46016—2025），首次从设计、生产到使用全链条规范午休课桌椅标准，明确要求“上课是课桌，午休能躺平”，并将于2026年2月1日起实施。这场“课桌变革”也意味着，未来中小學生有望彻底告别“午休趴睡”的方式。



“上课是课桌，午休能躺平”，可躺式课桌椅让孩子们在学校也能拥有舒适惬意的午休时光。
新沂海门中学附属小学部 供图

午睡需求推动课桌椅“变形”

一直以来，中小學午睡问题都是学生和家心中的一大“症结”。随着“双减”政策的推进，课后服务在中小学实现全覆盖，学生的在校时间也变长，如果没有高质量的午休，学习状态必然大受影响。但由于教室空间有限，无法为学生提供“躺睡”条件，多数学生在午休时只能趴在课桌上休息。

改变始于需求倒逼。2023年，徐州市树恩中学黄河南校区在家长问卷中发现，多数家长希望孩子能“躺着午休”。学校随即试点安装了第一代“可躺式”课桌椅，2024年升级为第二代产品——椅子顶端有一个头托，平时隐藏在下面，使用时往上调，用来支撑颈部；椅子下部藏着一块折叠脚踏板，拉出后用来支撑双脚；坐在椅子上，轻轻按下两边的扳手，用力向后靠，就能把椅背往后调，实现不同角度的“躺睡”。除此之外，还增加了可调节卡扣，以适配不同身高的学生。

新沂海门中学附属学校的实践更具代表性。今年暑假，该校为小学部38个班级升级更换了1800余套“可躺午休款”课桌椅，替代了原有的传统课桌椅。记者在现场看到，新型桌椅通过调节侧面卡扣实现椅背的倾斜，放下镶嵌在课桌下方的脚踏板，即可形成“半躺式”休

憩空间——这一设计能避免传统趴睡时手臂受压发麻的问题，让身体自然放松；座椅下的分层储物格则可整齐收纳书包，避免书包堆放在桌面或地面占用学习、活动空间，让教室更整洁。

老师们也表示，新桌椅解决了学生午休姿势不当的问题，不仅减少颈椎、腰椎受压的健康隐患，还让学生下午课堂互动积极性明显提高。“这笔‘健康投资’值！”

国标护航让午休课桌椅更“好用”

午休课桌椅并非新鲜事物，但此前市场产品良莠不齐。而此次中小學生午休课桌椅通用技术要求国家标准，根据学生身体发育特点，从设计、生产、检验、使用全流程作出规定，让午休课桌椅更舒适、安全、耐用。

标准要求午休课桌椅形态尺寸兼顾学习与午休的舒适。上课时，小学课桌高度在455—730毫米之间，中学课桌高度在565—790毫米之间，椅子的座面宽至少达到360毫米，以保证坐姿端正。午休时，椅子能展开成躺姿，整体长度不少于1050毫米，靠背能放倒到135度以上，头枕长、宽分别至少达到180毫米、100毫米，搁腿的地方长、宽分别不少于250毫米、100毫米，学生能舒展身体好好睡觉。桌子下方的空间也有讲究，小

学的桌子净空高和座面的高度差不小于110毫米，中学的不小于150毫米，既能让腿活动自如，又避免午休时身体蜷缩导致不适。

标准对午休课桌椅的材料、性能和结构作出严格规定。在材料方面，要求桌面、椅面等塑料件抗冲击、耐老化，表面漆膜经得起水、潮气和摩擦，桌面沾了墨水、印泥之类的污渍，用普通橡皮就能擦干净。在结构和耐用性方面，要求午休状态下椅子能承受多重重量测试，挂钩挂5公斤物品不损坏，搁腿部件用2万次不会断，调节、折叠等功能用1万次还能正常使用。

标准明确午休课桌椅从出厂到使用全链条质量保证要求。出厂前，每批产品都要抽样，检查外观、尺寸、结构安全等项目，防止不合格产品流入校园。如果产品的结构、材料、工艺有大改动，或者停产后半年再生产，需要进行全面检验，确保核心性能达标。

“躺睡自由”背后的理念升级

午休课桌椅的迭代，不仅是硬件升级，更是教育理念的转变。早在2021年，教育部就下发了“睡眠令”，对学生的必要睡眠时间、学校作息时间和晚上就寝时间等3个“重要时间”作出明确要求。

为此，各中小学积极探索“午休分级管理”：对精力旺盛的学生可组织开展阅读、棋类等静心活动，对需要特殊照顾的学生配备个性化休息设备。教育部门的一位工作人员表示：“从‘让学生有地方睡’到‘让学生睡得好’，折射的是从‘管理思维’向‘服务思维’的跨越。”

家长、学生们的反馈也印证了这一点。新沂海门中学附属学校学生家长刘女士说：“以前担心孩子趴睡着凉，现在学校配套的可躺式课桌椅，真正是从细节处守护孩子们身心健康、助力学习成长的，让我们特别放心。”更让她惊喜的是，孩子回家后主动分享午休趣事，“说明他真正放松了，这种‘被呵护’的感觉，比多学半小时更重要。”“这个课桌可以让我们躺着睡觉，让我们午休更舒服，下午上课就有精神了，更不会犯困了。”学生雨桐说道。

“国标”的出台，将健康保障纳入教育基础设施标准体系，体现了“以生为本”的深层逻辑。当学校连学生午休的“小细节”都考虑周全，教育温度自然直抵人心。

从“趴睡”到“躺睡”，从“将就”到“讲究”，一张课桌椅的变迁，承载着对下一代健康成长的深切关怀。随着“国标”实施进入倒计时，未来将会有更多学校加入试点行列。

稻香飘进车厢

列车里上演“丰收盛宴”

本报讯（记者 耿耘 通讯员 张海燕）金风送爽、丹桂飘香的丰收时节，上海铁路南京客运段高五车队党总支将“三农”情怀搬进高铁车厢，在飞驰的D5405次列车上精心策划了一场别开生面的“稻香盈穗 旅途共享”主题活动。

D5405次列车由徐州东站始发，途经睢宁、泗洪等江苏重要粮食主产区。当列车飞驰在广袤的苏北平原上，窗外稻香四溢，车内同样是一片丰收景象：麦穗玻璃贴点缀车窗，玉米、稻穗等农作物仿真挂件悬挂于车厢两侧，秋日祝福语写上了彩旗，仿佛将金色的田野搬进了移动的客厅。

活动以“一粒米的旅程”为主线，各个环节环环相扣、精彩纷呈。

当乘务员捧出水稻生长周期模型时，孩子们的眼睛里闪烁着欢喜的光芒，不时发出“原来大米是这样长出来的”的惊叹。在“帮种子找家”游戏中，孩子们认真辨认稻、麦、黍等种子，每一次成功

匹配都引来阵阵掌声。主持人与旅客代表共同宣读《节约粮食倡议书》，获得了旅客们的积极响应。一名小朋友声情并茂地背诵“锄禾日当午，汗滴禾下土……”稚嫩童声引发全场共鸣。在儿童现场作画环节，一幅幅充满童趣的丰收主题画作引来许多旅客驻足欣赏。

当大家齐唱《在希望的田野上》时，优美的旋律在车厢里回荡，丰收的喜悦与对未来的憧憬在此刻交融。

此次活动将课堂搬进车厢，不仅播撒了农耕文明的种子，更弘扬了“劳动光荣、节约光荣”的时代新风。南京客运段高五车队相关负责人表示，他们将以此次活动为契机，持续擦亮“紫金号”服务品牌，打造更多“列车上的思政课堂”，让高铁这张流动的中国名片，成为传播文化、传递温暖、凝聚人心的“移动舞台”，把丰收的故事讲得更生动，把文明的种子播撒得更广阔。

文化科技共芬芳

云龙区图书馆举办“科普月”活动



活动现场，糖画制作受到了孩子们的喜爱。 云龙区图书馆 供图

本报讯（记者 周翔宇）今年9月，是首个全国科普月。日前，云龙区图书馆与云龙小学联动，以“衣冠承古韵，文化进校园”为主题，开展了一场古今融合的科普活动，吸引了2000名师生的热情参与。

活动在鼓乐《象王行》的雄浑节奏中启幕，随后，《宋韵中秋》以舞贺佳节，将人们带入宋代中秋月夜的欢愉雅境；《嫦娥奔月》则以新编情节重述美丽传说，引人回味东方神话的悠远与神秘。

乐声淡去后，一场华美庄重的“复原汉服务”翩然而至，将全场氛围推向高潮。古装演员如跨越时空而来，身着战国至明代各代的典型服饰，从容登台。衣纹彩绶间流转千年风华，妆容仪态皆复原古意，不仅再现“衣冠上国”之礼制，更演活了华夏文明流动的服装美学。

除了精彩纷呈的舞台演出，现场还特别设置了“非遗匠心”与“科技奇遇”两大互动体验区，引导师生从“观看者”变身“体验者”，在亲身参与中感受文化、科技的鲜活生命力。

非遗互动区内，糖画、绒花、香牌、扎染等传统技艺吸引众人驻足。灵动可爱的糖画小动物、细腻柔软的绒花花瓣、药香清雅的中式香牌、纹样别致的手工扎染……大家兴致盎然地聚在各个展位前，在手作过程中触摸历史、感知匠心。

“戴上这个‘脑环’，真的能用‘意念’让赛车跑起来吗？”科学互动区为读者们带来了全新的体验，一名学生站在赛车跑道前跃跃欲试。

这里，前沿科技项目令人目不暇接，有人专注凝神，以脑电波驱动赛车驰骋；有人与智能仿生义肢握手，感知技术与人文融合的魅力；更有人通过脑控装置亲手制作“脑控爆米花”“脑控棉花糖”，在趣味互动中领略科技的温度。

今年9月是首个全国科普月，我们希望通过广大读者带来优质的科技与文化体验。”云龙区图书馆相关负责人表示，未来将持续整合优质科普资源，深化馆校合作机制，拓展科普教育新形式，推出更多内容丰富、形式新颖的科普活动，让更多读者感受文化与科技的魅力。

当激昂的战歌响彻徐州奥体中心的“苏超”赛场，一群姑娘随着动感音乐舞动，灿烂的笑容在灯光下熠熠生辉，激情的律动感染着现场的每一个人。

17岁的孙凡雅便是其中之一。这一刻，她是活力四射的啦啦队队员，用青春的身姿点燃全场热情；下一刻，她可能正身着传统服饰，在另一个舞台上用心演绎着徐州琴书的悠扬韵律，给古老的传统艺术注入新的生命力。

在这个被标签化的时代，孙凡雅和她的同龄人穿梭于多元文化之间，用独特的方式书写着属于自己的青春故事。

孙凡雅的艺术之路始于童年，从那时起，她便于舞台结下了缘。

“大概在上幼儿园的时候，家人安排我去当童模，我觉得还是挺好玩的。”孙凡雅拿出手机，向记者展示一张自己小时候的照片，“大概是7岁那年，我还当了小主持人。我很喜欢表演，我觉得舞台就是为我准备的，上台表演让我有一种荣誉感。”

“掐指一算，我好像也学了不少东西。”孙凡雅介绍，从小家里就住艺术方向来培养自己，除了舞蹈，她还曾学习过T台模特、播音主持、古筝、戏曲等，其中最喜欢的是播音主持。

“大概6年前，我很幸运地参加了一档某地电视台主办的中秋节目，在台上表演快板说唱。既能上台表演，还能介绍传统文化，那真是一次非常特别的体验。”孙凡雅说。

“苏超”赛场啦啦队队员孙凡雅：“能为家乡表演，我很自豪”

本报记者 刘浚豪



训练中的孙凡雅（前排）表情专注。 本报记者 厉洪亮 摄

孙凡雅现在就读于徐州幼儿师范高等专科学校学前教育专业。“可能有人会认为我们的专业就是学习如何带小朋友，但其实我们这个专业也要会跳舞和画画呢。”孙凡雅介绍道，“我们这个专业可以说是‘面面俱到’却又‘浅尝辄止’，不用学得太深，但也要掌握一定的能力。因为从小就接触了舞蹈，所以这些对我来说都是小问题。”

也正是多年来积累的舞蹈功底，让孙凡雅成为了“苏超”赛场啦啦队的一员。

“上场后面对那么多的现场观众，刚开始还有点紧张，但想到能为家乡表演，我就觉得很自豪，更有动力了！”孙凡雅表示。

除了表演啦啦操，孙凡雅还曾参演徐州琴书《时代楷模张桂梅》。“老师要

求每个动作都要到位，每个字都要清晰准确地送到观众耳中，这句话让我印象深刻。”孙凡雅表示，训练过程中，自己对传统文化有了更深入的认识，也希望能用自己的努力来将它传播更广。

与此同时，她还会熟练运用社交媒体，通过抖音、小红书等平台展示自我。“我觉得徐州文旅和‘苏超’结合得太好了，趁着这一热点，很好地宣传了我们的家乡徐州。”简单直白的一句话，流露出青年一代用创新方式传播传统文化的智慧。

固定的专业并不意味着未来是固定的，“毕业后其实我更想当主持人，不管从事哪一行，我都想在舞台前展示自己。”孙凡雅笑着说。

孙凡雅不仅参加啦啦队表演，还担任学校广播站主持，更在寒假期间在徐州东站做志愿者。“帮助他人虽然很累，但我觉得每一次付出很值得。”

绿茵场上，当音乐响起，青春的身影再次舞动，人们看到的不仅是一场表演，更是一个个梦想在闪光。孙凡雅和她的伙伴们——这支从校园走出的啦啦队，正在用她们的方式，向所有人展示着徐州的青春力量，证明着坚持与热爱的价值。

安全无小事 应急有预案 平安每一天

当意外来临，时间就是生命。各方联手，普及安全知识，提升应急能力，守护每一个家庭的平安与幸福。