

校园有了午休神器和午休室

多所小学开启午间躺睡时光

一直以来,小学生特别是一年级新生午睡是很多家长关心的话题。幼儿园阶段每个孩子都有一张午睡床,而到了小学阶段,午睡只能趴在课桌上。

连日来,记者走访了解到,我市多所小学开展午睡创新,通过购置新型桌椅,深挖学校硬件潜力,提高学生午休睡眠质量,为学生带来全新的午休体验。



午休中的海安市海光小学学生。

提供午休场所 让小朋友躺睡

中午12点15分,通师二附一(4)班的孩子们正排成两队,穿过操场,向科艺宫二楼走去,准备在自带的瑜伽垫、凉席上开启午休躺睡时光。

在宽敞整洁的多功能教室里,学生刘奕凯和小伙伴们依次铺好垫子,脱下凉鞋放在墙边,挨个儿躺下来盖上了被子。“手脚都能伸直,就像在幼儿园里一样,感觉非常舒服。”不一会儿,刘奕凯就进入了梦乡。

“今年新开辟了6间多功能教室,让一年级的孩子们午休能够‘躺下去’。”一年级组长刘建介绍,9月份从12点10分到14点10分,把下午第一堂课调整到延时服务时间,给孩子们充足的午休躺睡时间,更好地实现从幼儿园到小学的过渡和转变。不少孩子很快就睡着了。

这学期,永兴小学也开辟了5间多功能教室,让一年级5个班的孩子们能够“躺平”午休。学生处副主任何伟介绍,

此前学校进行了问卷调查,部分新生家长对“孩子初入小学午休不适应”表示担心。为此,学校利用现有资源提供午睡场所,每天保证学生一个小时左右的睡眠时间。

“原以为上了小学没有午休了,我还一直担心孩子能不能适应。”得知能在校躺下来午休,家长张女士直言十分惊喜,“开学前两天专门花时间教孩子铺凉席、叠被子,这也提高了孩子的生活技能和自主意识。”

新型躺睡桌椅 助力高质午休

一拉、一推、一放,只需三个简单的动作,原本的座椅秒变“躺椅”,便可享受惬意舒适的午休时光。走进如东县经济开发区实验小学,这一幕让人眼前一亮。

去年暑期,如东经济开发区管委会投入近65万元,为经开区实小购置近700张可午休课桌椅,进一步优化学生午休条件。这套可午休课桌椅结合少年儿童生长发育特点,采用105°课堂坐姿角度,135°午休躺姿的设计,让孩

子们拥有更加舒适和健康的午休环境。“收放非常方便,一年级的学生也能独立完成,不会增加午休前后的工作量。”总务处副主任管亚明介绍,目前,一至三年级学生每天都在正常使用。

紫琅湖实验小学是我市较早开展午休创新模式的学校。该校自2020年起就响应教育部“统筹现有办学条件和设施设备因地制宜创造学生午休条件”的号召,启动并持续推进小学生午休管理项

目。目前,该校低年级每个班级都有专门的休息室,学生带地垫、被子、枕头,开启真正“躺平”的午休。而该校中高年级学生,通过学校购置的一体式“可躺”座椅,从“趴趴睡”变身“躺躺乐”……

该校执行校长王海霞说:“紫琅湖实验小学正不断深化‘躺睡’工程,将‘午休课’纳入课程表,让教师成为学生睡眠的指导者,从午休前准备、午休时规范和午休后整理等方面给予学生正确的引导。”

我市部分县域 布局躺睡覆盖

9月20日,4家企业向海安市4所学校捐赠可调节午休课桌椅200套,希望提高学生午休睡眠质量。据了解,今年年初,海安市人大和教育局提出“舒心躺睡”工程,逐步推进小学、初中学生午休“躺睡”。海安市委教育工委委员张先跃表示:“目前,海安市教体局已就该工程开展前期调研和论

证。未来,教体局将采取试点先行,逐步推进的模式,在全市中小学中陆续推广新型午睡模式。”

“本来很担心孩子上小学不适应,但是经过三周的观察,发现孩子很喜欢这所学校。”紫琅湖实验小学一年级学生家长汪勤说,“上学前,担心孩子不能适应小学的午休,现在孩子

每天回家都精神奕奕。”

该校五年级家长司南说:“我女儿是紫琅湖实验小学第一批‘躺睡’的受益者。虽然现在孩子从躺在地垫上变为半躺在教室内,但是我还是感到欣慰。希望孩子步入初中后,还能有这样高质量的午休。”

本报记者沈樑 高阳

天气转凉,蔬菜供应充足 通城菜价走势平稳

晚报讯 秋分已过,天气转凉。记者昨天从通农物流获悉,随着本地及周边产地蔬菜供应量增加,连日来,通城蔬菜供应充足,蔬菜价格走势平稳。

通农物流监测数据显示,蔬菜区毛豆、芋头等需求较大的时令蔬菜目前市场供应充足,价格出现明显下降,毛豆批发价1.5~2元/斤、芋头2~2.5元/斤。叶菜类蔬菜价格受前段时间台风天气影响出现了一定程度的波

动,但总体保持稳定,小青菜0.8元/斤、文蛤菜1.05元/斤、西生菜1.25元/斤、空心菜1.4元/斤。

“由于受台风影响不大,叶菜类蔬菜供应基本充足,价格没有出现大幅上涨。”通农物流蔬菜区经营户介绍。据市场业内人士分析,随着天气逐渐转凉,本地蔬菜将陆续上市,市场供应充足,预计蔬菜价格将继续保持稳定。

记者严春花

通讯员康倪 吴颖

通州区志愿者 成功捐献造血干细胞

晚报讯 昨天,南通市通州区红十字志愿者王林波成功捐献162毫升造血干细胞混悬液,为远方一名血液病患者点亮生命的希望,成为南通市第93位、江苏省第1472位、全国第18537位成功捐献造血干细胞的志愿者。

今年32岁的王林波是通州区兴东街道一名村干部,2016年开始参加无偿献血活动,至今已献血2400毫升。2021年11月,王林波采样加入中华骨髓库,成为一名造血干细胞志愿捐献者。等待了近三年,“髓”缘

悄然而至。当得知自己可以通过捐献造血干细胞挽救他人生时,王林波没有丝毫犹豫,当即表示同意捐献。在积极配合红十字会工作人员完成高分辨血样采集、捐献前体检等过程中,王林波得到了家人的充分理解和全力支持。

25日上午8时许,在造血干细胞采集室内,完成最后一针“动员剂”的注射,王林波的捐献采集正式开始。历时两个小时,王林波顺利完成造血干细胞捐献采集。

记者李波 通讯员余瑶

2024环中国自驾游集结赛 启东站本月28日开赛

晚报讯 金秋9月一起赛游启东,自驾体验江风海韵。记者昨天从启东市有关部门获悉,2024环中国自驾游集结赛——长江经济带巡礼江苏启东站将于9月28日举行,广大车手来启东追江赶海,邂逅壮美日出。共赏海景、品海鲜、逛渔港,享受一场非凡的假日之旅。

环中国自驾游集结赛是指在不封闭的公共道路上遵照国家交通法规,按照规定的时间和路线行驶,不以竞速为目的的汽车比赛。在集结赛过程中,允许车辆编队行驶,也可间隔发车,但最大发车间隔不大于2分钟。可

以使用路书、时间卡和地图,允许设置附加的趣味比赛和定速比赛。以比赛实际用时与目标设定时间差异的绝对值,以及违规罚时之和为比赛总用时,最终比赛成绩以比赛总用时计算,时间少者名次列前,相同者按发车顺序排序。

启东站比赛沿途风景如画,将经过大江之委海之端、碧海银沙、黄金海滩、渔人码头、通海垦牧公司、启唐城等景区。比赛期间,还将举行“大江之委海之端”万里长江徒步大会、赛车巡游等活动。

记者黄海