

“五一”过后,夏日午休模式全面开启,有学校尝试“帐篷午睡”,也有启动“躺睡”的,更多的还是趴着睡

中小学生学习如何科学午睡? 正确的方式是这样的



月雅河小学



劲松小学

■记者 朱颖华

“五一”过后,各中小学正式启用夏季作息时间表,最大的变化莫过于增设了午睡时间。

记者向30所杭城中小学的老师和家长了解午睡情况,只有1所学校没有午睡,其余学校从5月5日节后返校的第一天就开始实施午睡了。具体安排方面,午睡时长基本为1小时左右,开始时间和结束时间略有不同,主要安排在12点到13点30分这个时间段。但因实际情况不同,不同学校的午睡方式不尽相同,不同学生对午睡也有不同声音。

午休睡还是不睡?怎么睡?科学午睡,值得学校、老师和家长共同关注。

午睡第一天,校园里N种午睡姿势大解锁

午睡并非新生事物,而是延续了多年的做法。今年,大部分学校和往年一样,在“五一”之前就敲定了午睡安排,并通过告家长书的形式告知家长,请家长为孩子准备好午睡用品。

5月5日中午12点20分,信息港小学的全校学生在各自班级准时进入午睡时间。同学们拿出眼罩、小枕头、小毯子等午睡神器,有的枕着手臂趴在桌面上,有的侧着头把脸靠在枕头上,有的用靠枕支撑着头和身体。教室里一片安静。下午1点20分,班主任老师轻柔地提醒大家“起来啦”,同学们一个个伸着懒腰、揉着眼睛,满足地醒了过来。

随后,记者又询问了高桥小学、朝晖小学、湘师附小、第一实验小学、育才小学、新街四小、益农镇小、义蓬一小、下沙二小、北干初中、萧山十中、文海实验学校文清校区、文瀚学校、学正小学、杭州创意城小学的家长,孩子们的午睡方式也是趴在课桌上午睡。家长们小时候的趴着睡,依然是最普遍的学校午睡姿势。

相比趴着睡,躺着睡的学生更幸福。

午睡对学生来说,有人欢喜有人愁

对于午睡,历来有2种不同的声音。有些同学十分期待中午可以睡一会儿,下午更有精神上课。而有些精力充沛的同学则是“辗转难眠”,1个小时的午睡对他们简直是“度秒如年”。

杭州创意城小学201班的周雨轩小朋友说:“天气一热,上课就容易打瞌睡,所以我特别期待午睡时间。我喜欢靠着我的小枕头睡觉,而我们班有些同学喜欢靠着椅背仰着睡,也有一些同学怎么都睡不着。听说,有的学校能让大家躺着睡,要是这样

就更好啦!”

和喜欢午睡的同学不同,金山小学503班的王宇婕同学一直没有午睡习惯。她说:“班里其他同学睡得正香的时候,我脑袋里还有一大堆别的事情呢,怎么都睡不着!午睡又开始了,真是烦啊!要是午睡时间,大家可以一起坐坐,听听音乐,看看书,整理一下上午的作业,就好了!”

想要解锁更舒服的午睡姿势和更适合自己的午休方式,是孩子们的心声。

共同守护孩子们的午睡质量

睡眠管理,是学校“五项管理”(作业、睡眠、手机、读物、体质管理)的重要内容,也是落实“双减”的重要路径。

去年,教育部专门印发《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》,明确提出学生睡眠时间要求: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。各地教育部门和学校纷纷落实教育部“睡眠令”,共同守护孩子们的午睡质量。

5月5日,午睡第一天,萧山区城区教育管理中心向全体教师发出“双减午睡令”:举行一次谈话,和孩子们

谈谈午睡的重要性;检查一次作息,确保学校作息表留有足够的午睡时间;做出一份承诺,午睡时间有专人管理,不组织上课,也不单独补习;创设一种氛围,鼓励教师温情陪伴,建议孩子自带午睡小枕和薄被子,确保室内安静和通风;允许一种特例,对于特别难入睡的孩子,学校开辟单独的空间,提供个性服务。

我们对孩子的所有期许都是以健康为基础的。午睡管理看似小事,实则意义深远。这份“双减午睡令”背后朴素的“师者父母心”,受到了学生家长们的点赞。

提倡午睡但不强制午睡

充足的睡眠是国际公认的健康标准。虽然每年都有一些“午睡困难”学生,但是有经验的老师都支持午睡、提倡午睡。

金山小学赵引君老师认为,班级里想睡午觉的学生占大多数,午睡对孩子下午的学习起着重要作用,能帮助孩子补充体力,提高上课的注意力。

金山初中的王志汝老师也认同午睡的作用,他说:“青少年正是长身体的阶段,午睡对学生的生长发育有着不小的好处。”

萧山三中的王海岩老师表示,哪怕是在高三这样紧张的学习阶段,中午小憩一会儿也很有必要,“睡个午觉,让灵魂打个盹,能让孩子们缓解紧张情绪,舒缓学习压力,学习事半功倍。”

瓜沥一中的沈芳老师4月21日对班上学生进行了一次简单的午睡意愿调查。全班40名学生,想睡午觉的占大多数,但不愿意午睡的也有10多个。有的学生说“睡完午觉反而没有学习状态”,有的学生说“午睡醒会有很长一段时间晕乎乎的”,有的学生说“天气炎热睡不着觉是浪费时间”。沈老师认为,作为一个班集体,睡与不睡应该尽量统一,老师们提倡午睡,但绝不会强制学生午睡。她说:“‘双减’之后,有些学校已不再拘泥于夏令时和冬令时,而是调整了全年的作息,延长了午休时间。在不影响其他同学的前提下,允许学生根据自己的身体状况和感受来选择适合自己的午休方式。无论是阅读、听音乐,还是闭目养神、自主整理,都是休息。”

浙二医院专家分享,即便趴着睡也是有方法的



禹华良博士

5月6日上午,记者专程采访了浙江大学医学院附属第二医院精神科副主任医师、青少年心理专家禹华良博士,请禹医生从科学的角度谈谈关于午睡的正确打开方式。

学生需要午睡吗?

禹医生认为,总的来说,午睡对学生健康成长是一件好事。经过了一个上午的学习,通过午休,能让孩子恢复脑力、精力,提升孩子自身的免疫力,提高他们的记忆力。

怎样午睡才科学?

禹医生说,科学的午睡最主要还是根据个人睡眠需求而定。有些孩子到中午疲劳了需要得到一部分休息,这时适当安排一定的时间休息还是不错的;少部分孩子觉得自己中午不需要休息,也没关系,闭目养神、安静地坐一坐,这种休息也是可以的。

而午休时间是有一定要求的,吃完午饭后不要立马午睡。午睡时长一般在半小时到1小时,最长不要超过2小时,太长时间反而有可能让人感到不适。

午睡时怎么也睡不着,怎么办?

极个别孩子如果一直睡不着,从医学的角度来讲,应该先排除一些极少的现象。比如有些多动的孩子,大脑皮层偏兴奋,这种情况也许还需要到医院进行评估和判断,看是否需要医疗干预。

还有一些孩子属于睡眠需求比较少、精力旺盛型的,他们中午不睡觉下午也不会觉得疲劳。这种情况下,也不一定非得让他们睡觉。可以让他们安静地休息,不影响周围同学就可以了。

有些孩子想睡但睡不着,可以让他们做一些训练。比如,呼吸放松法和肌肉放松法。

呼吸放松和肌肉放松怎么进行?

呼吸放松,就是做一些深呼吸和慢呼吸的训练。主要有3步。第一步,先专注于自己的呼吸,然后用鼻子吸气,用嘴巴呼气,放慢呼吸频率,吸气时心中默念“1、2、3”,呼气时心中默念“1、2、3、4”。第二步,在第一步的基础上,吸气时用舌头抵住上颚,呼气时把舌头放下来,让气体从嘴巴里慢慢呼出。第三步,加上一些想象,吸气时,想象着清新的空气,通过鼻子,到达喉咙,到达肺部,然后把氧气输送到全身;呼气时,想象着二氧化碳汇集到肺里,通过喉咙、口腔,慢慢呼出来。这个过程能让孩子感受到呼吸是个非常慢、非常均匀、非常放松的过程,大脑皮层就能慢慢平静下来。专注力集中时,其他杂念会被屏蔽,这就是呼吸放松的基本原理。

肌肉放松,就是让孩子有意识地训练自己放松全身肌肉,这样有助于孩子午间的休息,甚至也能帮助睡眠。做肌肉放松时,可以先让孩子先适当地放松一下衣物,找一个自己觉得舒服的姿势坐着,闭上眼睛,自己从头到脚放松肌肉。放松的时候,先头部,再颈部、背部、上半身、手臂、大腿、小腿、脚掌,一步步慢慢往下放松。一个腿回以后再再来第二个腿回,几个腿回以后就慢慢入睡了。

怎样的午睡姿势有利于健康?

从孩子的生长来说,趴着睡并不是非常合适的午睡方式,最好的方式还是躺着睡。趴着睡容易引起手臂酸麻、眼睛压迫、脖颈僵硬、后脊酸痛等问题。

对于只能趴着午睡的孩子,禹医生建议趴睡时垫上有一定高度的枕头,或者用手臂环抱着枕头,避免压到手,同时也能撑起脖颈,使脖颈放松。有一些镂空的抱枕,能让孩子的眼睛、脸部不受压迫,呼吸也能更通畅。

有些孩子身材比较高,睡觉时最好调整一下凳子,把凳子高度往下降一降。这样趴着时,脊柱就相对不那么弯曲。

喜欢往后靠着睡的孩子,可以在腰部垫上枕头,在颈部垫上颈托,让腰和脖子得到足够的支持,就不会感觉累了。

【记者手记】

先学睡觉,再谈生活

睡好午觉,精神满满。午休对孩子很重要,会休息的孩子更会学习。所以,帮助孩子掌握科学的午睡知识很有必要。

作为家长,除了要懂得午睡的正确打开方式,还要为孩子当好“勤务兵”。比如,为孩子准备眼罩、抱枕、垫子等午睡神器,优化孩子的午睡环境;让孩子带上一块小毯子,午睡时盖在身上保暖,避免受凉生病;提醒孩子醒来后要缓一缓再起身,立马起身大脑一下子回不过神容易头昏脑胀;告诉孩子起来以后最好去洗把冷水脸、喝口温开水,能让人神清气爽,快速恢复元气。

躺睡虽然是最佳午睡方案,但不是每个学校都具备躺着午睡的条件,如果您的孩子只能趴着睡也不要着急焦虑。每个学校为了孩子的午睡都在竭尽全力,相信一切美好正在赶来。

午睡是个好习惯。但午睡虽好,如果孩子没有这个习惯也不要强求。

我们应该尊重孩子的意愿。

对于每天睡眠充足、精力旺盛的孩子来说,午睡的1小时的确难捱。每个孩子的个体情况不同,午睡不是午休的唯一方式。看看绘画,听听音乐,读读课外读物,也都不错。

如果您家里正好有一个“睡不着”的孩子,那就跟他来一场亲子对话吧。每个人的睡眠需求不同,但不要为自己不喜欢就抵触和反对学校的午睡安排。因为,想睡午觉的同学还是占大多数的。而且,从科学角度来说,午睡对青少年生长发育、提高免疫力都有裨益。如果您的孩子实在没有午睡习惯,那就鼓励他勇敢地找老师谈谈,选择另一种安静、放松的休息方式。让孩子学会表达自己的想法和诉求。当然,也可以鼓励他留在同学们之间,闭目养神,感受睡觉的氛围,说不定不知不觉中就睡着了呢!

生活有两件大事,吃饭和睡觉。让我们先学睡觉,再谈生活。



幸福河小学



高桥小学



贺知章学校



湖滨小学



湘湖初中