

# 告别“趴着睡” 实现“平躺睡”

## 市南区部分学校更换午休式课桌椅 孩子们称“感觉特别好”

早报4月16日讯 为提高学生午休质量,促进学生身体健康成长,市南区本着“先行先试、善作善成”的原则,率先以区域统筹的方式实施了午休式课桌椅更新试点工作,为具备条件的7所中小学配备了1660套午休式课桌椅。

### 学生实现躺式午休

青岛第二十四中学初三年级的学生吃完饭后,熟练地拉出搁脚板、调节座椅靠背,课桌椅就摇身一变成一张“小床”。学生表示,以前趴在课桌上午休,现在变“趴睡”为“躺睡”,睡得更舒坦了。“有研究表明,中午小憩片刻,不仅能缓解疲劳,还具有修复大脑神经、提高应变和记忆力、修复身体免疫功能、增强体质等好处。”青岛第二十六中学教育集团(浮山校区)的一名老师说。

市南区教育和体育局相关负责人表示,此次试点工作的成功实施,为全市乃至更大范围内推广午休式课桌椅提供了宝贵经验。下一步,市南区将继续深化基础教育优质资源倍增行动,积极听取老师、学生及家长的意见与建议,不断完善和优化午休环境,为学生健康快乐成长保驾护航。同时,市南区还将加强对新桌椅的维护和管理,确保其功能正常、使用安全。后期,市南区教育和体育局将持续推进午休式课桌椅配备工作,以实际行动回应群众需求,以教育装备升级促进新时代教育高质量发展。

### 课桌椅变“午睡床”

青岛八大峡小学作为首批试点学校之一,让一年级的学生用上了新课桌椅。在老师的耐心指导下,同学们仅用几分钟就掌握了“午休神器”的操作方法。午休时间到,同学们有序地将椅背放倒、抬高托板,再拿出自备的小枕头和毯子,教室立刻变成了安静的午休室。午休后,同学们开心地说,“睡得太舒服



学生在教室里午休。图片由学校提供

了,比之前趴在桌子上好多了。”

崭新的课桌椅让教室面貌焕然一新,新桌椅的高度可根据学生身高调节,操作简单,功能也更加齐全,既满足学生的使用需求,又有利于培养学生正确的读写习惯,为学生的骨骼发育和近视防控工作提供了有力保障。看着崭新的桌椅,学生们纷纷表示会好好爱惜新桌椅,不乱涂乱画。“我太喜欢新桌椅了,中午睡得很舒服,下午上课更有精神了,它是我的好伙伴,我要好好爱护它。”该校一年级一班的丁灵兮说。

看到孩子用上了“午休神器”,家长们也纷纷表示:“市南区教育和体育局考虑得太周到了,趴着睡容易脖子疼、胳膊疼,这套‘午休神器’实现了躺着睡,提高了睡眠质量。”青岛八大峡小学二年级二

班的汤家语的妈妈表示,“换了新桌椅孩子的变化很大,原先孩子不睡午觉,特别容易上火,现在能午睡了,孩子放学回来感觉特别好。”

### 专家建议 /

#### 探索多类型中小学午休方式

中小学生学习问题近年来引发众多关注,青岛市政协委员、青岛市委党校管理学教研部副主任李光全建议,应尽快实施青岛中小学生学习“舒心躺睡”工程。

李光全介绍,教育部高度重视中小学生学习时间规范管理,明确表态将继续引导鼓励支持有条件的地方因地制宜创造学生午休条件。他建议尽快实施青

岛中小学生学习“舒心躺睡”工程,将“为中小学生学习提供校内午休服务”列入2024年为民办实事项目,形成高度重视、高位协调、全力推进的格局。

李光全建议,不同区市、不同学校根据自身情况,探索多类型中小学生学习方式,可以采用“一校一策”方案,为学生提供午休条件。校舍特别紧张的,可在教室内“打地铺”,由专项资金采购防潮地铺设备;没有学生宿舍的,可更换“可躺式桌椅”;条件宽敞的,可在宿舍楼配置木床等;也可在同一校区采用多种方式,此外,还可以进一步完善政策支持体系,综合运用补贴、奖励等方式保障躺式午休持续平稳推进,也可以鼓励社会资源积极参与,完善准入制度、收费标准、监督管理机制等。

(观海新闻/青岛早报记者 王彤)

# 莱西首所! 家门口上大学

## 莱西市职业教育中心学校19个专业获批 具备“五年制”高职资质

早报4月16日讯 2月27日,山东省教育厅下发《关于公布第一批高水平中职学校联合高职院校举办初中后五年制高等职业教育专业点名单的通知》,莱西市职业教育中心学校申报的19个专业成功获批,具备举办初中后五年制高等职业教育资质,这也是莱西首所试点学校。

此次通过审批的初中后五年制高职教育专业点,是指通过招收初中毕业生,录取后直接进入中职院校进行五年一贯制培养,中等职业教育阶段结束并转段成功的学生在学校规定年限修业期满,达到毕业要求,由合作高职院校颁发五年一贯制高等职业教育毕业证书。这意味着学校的办学层次、办学质量和办学规模将迈上一个新台阶。

日前,莱西市专门召开了媒体吹风会,由莱西市教育和体育局牵头,围绕高水平中职学校联合高职院校举办初中后五年制高等职业教育进行解读,主要回答了获批专业、录取模式、培养模式等问题。由高水平中职学校联合高职院校举办初中后五年制高等职业教育是我省现代职业教育体系建设的重要组成部分,是推进职业教育高质量发展、培养高素质技术技能人才的重要探索。



莱西市职业教育中心学校。

莱西市职业教育中心学校主要与山东经贸职业学院、山东旅游职业学院、山东信息职业技术学院、烟台汽车工程职业学院、枣庄科技职业学院等学校进行合作,19个专业分别为电子商务、计算机应用、计算机网络技术、中餐烹饪、中西面点、西餐烹饪、高星级酒店运营与管理、数字媒体技术应用、动漫与游戏制作、汽车运用与维修、新能源汽车运用与维修、智能设备

运行与维护、会计事务、工业机器人技术应用、机电技术应用、数控技术应用、模具制造技术、机械加工技术、焊接技术应用。

根据要求,五年培养均在中职学校,高职院校通过全程参与制定人才培养方案、设计课程体系、加强专业建设、安排教师支教等方式参与人才培养。初中后五年制高职不是以“3+2”学制的方式进行中高职衔接,而是通

过招收初中毕业生,录取后直接进入中职学校学习,进行五年一贯制培养。相比之下,五年制高职可以通过一体化设计、一体化实施与一体化评价,真正实现高素质技术技能人才在五年时间内的贯通培养,实现了中高职教育的有效衔接,是广大初中毕业生接受高等教育的“直通车”。

(观海新闻/青岛早报记者 康晓欢 袁超)莱西市职业教育中心学校供图