记者调查

家长普遍关心孩子在校午休,趴着睡被诟病——

让孩子舒心躺睡还要多久

湖南日报全媒体记者 王振亚 通讯员 欧阳子熙

近日,厦门、福州等地发布消息称,秋季开学将在一些义务教育阶段学校推行可躺式桌椅,让学生午休实现从趴着睡到躺着睡,引发广泛关注。连日来,不断有家长向本报反映,孩子趴在桌子上午睡存在诸多弊端,希望也能早日实现躺着午睡。

记者采访发现,目前省内大部分中小学生在校午休时只能趴着睡,也有一些学校已开始探索躺着睡模式,要普及躺着睡做法,还需要克服一些困难。

6月28日,湖南湘江新区博雅学校学生在教室里躺着午休。 通讯员 摄

孩子趴着午休引发家长吐槽

学生趴在桌子上午睡,老师在教室里守着……这样的场景,对于很多家长都不陌生。"当年我上学时就是趴在课桌上午睡,现在我儿子在学校还是趴着午睡。"岳阳市民熊女士说,这么多年了,学生午休还是一个姿势,令人遗憾。

"我女儿有胃痛的毛病,在学校趴着午休,时间久了会导致胀气、呼吸不畅、胸闷等症状出现。"长沙市民田女士说,这让她十分苦恼,为此想了很多办法。"一开始,我给她带了一个躺椅,后来教室放不下,又给她买了趴趴枕。"田女士说,真心希望学校能更好地解决学生午休难题。

长沙市民王先生的孩子正在读小学,可以选择在学校午餐、午休。但因为孩子趴在课桌上午休后总是手臂麻木、颈部酸痛,他不得不将孩子送到学校旁边的午托班,为此每学期支付8400元。王先生希望,能尽快普及可躺式课桌椅。

记者在省内调查发现,目前中小学校的午休方式主要有这几种:在寄宿制学校,走读生回家睡,寄宿生在寝室午休;在非寄宿制学校,有的学校学生在教室里趴着睡,有的学校学生在教室里躺着睡。其中在教室里趴着睡最为普遍。

湖南中医药大学第二附属医院脊柱侧弯门诊副主任医师许小桦认为,长时间趴着午睡可能会导致脊柱侧弯。"人在趴着的时候脊柱处于弯曲状态,时间长了会导致脊柱部位神经组织受损,可能会引发脊柱侧弯。" 许小桦说,正处于长身体阶段的中小学生要特别注意,"午睡时间控制在半小时内,不要长时间维持一个姿势趴着睡。"

长沙一些学校开始实行躺着睡

在长沙,有不少学校正在努力破题,让孩子们实现躺着睡。

长塘里崇德小学的教室里专门安装了折叠床柜。6月26日,记者在该校2201班看到,学生轻轻一拉,折叠床柜就变成了"午休床"。午睡结束后,学生将"午休床"轻轻一推,又恢复成了教室中的储物柜。该班班主任陈九说,应学生家长的要求,该校在低年级设置了一批折叠床柜,该班就有13张这样的床柜,可以供26位同学躺着午休。

2022年,湖南湘江新区博雅学校开展午休课桌椅试点工作,采购了1000多套午休课桌椅。6月28日中午时分,记者在该校看到,学生转动课桌椅侧面的把手,一提、一推、一放,就可以将座椅变成"午休床"。有了这种"午休床",学生午睡便可实现从"小憩浅浅眠"到"放松酣酣睡"。

还有一些学校通过家委会自购、企业捐赠等方式拥有了可躺式课桌椅。在浏阳市龙伏镇黄桥完全小学,爱心企业捐赠60套可躺式课桌椅让全校学生实现了躺着午休的愿望。

采访中,老师们普遍表示,可躺式课桌椅解决了学生趴桌午休的痛点、难点,有助于提高学生的午休质量,促进身心健康,同时也希望可躺式课桌椅在材质、功能、安全设计等方面进一步改进,让学生实现"舒心躺睡"。

因地制宜保障学生舒心午睡

作为一种新兴的学生午休方式,躺着睡能否大规模普及?记者调查发现,受制于场地和经费,目前"躺睡工程"推广起来至少面临两大困难。

首先是教室空间问题。"目前我省的班额为小学不超过45人,初中不超过50人。"湖南师范大学教科院教授常思亮说,按照目前的学校教室建设标准,班额超过40人难以充足保证躺着睡的空间。

其次是经费问题。目前市场上已推出多款"多功能午睡课桌椅",价格从600元至上千元不等,是普通课桌椅的好几倍。如此巨大的经费投入让不少学校望而却步。

2023年6月,中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于构建优质均衡的基本公共教育服务体系的意见》明确提出,各地区在推进学校建设标准化的同时,可结合实际支持学校适当扩大教室学习活动空间和体育运动场地,为非寄宿制学校提供学生就餐和午休条件。常思亮认为,结合国家要求,为进一步解决学生午睡难题,从长远来看,还应修改教室建设的国家标准,鼓励学校扩展空间,开放阅览室、活动室、体育馆等作为午休和存放寝具的场地。

"睡眠对情绪起着至关重要的调节作用,良好的睡眠可以提升积极情绪,减轻焦虑和抑郁症状。"湖南师范大学教科院教授胡义秋说,结合当前的情况,从呵护中小学生身心健康的角度出发,可以区县小学为主导,在课桌椅达到报废年限须更换的小班额学校,积极探索可复制、可推广的躺着睡午休方式,保障学生睡眠及身心健康。

不吐不快

借调乱象亟待靶向施治

振亚

作为一种临时性的人员流动方式,借调有助于应对紧急任务、促进人员交流。但记者发现,一些单位未坚持"有事才借,无事即返"原则,习惯于从下级单位、管理服务单位、权轻部门中借用工作人员,导致被借调单位有苦难言,被借调者进退两难。

有小学教师被借调到省直机关工作一年,学校不得不另外安排老师顶上他的课;有单位的材料写作高手被主管部门以搞专项工作为名借走搞材料,不得不兼顾两家单位的材料写作;还有的单位对于严控借调的有关规定落实不严,往往打着"工作需要""挂职锻炼""跟班学习"等名义,随意从有业务往来的企业、相关单位中不断借调工作人员。

这样的过度借调、违规借调带来的危害显而易见。对于被借调单位来说,违规"抽血"带来骨干力量流失,本该由他们承担的工作难以有效开展。同时,借调人员占用被借调单位的编制、岗位,却不在被借调单位工作,易导致被借调单位人员工作不安定。对于借调单位来说,当"短期借调"变成"不断占有""长期占有",被借调人员可以不间断承担日常工作,可能滋生懒政怠政,导致"机关病"丛生。

要刹住过度借调、违规借调的不良之风,应加强"靶向治疗"。首先,上级单位应坚持正确的用人导向,充分尊重下级单位、管理服务单位的主体地位,避免随意借调、过度借调、违规借调。其次,应建立健全并严格落实借调管理制度,明确借调的条件、程序、期限等要素,确保借调工作规范化、制度化。再次,要强化监督执纪效能,坚决避免借调的"干着",在编的在一旁当"甩手掌柜""二传手"现象。最后,要完善基层干部激励机制,为基层干部提供更多成长空间和晋升机会,激发他们的工作热情。

漫画\张杨

谈心室

和大学舍友合不来怎么办

老师:

上大学以后,我发现自己和舍友的生活习惯很不一样。他们喜欢深夜打游戏,也不怎么整理卫生。我睡得早还爱干净,和他们完全相反,感觉在这个宿舍格格不入。他们之间明显玩得更好,而对我比较冷淡。在宿舍里我感到很孤单。我应该怎么办呢,是不是要尝试融入他们?

小柯

小柯:

来自天南海北、有着不同生活习惯的人,明明素未相识却忽然之间要在一个狭小的空间里朝夕相处,不是一件容易的事情。你目前遇到两个问题,一是室友的行为影响你的学习和休息,二是在宿舍里,你感到孤单。老师在这里提一些小建议,希望对你有帮助。

明确关系期待。人际吸引相似性原则,拥有类似的兴趣爱好和生活习惯的舍友确实会更亲近,但你就是你,你有你的独特之处,和舍友之间达不到同等的亲密也不用强求。你可以先问问自己,你期待和舍友的关系变成什么样呢?舍友之间尊重彼此的空间,保持友好的关系即可。如果要完全融入,你就会委屈自己做自己不喜欢的事;如果放低期待,不追求同等的亲密,这样就会简单很多。"做自己"与"和舍友和谐相处"是不冲突的,和谐相处也不意味着你需要变得"和他们一样"。你可以平时多和舍友主动聊聊日常,增进对彼此的了解,举手之劳提供帮助,感情就会慢慢地升温。

尝试协商沟通。舍友的行为影响到了你的学习和休息,有没有试过和他们好好沟通、表达你的困扰呢?推荐使用"非暴力沟通"的方式交流,这样既能帮助我们坦诚表达出自己的感受,还能尽量避开彼此关系的伤害。非暴力沟通一共有四个要素,分别是观察、感受、需要和请求,最关键是不做评价。应用到实际,你可以试着这么说:"你们这周每天晚上都打游戏到12点,打的过程中也一直在说话(观察),其实我挺困扰的,会因为睡不着感到有点烦躁(感受),我理解你们想在一起玩的心情,但我也希望能够睡眠不被打扰(需求),我们要不要制定一个寝室活动时间的计划,在晚上9至11时我们可以做自己想做的事,11时半后就保持安静,你们觉得怎么样(请求)"。这样用平和的语气提出合理的诉求,也许会有机会和他们定一个寝室契约。如果没有机会,还可以寻求老师的帮助,或者换一个环境。

专注自我成长。大学是人生丰富多彩的阶段,宿舍并不是我们生活的全部,不仅仅是和舍友相处,还有更多值得你去探索和体验的事物。和舍友合不来,不妨试试多参加一些社团、学生组织和校园活动。扩大了交友圈,你就能结识更多志同道合的人。如果感觉自己不太擅长对外交往,把更多精力放在自我提升上,专注于自己的目标;或者分散注意力,去寻找自己的快乐源泉,体验和发现生活点滴的快乐。

和舍友相处可能是一项挑战,但也是一个成长的机会。希望你能早日走出烦恼,享受属于你的大学生活。

湖南省高校心理健康服务团队 卢灵舢 龚勋(长沙理工大学)

网上投诉 ts.voc.com.cn
手机投诉 扫描二维码进入新湖南·湘问

湘问 投诉直通车

口腔门诊部过度医疗被查处

编辑同志:

岳阳市岳阳楼区爱昔口腔门诊部违反诊疗规范,过度医疗,拔除我四颗端正智齿,磨小我两颗只有牙缝塞牙的恒牙做联冠修复,磨小我两颗只有轻微敏感的牙做单冠修复,过度医疗损伤我八颗牙,希望岳阳楼区卫生健康局能够查明事实。

一市民

记者追踪:

7月4日,岳阳市岳阳楼区卫生健康局回复:鉴于岳阳楼区爱昔口腔门诊部在对当事人开展的牙齿矫正诊疗活动中,未能严格遵守诊疗规范和常规要求,我局已依据相关规定对其各项违法违规问题进行了行政处罚,并要求立即整改到位,同时按相关程序将此案办理情况在岳阳楼区人民政府门户网站上予以公示。

湖南日报全媒体记者 田燕 通讯员 向杨

自助图书馆门禁故障已排除

编辑同志:

7月9日,我在浏阳市体育中心24小时自助图书馆借书,发现门禁有故障,无法进行人脸识别认证。近几天系统故障频发,这事谁来管管?

一读者

记者追踪:

记者致电浏阳市文化旅游广电体育局。7月10日,该局回复称,接到湘问频道情况反馈后,图书馆工作人员当天对门禁系统的网络设备进行检查、维修,目前门禁、刷脸系统可正常使用。工作人员表示,因网络延迟,也会导致门禁系统卡滞无法正常开闭等问题。为避免类似情况发生,浏阳市图书馆安排工作人员巡查自助馆并检查设备是否正常工作,及时修复故障,确保读者正常使用。设备维修期间将放置"设备检修,暂停开放"维修提示牌。

湖南日报全媒体记者 方兴 通讯员 朱颖

农贸市场消防隐患处理了

编辑同志:

长沙市望城区雷锋农贸市场7号楼2楼,麻将馆老板在走廊做饭,物业不管不问。这种消防隐患谁来管管?

一居民

记者追踪:

7月8日,记者致电望城区雷锋街道办事处。街道办称,5日上午9时,街道应急管理办联合荷花塘社区及市场物业工作人员前往雷锋农贸市场,要求该棋牌室将楼道堆放物品清理干净。同时,办事处为该棋牌室和楼道采购并安装了灭火器等消防设备,对该棋牌室负责人进行安全教育和消防培训,并要求市场物业积极落实主体责任,加强安全值守,排查消防安全隐患,避免火灾等事故的发生。

湖南日报全媒体记者 方兴 通讯员 周冰莹

这条路成了免费停车场

编辑同志:

邵阳市大祥区红旗西路与大祥路连接线路段,即恒大未来城南门路段,早在2023年11月就建成通车,标志和标线也在去年完成。这段路为双向6车道,属市内主干道,每天来往车辆和人员络绎不绝,两边商铺林立。可建成后至今,却成了大型免费停车场,车辆任意乱停,带来严重的安全隐患,希望有关部门管管。

一市民

记者追踪:

7月3日,记者从邵阳市大祥区城西街道办事处了解到:红旗西路属于市内主干道,因道路未交付,交警部门无法在平台上操作对该路段进行抄牌整治,导致乱停乱摆现象。该街道城管部门无处罚权限,工作人员和社区人员只能进行口头劝导教育,多次整治效果不理想。街道城管部门将持续进行常态化劝导,也将积极上报协调,请求道路加快交付使用,推动该处车辆规范停放。

湖南日报全媒体记者 田燕 通讯员 孙艺萌

业主多次被困电梯

编辑同志:

我是郴州市北湖区长信广场小区的业主,我们小区多次出现业主被困电梯的情况。电梯作为特种设备,需要经常检测,以保证乘梯安全。

一市民

记者追踪:

7月1日,郴州市郴江街道办事处回复:6月25日下午,街道社区工作人员与长信广场和物业公司联系并开展调查,业主反映电梯问题情况属实,工作人员已上报郴州市市场监督管理局。6月26日,郴州市市场监督管理局安排了小区电梯实施单位对所有电梯现状和问题进行全面排查,并对存在问题进行了处理,确保电梯质量安全。同时,工作人员在小区内进行了电梯知识科普和安全救援应急演练,提高居民安全意识,增强应对突发情况的能力。

湖南日报全媒体记者 田燕 通讯员 陈尹彤

应聘时缴纳的保证金已退还

编辑同志:

前段时间,我找工作的时候,在网上看到长沙筒程快旅有限公司招司机,去面试后,公司要求缴纳6000元保证金。缴费后在网上看到很多关于这个公司收取保证金不退的投诉,于是找公司退还保证金,公司不同意,希望有关部门帮我要回保证金。

一司机

记者追踪:

湖南湘江新区商务和市场监督管理局接到投诉后,立即与长沙筒程快旅有限公司进行协调,公司同意退款。7月2日,马先生回复记者,已经收到公司退款。

湖南日报全媒体记者 肖祖华