

## 午睡睡得好 学生更健康

□ 屈旌

开学季,为了营造更好的校园环境,多地学校对硬件设施进行了改造升级。在吉林省长春市明德小学,一年级小学生的课桌椅有了“微变化”,看上去普通的座椅其实内藏玄机,轻推把手、脚踏踏板,它就能秒变“午睡神器”。江西吉安、浙江嘉兴和永康、河南漯河等多地学校也都启动了可躺式座椅进校园,呵护孩子们的睡眠健康。

看到这种可躺式座椅,很多离开校园已久的大人们忍不住心生羡慕:“为什么我上学的时候没有?”对于大多数“80后”“90后”来说,在学校集体午睡是十分难忘的童年记忆。趴在硬邦邦的课桌上辗转反侧,睡不着还会受到批评,睡得太沉则会手臂麻木、脖子酸疼。虽然长期以来,趴在课桌上休息是很多中小学生的常见方式,但这其实是囿于各种条件限制的无奈之举,不光睡不好,还可能带来视力下降、颈椎受损等一系列健康隐患。

中小学生的该怎么睡好午觉,一直是个普遍存在的难题。不是每个学生都有条件回家午睡,趴着睡孩子又辛苦,于是不少

家长只能求助于校外托管机构,加重了家庭经济负担。近年来,各地也有不少学校尝试过一些解决办法,有学校把课桌拼接起来,让孩子和衣睡在上面,看上去既难受又危险;还有学校让孩子们在教室里盘腿打坐代替午睡,引发极大争议,被认为是炒作大于实效。

诸多尝试中,也有广受好评的例子。深圳某小学把午休床安装在教室的墙里,一到午休时间,老师指挥学生将课桌椅聚拢到教室中间,再把墙里的床铺拉出来,教室立即变成孩子们的休息室,赢得一片点赞。可见,要想让孩子睡得舒服,提升硬件设施水平是基础中的基础。

可躺式座椅的引入,无疑是解决学生午睡问题的一剂良方,为孩子们提供了更加舒适、健康的午睡环境。上课时当座椅,午休时当床铺,能有效减少因不良睡姿带来的身体负担,保护学生的视力与颈椎,促进血液循环,从而提高下午的学习效率与精神状态。更重要的是,它传递出一种积极的教育态度:学校除了要关心孩子的成绩,也需要关爱孩子的健康。

“午睡神器”在多地

学校得到普及,更加体现出学校主动管理孩子午休的职责和担当。长期以来,关于学校是否应该承担午休管理职能的问题,界定并不清晰,也由此产生了不少问题。但是,从促进学生身心健康发展的角度出发,午休作为学校教育不可或缺的一部分,理应得到足够的重视与支持。因此,教育部门应进一步明确职责,鼓励并督促学校采取有效措施解决学生午休问题,可躺式座椅的推广就是一个很好的范例,它在提升学生午休质量的同时,也会提升整个教育行业的形象和美誉度。午睡睡得好,孩子多一分健康,家长就少一些烦恼。杭州市滨江区在推广可躺式座椅的同时,还致力于制定相关标准和规范,这一举措为其他学校提供了宝贵的经验。各地教育部门、学校都应结合自身实际,积极借鉴成功经验,用心思考、积极实践,找到既实用又安全的解决方案,努力提升孩子们的午睡质量,确保每个孩子都能在健康、舒适的环境中茁壮成长。①2

## 南都论坛

全国晚报优秀专栏

## 数字化打开旅游市场新空间

□ 宋刚

今年暑期旅游市场呈现出供需两旺的局面,亲子游、研学游、避暑游等项目一路走红,需求增长明显。美团数据显示,截至目前,今年暑期文旅订单量同比增幅超过11%(含预订单和即时单)。同时,以5G技术、大数据、社交媒体广泛应用为标志的智慧旅游模式,极大改变了旅游者的消费方式,对传统的旅游公共服务提出了更高要求。

如今,旅游者的出行方式、预订渠道、信息获取途径以及消费体验分享等更加注重及时性、便捷性,并且具有个性化、定制化特点。近年来,各地区重视智慧旅游建设发展,不但组织开展智慧景区、智慧文旅示范项目评选,并且投入了大量人力、物力和财力推动数字化赋能旅游公共服务,效果较为明显。文化和旅游部资源开发司联合国家发展改革委社会发

展司此前发布了《智慧旅游场景应用指南(试行)》,确定了智慧信息发布、智慧预约预订、智慧交通调度等10个具有代表性和普遍性的智慧旅游典型场景。文化和旅游部、国家发展改革委、财政部等9部门日前联合印发的《关于推进旅游公共服务高质量发展的指导意见》强调,全面提高旅游公共服务水平,打造与旅游业高质量发展相匹配的旅游公共服务体系。这些政策为数字化赋能旅游公共服务明确了发展方向。

不过,在这一过程中,依然存在一些亟待解决的问题。例如,有效供给不足、服务效率较低;智慧化建设、数字化服务尚不能完全满足城市旅游公共服务体系的整体要求,影响了旅游者的出行消费体验感,也制约了城市旅游消费承载力。对此,应多措并举化解难题,打开旅游市场新空间。

进一步完善旅游公共服务数字化体系。积极推进数字化公共服务信息共享,打破公共服务信息部门壁垒,提高公共服

务信息共享率。通过整合文旅、交通、公安、气象、移动通信等职能部门及相关企业的大数据资源,对于涉及公共服务的智慧预约预订、智慧交通调度、智慧安全监管、气象信息以及用户移动大数据进行综合分析和研判,突破服务瓶颈,解决堵点难点,以智慧化手段提高服务效率。

推动文旅产业数字化转型,助力公共服务能力提升。加强数字基础设施建设,对于文旅产业涉及大数据、云计算以及5G技术等方面的建设给予一定政策和技术支持。提升旅游企业在游客分流、旅游停车、导览讲解、酒店入住等服务上的数字化程度,带给游客更好体验。

注重公共服务体验反馈,提升个性化服务水平。通过AI等信息技术,鼓励旅游者参与旅游公共服务系统的互问互答,积极分享出行游览体验,以便让系统获取更多有效数字资源。这些举措有助于更好地提供个性化、差异化服务,更大程度满足广大游客尤其是老年人、儿童等特殊群体的公共服务需求,增强旅行的获得感、满足感。①2

## 每日箴言

南阳华龙高级中学  
告诫广大学子——

●不论你是站着还是跪着,命运都不会不加改变地到来。以为跪着就矮了一截,命运的风暴就会刮不到,这只是一种天真。

●看淡,就是好的心境;想开,就有好的心情。

●最好的生活就是:不嫉妒别人,不看重自己,安守岁月,风尘无恙。

●顺境时,多一份思索;逆境时,多一份勇气;成功时,多一份淡然;彷徨时,多一份信念。

●优雅是一种阅历的凝聚,淡然是一段人生的沉淀。

●懂得沉默是成长的标志,而成熟的标志就是学会如何沉默。

●心,应该是一棵树,在缄默中伫立,既能接受阳光,也能迎接风雨。

●幸福其实就是:能力恰恰比欲望多一点点;运气出现在力气用光前的一点点。

●第一不如唯一,完美不如完善。

●成功是优点的发挥,失败是缺点的积累。

●当你觉得无路可退时,其实是生活在告诉你要选择向前。

●最终能让自己无怨无悔的,不是结果的皆大欢喜,而是过程中的尽心尽力。

●不怕犯错的人,错误往往也会远离于他。

●不想占便宜的人,生活绝不会让他吃亏。

●若要快乐,就要随和;若要幸福,就要随缘。

●父母是恒星,朋友是行星,而很多擦肩而过的人就是人生中的流星。

●闹钟叫起的只是我的躯壳,叫不醒我沉睡的心。

●我以为我的付出终会感动你,实际上,我只是活在自己编织的梦里,只是感动了自己。

●狗对你叫,你越跑,它越叫;人说你黑,你越描就会越黑。

●人和人之间的隔阂永远比默契更坚固。

●世界上最快而又最慢,最长而又最短,最平凡而又最珍贵,最易被忽视而又最令人后悔的就是时间。

●出差:领导未行我先行,看看道路不平;吃饭:领导未尝我先尝,看看饭菜香不香;开会:领导未讲我先讲,看看话筒响不响。

●生活仿佛是一地鸡毛,你的责任在于从鸡毛中找到那只鸡。

●一个使性子的女人,就像翻腾的浊水,纵使口干舌燥,也不愿啜饮一口。

●时间会刺破青春的华丽与精致,会把平行线刻上美人的额角,会吃掉稀世珍宝、天生丽质,什么都逃不过它横扫的镰刀。

●改变明天的唯一方法,就是今天做一些不同以往的事。

●幸福的最大问题,不是获取能力不足,而是对幸福挑三拣四。

●成熟由两部分组成,一半是对美好的追求,一半是对残缺的接纳。

——摘自图书珍藏书目郭同春校长编著的《精粹语言汇编》

谁听我说

