

# 从“趴睡”到“躺睡” 可躺式课桌椅为学子开启“舒心午休”

■ 记者 张波 文/图

12月10日,一场充满暖意的捐赠仪式在乐山市市中区临江学校举行。四川省教育基金会“梦启午休”教育助学项目向该校捐赠150套“可躺式午休课桌椅”,助力学生改善午休条件,促进身心健康成长。这标志着该校学生的午休模式,将从传统的“趴桌睡”正式升级为更健康、更舒适的“躺睡”。

捐赠仪式结束后,各界爱心人士走进教室参观。已安装并投入使用的嫩绿色课桌椅整齐摆放,孩子们迫不及待地展示新课桌椅的使用:手轻轻一按,椅背开始缓缓后仰,实现了坐姿到躺卧姿的转换,同学们轻松躺下,脸上露出欢快的笑容。有的同学还从家里带来了小枕头和小被子,让午休“装备”更加齐全。

“以前趴着睡,手经常压得发

麻。”六年级1班的孙可馨说,“现在可以躺着睡,脖子和背都有支撑,非常舒服。”“设计科学,既能满足上课需求,又能解决午休难题,特别有利于保护学生脊柱。”老师们也对新课桌椅称赞不已。

据悉,“梦启午休”教育助学行动由四川省教育基金会于去年启动,旨在通过优化午休环境、配备专用课桌椅设施,提升学生睡眠质量、促进身心健康。项目启动以来,已覆盖全省16个市州,受到师生和家长普遍欢迎。在乐山市教育基金会积极推动下,项目已在市井研县和沙湾区捐赠了760套传统课桌椅,此次捐赠是该项目持续推进的一部分,这批可躺式午休课桌椅将让更多孩子享有更好的学习与休息环境,告别“趴睡”时代,迎来更加健康、优质的午间休憩时光。



▲捐赠仪式现场。

▲孩子们体验新桌椅。



## 乐山纪念“一二·九”运动主题团日活动在乐山一职中举行



新团员入团。

本报讯(记者 严俊铭 文/图)12月9日,乐山市2025年纪念“一二·九”运动主题团日活动在乐山市第一职业高级中学(以下简称“乐山一职中”)举行。本次主题团日活动由团市委主办、乐山一职中承办。

“我志愿加入中国共产主义青年团,坚决拥护中国共产党的领导……”活动现场举行了新团员入团仪式,152名同学正式加入中国共产主义青年团。

在主题展演环节,乐山一职中学子以多样艺术形式诠释爱国初心与青春担当。作为职业教育的特色亮点,本次活动专门设置了专业技能作品展示环节。旅游、机械、幼儿教育、计算机、汽修、电子、财经七大专业的成果展示,集中呈现了乐山一职中“工学结合、德技并修”的育人成果。

此次主题团日活动不仅强化了团员青年的身份认同与责任担当,更让“爱国、励志、求真、力行”的信念扎根心底。同学们纷纷表示,将以“一二·九”运动先辈为榜样,坚定理想信念,苦练专业技能,用实际行动践行“请党放心,强国有我”的青春承诺。

### 乐山二中

## 演讲比赛传颂青春誓言

本报讯(吴建波 张力 记者 张波 文/图)近日,乐山二中举行纪念“一二·九”运动演讲比赛。全校师生代表齐聚一堂,聆听青春誓言,感悟爱国情怀。

活动现场,12名选手依次登台演讲。他们或以历史为引,用铿锵有力的话语复刻北平学子的救亡呐喊;或立足当下,用真挚情感抒发新时代青年对“传承爱国精神、勇担强国使命”的思考与

决心……整场演讲比赛巧妙联结历史与现实,发出“强国有我”的青春强音,引发全场师生强烈共鸣。

乐山二中负责人表示,本次演讲比赛不仅是一堂生动的爱国主义教育课,更是一次深刻的精神洗礼。学校将持续以校史文脉为根基,深化爱国主义教育,引导学生在传承红色基因中厚植家国情怀,让青春在民族复兴的伟大征程中绽放光彩。



演讲比赛现场。

### 乐山一中

## 青春思辨展风采

本报讯(王乙惠 童旭凯 田柠瑞 记者 张波 文/图)近日,乐山一中举行了高2027届纪念“一二·九”运动辩论赛决赛。

决赛现场,同学们围绕“人的成长更体现在接纳自己还是改变自己”这一命题,展开了一场语言、逻辑与思想的深度交锋。双方辩手引经据典、逻辑缜密、攻防有度,在立论、驳论、自由辩论等环节中充分展现了出色的思辨能力与临场风采。

乐山一中相关负责人表示,本次辩论赛不仅是一场语言艺术的竞技,更是一堂生动的成长

### 乐山一中纪念“一二·九”运动90周年系列活动之辩论赛决赛



辩论赛现场。

哲思课。它有效锻炼了学生的逻辑思维、语言表达与团队协作能力,更引导同学们在观点碰撞

中深入反思自我与成长的关系,探寻一条认识自我与革新自我辩证统一的成长路径。

### 乐山草堂高中

## 歌手大赛唱响爱国旋律

本报讯(张菁珂 记者 张波)近日,乐山草堂高中举行了纪念“一二·九”运动校园十佳歌手大赛。同学们以歌声致敬历史,用旋律激荡青春,在音乐中传递对先辈的深切缅怀与对祖国的真挚祝福。

经过前期两个多月的初

赛、复赛,共有15名选手站上决赛舞台。比赛中,选手们依次登场,以各具特色的嗓音和饱满的情感演绎一首首动人歌曲,现场掌声和欢呼声不断。最后,评委根据选手的演唱技巧、舞台表现力、作品感染力等方面进行综合评分并评选出一二三等奖。

学子们纷纷表示,此次校园十佳歌手大赛不仅丰富了校园文化生活,更以艺术的形式深化了爱国主义教育,引导大家在音乐中感悟历史,在传承中汲取力量。未来将继续以歌声传递正能量,以实际行动践行青春使命,在新时代的征程中唱响奋进之声。

**教育**  
教育培训事业部总监:黄培  
新闻热线:13308138586  
邮箱:lsrbjiaoyu@163.com(日报)

## 校园快递

### 乐山东辰外国语学校

## 打造校园“开心农场”



收获鲜嫩蒜苗。

本报讯(胡小梅 田柠瑞 记者 张波 文/图)连日来,乐山东辰外国语学校小学部以“劳形知稼,青蛙撷芳”为主题,开展了系列劳动实践活动,引导学生在劳动中感悟成长、涵养品格。

在校园植物园内,一场生动的“小葱成长记”正在上演。活动前期,教师通过课程讲解,带领学生系统了解葱的习性,学习松土、播种、浇水等基本种植技能。日常养护阶段,学生们轮流值日,利用课间精心照料着绿意盎然的菜畦,观察记录幼苗的每一点变化。

与此同时,学校劳动基地迎来了热闹的“采摘嘉年华”。学生们化身“小农夫”,兴致勃勃地投入到采摘活动中。他们小心翼翼地采摘鲜嫩蒜苗,齐心协力拔出饱满萝卜,田间地头充满了欢声笑语。

劳动成果并未止步于田间,学校鼓励学生与家长一同将收获的萝卜变成餐桌美味,让劳动的果实升华出亲情与幸福的味道。

据了解,乐山东辰外国语学校始终秉持“五育并举”的育人理念,注重在多元实践活动中浸润德育,让劳动教育成为滋养学生幸福童年、促进全面发展的重要基石。学校通过设计趣味性与教育性兼具的劳动课程,让孩子们在出力流汗、实践锻炼中感知创造的价值,在悉心照料与丰收喜悦中理解耕耘与收获的意义。学校相关负责人表示,将持续深化劳动教育课程建设与路径探索,丰富实践载体,拓宽实践场所,助力每一位学生在劳动锻炼中健康成长,遇见更好的自己。

## 区县新闻

## 夹江:护航青春 赋能成长

本报讯(段祺群 陈建芸 记者 张波)12月5日,夹江县云吟职业中学校与夹江一中高中部联合举办“你好,青春期”主题讲座。

讲座现场,心理健康教师邓雨珊介绍了青春期生理变化特点及日常保健知识,帮助同学们消除成长中的困惑;并围绕青春期心理调适与情绪管理,解析了青春期心理发展规律,向同学们传授了积极倾诉、合理宣泄等实用技巧。

讲座还通过情景模拟、案例讨论等形式,指导同学们建立清晰的人际边界,掌握风险识别与求助方法。学生们积极参与,在交流互动中收获成长。

## 乐山日报 教育周刊

市教育局 市教育基金会协办

募捐电话: 2434803 2446067

四川省乐山第一中学校	电话: 2605588
教学德智体 学通天地人	
乐外立志达高级中学	电话: 2156111
让每个生命成为更好的自己	
乐山市第二中学	电话: 2127922
把爱和成功给每一位学生	
乐山市草堂高级中学	电话: 2134369
珍视她的每一位学子	
乐山一职中	电话: 2193627
真教 真学 培养真人	
乐山市特殊教育学校	电话: 2560886
有教无类 有爱无碍	
乐山市实验幼儿园	电话: 2603076
给你爱的阳光 同时给你光辉灿烂的自然	
乐山市机关幼儿园	电话: 2130539
全人教育 为生命奠基	
乐山外国语学校	电话: 2182000
立德弘毅 厚学拓新	
乐山市外国语小学	电话: 2182166
专家治校 名优执教 学广行雅 阳光通达	
乐山市实验小学	电话: 2446626
给生命未来点一盏明灯	
乐山市城北幼儿园	电话: 2422312
沁心启蒙 超然开智	
乐山市第五中学	电话: 2131681
成人必先成才为本 严于管理 重在过程	
乐山市第七中学	电话: 2602766
高山景行 化育无疆	
乐山市更生学校	电话: 2501356
严格管理 校风优良 低进高出 健康发展	

青春逐梦心向党  
薪火传承颂华章