

中小学生的“动静”之间



大足区第十三届学生田径运动会。(资料图) 新渝报记者 易晏伟 摄



大足区海棠小学足球场正在进行的足球比赛。(资料图) 新渝报记者 黄舒 摄

最近一段时间,教育领域,尤其是围绕义务教育学段的讨论声量巨大。

“消失的课间十分钟”“中小學生厕所社交”“孩子午休难‘躺平’”……相关话题皆是学生成长路上的“小矛盾”,却共同指向了一个大问题:如今部分中小学生在校园中“动”不起来,也“静”不下去。

讨论的另一面,改革正加速跟进。前不久,教育部对“关于尽快实施午休‘舒心躺睡’工程的建议”作出答复,下一步,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。深圳市教育局也在前段时间印发《深圳市加强和改进学校体育工作的实施意见》,要求义务教育阶段学校每天开设一节体育课。

少年儿童是祖国的花朵,“动”不起来便晒不到阳光,“静”不下去便难以茁壮成长。那么,围绕中小学生的“动静”之间该当何解?

课程安排视作校园生活“潜规则”;而在部分应试成绩优异的“好学校”中,学生上课铃一响就抬头看黑板,下课铃一响便低头写卷子,每天最多的运动就是上学放学两段路;还有部分学校,虽然保障了体育课不被占、课间正常休,但担心安全问题,只是安排孩子换个地方“静坐”。

四川省宜宾市某小学的专职体育教师对《重庆瞭望》表示,目前仍有部分学校体育课课只为了“达标”,用较少的课时应付体育考试,并不培养孩子的运动习惯,实际学习效果不佳。

孩子们静不下去。部分学校里,孩子的午休时间被称为“午托”,一字之差,实际效果却千差万别:要不就是将班级管理、班级沟通等事务性班级活动从班会课调至中午,要不就是利用中午的时间集中评讲试卷,根本没有休息;也有部分学校,虽然没有给午休时间安排具体任务,但午休环境不佳或课业压力大,加之老师并无对于“午休”的直接引导,孩子们多会选择继续学习,完成家庭作业。

南方医科大学的一项研究表明,三分之二及以上的小学生都有午睡需求,如果无法正常午睡的情况持续,学生也将进入疲惫的恶性循环,无法专注学习。

二

教育是发展的,而如何保障“午休一小时”与“运动一小时”一直备受关注。早在2021年,教育部就连续出台了《关于进一步加强中小学生学习体质健康管理工作的通知》和《关于进一步加强中小学生学习睡眠管理工作的通知》,针对性保障这黄金的“两小时”。

但冰冻三尺,非一日之寒。今时今日,午休和运动保障问题之所以引发舆论关注,正是因为许多地方发力方向不准,改革的范围有限,意识的转变不足。

“讳疾忌医”,不敢给孩子空间。部分学校虽然操场、体育设施、运动器材完备,但害怕出现安全事故,基本不组织大规模的体育运动,资源使用率、学生参与度低。有些学校过度管理,以“创建文明校园”等为名,严格限制孩子的活动,甚至将“不能跑”“不能跳”“不能大声说话”等标准纳入德育管理。此类管理方式过于死板,既白白浪费了资源,也让更多孩子在日复一日的严格管理中,变成了只能在座位上坐着的“小哑巴”。

“两耳不闻窗外事”,不了解孩子需要。孩子们虽然在学校接受相同的教育,却都是独立的个体,有自己的“烦心事”,部分学校对此了解不够,直接导致午休和运动保障的方向走偏。例如,一些走读生和住读生共同组成的班级里,住读生有午休的具体保障,而走读生只能被晾在一旁;还有部分学校为达到学生体育运动的时间,规定所有学生提前到校晨跑,或延后放学

进行晚练,让体育运动成为教学总量之外的“增量”,客观上延长了学生的学习时间,加重了学生负担。

“唯成绩论”影响了对孩子成长的科学认知。我国一直坚持德、智、体、美、劳“五育并举”的教育政策,但在实际的教育工作中,“智育当头,其余靠边”的现象时有发生。具体到午休与运动的保障上,更应警惕学校教育中出现的“思维定式”:比如,一到期中期末,体育老师自动“靠边站”,将体育课拱手相让;又如,将午休时间视作“机动时间”,各科老师都来“分一杯羹”,来回挤占安排。这类“唯成绩论”主导的思维模式,忽略了孩子身心健康发展的科学性,容易偏废,得不偿失。

此外,也应看到,确有部分学校是因为硬件条件有限或师资队伍不足、管理能力较弱,在“午休一小时”与“运动一小时”的提供上“有心无力”,不能依靠自身保障学生所需,需要社会各方群策群力。

三

习近平总书记曾说过:“教育,无论学校教育还是家庭教育,都不能过于注重分数。分数

是一时之得,要从一生的成长目标来看。如果最后没有形成健康成熟的人格,那是不合格的。”而休息与运动的“动静”之间,正藏着一个健康成长的密码,这道“动静”之间,需要我们仔细作答。

把规划做到顶上,让孩子“动”得放心。学校的体育课正承载着传递运动知识、发现运动兴趣、培养运动习惯的具体功用,每天的“运动一小时”终会积少成多。南京理工大学动商研究院院长王宗平就目前的体育运动保障问题表示:“我国加强学校体育的政策体系已较为完备,但怎么把措施扎实落地到基层中、实际工作中,才是关键。”

在重庆市沙坪坝区,中小学生学习体质健康常年保持在达标率96%以上、优良率40%以上,这不仅依赖于将体育课“开齐”,更在于将体育课“开好”,从自编操比赛到特色篮球训练、排球训练等,学生在系统的体育学习中将运动兴趣变为运动习惯,培养了强健的体魄。

把保障做到根上,让孩子“静”得安心。相比起已有基础的体育课,午休则是校园制度设计的新课题,更需要校方因地制宜。“一校一策”,从硬件设施的升级购置到学生的统筹安排、具体管理等各流程中做好家校沟通,广泛收

集了解学生意见,让孩子休息无忧。

比如,重庆谢家湾学校将“一小时午休”作为学校重点要求的环节进行管理。学校将闲置校舍改建为午休宿舍,为走读生和住读生都配备了午休床,确保学生有良好的午休环境、规律的午休作息,让学习更加高效。

“动静结合”,也是让教育真正“走心”。今年全国两会上,一位来自教学一线的全国人大代表说了这样一句话:学生如果没有分数,就过不了今天的高考;但学生如果只有分数,恐怕赢不了未来的大考。

运动与午休看似于升学“无用”,但“无用之用”却有大用:运动能活跃思维,睡眠能积蓄力量,给孩子“动”与“静”的机会,就是在塑造一个更自信、更健康、更阳光的孩子。这样的孩子,或许不是一场学科考试的胜者,却是一个身心健康、不断成长的人。

中小学生学习作为义务教育的主体,其成长才是关系国家强弱、民族兴衰的战略大计,也是涉及亿万家庭幸福的民生大计。

今天,我们出于对孩子体质状况的焦虑而做出改变;明天,我们更应着眼孩子的成长需要,主动革新教育理念、树立教育自觉,将未雨绸缪作为努力的方向。 据重庆瞭望

孩子心理健康问题,你关心的都在这里

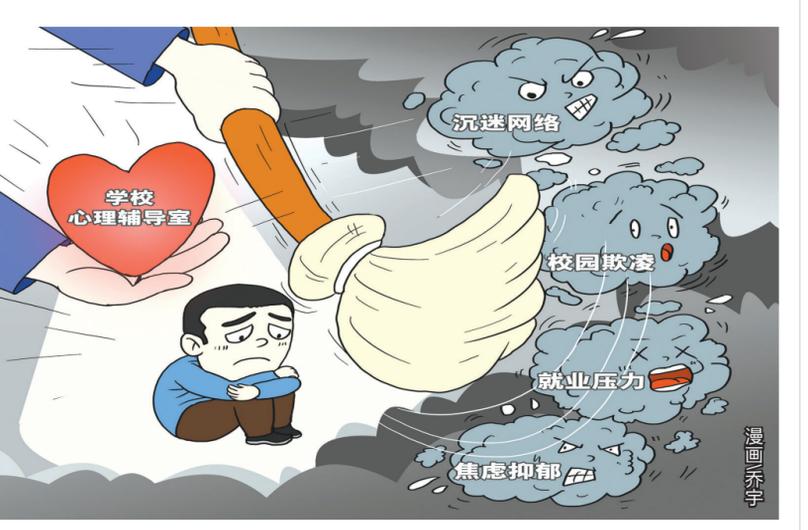
我市印发《方案》全面加强和改进新时代学生心理健康工作

中小學生面临主要问题

沉迷网络、留守儿童、单亲丧亲等
预警方案:中小学要建立“学校、年级、班级、家庭”四级预警网络,加强重点关爱和心理辅导援助

高校學生面临主要问题

学业就业压力、经济困难、情感危机、家庭变故、校园欺凌等风险因素及校外实习、社会实践等学习生活环境变化
预警方案:高校要完善“学校、院系、班级、宿舍/个人”四级预警网络,强化特殊节点学生心理健康危机排查和日常管理,为出现高危倾向苗头的学生提供心理援助和有效干预



□ 重庆日报记者 云钰

开展市级优秀心理辅导室等评选,形成精品课程资源。中小学校每两周至少安排1课时心理健康教育课程,每学期不少于10课时;中等职业学校(含技工学校,下同)按规定开足思想政治课“心理健康与职业生涯”模块学时;高等学校按学校规定将心理健康教育等课程列为公共基础必修或限定选修课;普通高校要开设心理健康必修课,原则上应设置不低于2个学分(32—36学时);托幼机构应遵循儿童生理和心理特点,创设活动场景,培养积极心理品质。

此外,鼓励支持学校联合共青团打造“心灵成长社”学生心理健康社团,建设校外心理健康教育基地;要利用“全国大中学生心理健康日”、中考和高考等重要活动和时间节点,多渠道、多形式开展心理健康教育。

做好监测

小学高年级、初高中、中职学生
每学年开展1次心理健康测评

《方案》明确,要建立健全学生心理健康监测机制,搭建学生心理健康服务信息化平台。构建市、区县、学校三级学生心理健康监测体系,将学生心理健康监测纳入全市学生体质健

康监测统筹开展,各区县教育部门每年至少组织1次区域性中小学心理健康监测。

要定期开展学生心理健康测评。每学年面向小学高年级、初中、高中、中等职业学校学生开展1次心理健康测评;高校每年在新生入校后,适时开展心理健康测评;建立“一生一策”心理健康档案,探索建立全市大中小学心理健康档案转接机制,确保心理健康档案的延续性。

对一般心理问题学生,把情况及时向班主任和学生家长通报,加强学生跟踪辅导;对严重心理问题学生,把情况及时向班主任、学校德育处、分管校长和学生家长通报,并上报区县教育部门,及时提供健康指导和心理情绪辅导,协同落实针对性管理措施;对重大心理危机学生,把情况及时向班主任、科任教师、学校德育处、学校安全管理办公室、校长和学生家长通报,并上报区县教育部门,由区县教育部门报卫生健康部门等,采取专业干预手段,提供规范心理疾病诊疗服务。

完善预警

全市所有三级精神卫生中心
将开设儿童心理(科)门诊

《方案》强调,中小学要建立“学校、年级、班

级、家庭”四级预警网络,加强对沉迷网络、留守儿童、单亲丧亲等特殊群体学生重点关爱和心理辅导援助,尤其抓好毕业前后等重点时段学生心理健康日常管理。高校要完善“学校、院系、班级、宿舍/个人”四级预警网络,班主任、辅导员、团干部定期走访学生宿舍,院系定期研判学生心理状况,强化入学期、毕业季、就业季等特殊节点学生心理健康危机排查和日常管理,重点关注面临学业就业压力、经济困难、情感危机、家庭变故、校园欺凌等风险因素以及校外实习、社会实践等学习生活环境变化的学生,为出现高危倾向苗头的学生提供心理援助和有效干预。

要强化家校共育,引导家长切实履行家庭责任。对出现一般心理问题和严重心理问题的孩子,积极陪伴或带领孩子到心理辅导室、社会专业心理机构寻求帮助;对诊断患有焦虑抑郁、心境障碍、人格障碍等精神心理疾病的孩子,引导家长、孩子克服“心理病耻感”,及时送医进行心理或药物治疗,积极配合做好教育疏导等工作。

此外,我市还将增强医疗机构服务能力,到2025年底,全市所有三级精神卫生中心均开设儿童心理(科)门诊;所有精神卫生医疗机构均开设心理门诊;二级及以上公立综合医院设立精神(心理)门诊达到80%;公立儿童医院和妇

幼保健院开设心理门诊达到30%。

健全保障
1000人以上的中小学校
至少配备1名专职心理健康教师

《方案》明确,1000人以上的中小学校,原则上按照师生比1:1000配备专职心理健康教师,至少配备1名专职心理健康教师。1000人以下的中小学校,至少配备1名专(兼)心理健康教师。区(县)级教研机构,配备1名专职心理健康教育教研员。高校按师生比不低于1:4000比例配备专职心理健康教育教师,且每所学校至少配备2名。心理健康教育教师的职称评定,可纳入思政、辅导员、德育教师系列或单独评审。

面向中小学校班主任、高校辅导员等开展个体心理发展、健康教育基本知识和技能培训,定期对心理健康教育教师开展职业技能培训,提升教师及时发现并有效处置心理健康问题的能力。

同时,还将组建心理援助志愿者服务团队,健全高校心理健康师生团队与中小学结对帮扶机制,确保每一名心理健康教师都有定向教研团队和专家团队进行专业指导和支持,提升大中小学心理健康工作一体化联动效能。



大足区“美丽心灵”儿童青少年心理健康工作走进大足区城西中学。(资料图)新渝报记者 犹骥 摄