

策论

把中小小学生午休“躺睡”当成大事来办

刘钰

中小小学生午休是趴着还是躺着,看似不过是睡眠姿势的小问题,但有必要当成一件关系孩子健康成长的大事来对待。今年四川省两会期间,有人大代表提出,希望尽快发起中小学午休“躺睡”工程,以充分保证中小小学生午休质量,减少趴睡患病概率。把孩子午休“躺睡”问题当成一项民生工程来对待,这里面是对每个孩子身心健康的人文关怀,更是发展高质量教育的价值取向。

作为成年人,我们应该都有切身的体会:上午高强度的工作后,通过高质量的午休可以消除疲劳,更好地集中精神学习工作。如果不能做到学习与休息的有机结合,不仅学习效果不好,也容易滋生厌学情绪。回顾过去一年,中小小学生的校园生活变化很大。作为“五项管理”的重要内容之一,睡眠问题得到前所未有的重视和改善。然而,随着“双减”

的落地,课后服务在中小学实现全覆盖,学生的在校时间也相应拉长。如果没有高质量的午休,学生学习状态必然大受影响。

现实中,很多学校的学生午间多趴在课桌上休息。从医学的专业角度来看,趴睡弊端太多:不仅学生的视力容易受损,其手臂、颈部、面部、肺部、脊柱等身体部位都会受到不同程度的不良影响。这也是很多人急切呼吁推行“躺睡”工程的主要原因。

我们不能否认,因为场地、经费等现实因素,中小小学生午休“躺睡”的实现存在重重障碍。但从呵护中小小学生的身心健康出发,我们必须认识到解决这一问题的紧迫性和重要性。

政府部门要有把中小小学生午休“躺睡”当成大事来办的超前意识。民生是大事,但却彰显在一件又一件的小事里。政府把关系老百姓切身利益的小事办好,才更能

赢得民心。从现实经验来看,解决好学生午休问题的地区,政府层面都有一张清晰的路线图,有教育部门的主动谋划、积极作为、督导落实。就拿场地和经费两件最令学校头疼的事来说,没有政府层面的重视和支持,“躺睡”工程的实施或可能遥遥无期。

十四五时期,我国要发展更加公平更高质量的教育。学校应该给予学生身心舒展的成长空间,告别趴睡的逼仄。推进“躺睡”有效落地,各地教育部门在消除大班额后,要不断更新学校建设标准和教育督导内容。既要有关老旧学校和场地有限学校的改造扩容计划,又要在新建学校时将学生午休环境建设纳入提前规划中。

如果缺乏教育部门自上而下的推动,学校是不是就可以对这个问题松口气了呢?一所有人文关怀的学校一定不会这样做,而是会想尽办法服务于学生的现实

所需。前段时间,一些学校将教室“秒变”午休室的视频冲上热搜。除了惊叹于定制午休折叠床、改造教室等脑洞大开的做法,更值得我们推崇和效仿的是学校办学的学生视角和因地制宜。在午休“躺睡”工程上,学校应该主动思考的是,如何在有限的场地内挖掘“躺睡”空间,而不是面对现实难题一筹莫展或者置之不理。

在资金有限的情况下,学校首先要做好学生睡眠调研和家校动员,最大限度赢得家长支持和社会资助,共同寻找解决方案。在场地有限的情况下,学校一方面可挖掘利用功能教室等潜在空间,引入折叠桌椅等便于灵活操作的“躺睡”设施;另一方面可根据不同年龄段学生的身体发展情况,采用不同的午休“躺睡”策略。例如,有的学校将有限的铁架床提供给低年级的学生,高年级学生则利用教室、走廊等空间就地“躺睡”,一些

没有午休意愿的学生也可在学校享受午间阅读、休闲服务。

孩子午睡大事的解决,需要家校社协同发力,特别是盘活学校周边资源,弥补学校一时难以解决的空间资源不足问题。现实中,已经有一些学校得到所在社区的大力支持,得以无偿使用学校周边空闲的生活楼实现学生午休“躺睡”。这种将学校的事当成社区的大事来办的做法,值得点赞与推广。此外,社会各界特别是桌椅生产商也应该看到学生的现实需求,加快可用于“躺睡”的移动折叠桌椅研发,帮助学生尽快实现高质量午休。

中小小学生的午休睡眠,不仅是成千上万家庭的现实需求,也是一项充满温情的关爱工程。为根本改善中小小学生的午休质量作出积极和建设性努力,各地政府、学校乃至社会责无旁贷。相信只要从真心关爱中小小学生出发,美好的愿景皆能尽快实现。

(作者系本报记者)

一家之言

寒假“防沉迷”家长是关键

陈湘华

各地中小学陆续迎来“双减”后的首个寒假。校外培训少了,学生假期中可支配的时间更多了,但老师和家长也担心学生沉迷于电子游戏。就在日前,某互联网公司公布未成年游戏限玩时间,今年寒假暨春节假期前后,其旗下在中国大陆地区运营的网络游戏,未成年人一共只能玩14个小时。但是,游戏平台的硬性规定也只能在一定程度上缓解问题,光靠未成年学生自控能力很难彻底解决问题。寒假期间,正是学生和家长长时间共处的时期,现实生活中,能否有效防止学生沉迷网络游戏,家长是关键。

对于网络游戏,不能谈之色变。我们不能否认,通过网络游戏,孩子的压力可以得到释放,心情变得愉悦。游戏是未成年人的天性,网络游戏是网络社会发展给孩子提供的一种选择。家长不能一味压制孩子的需求。理解孩子的生理和心理需求,给予孩子特定成长阶段和社会现实的认可和理解,有助于孩子健康成长。建议家长在引导孩子认识沉迷网络游戏危害的同时,充分尊重其游戏喜好和游戏时间的态度,也可以适时陪同孩子打游戏、参与游戏讨论和技能切磋。在孩子和家长互信的基础上,和孩子约定并执行“防沉迷”计划,比单纯压制和限制更有效。

堵不如疏。家长更需要通过丰富多彩的寒假活动,减少孩子对网络游戏的依赖,引导孩子将更多的时间和精力投向更有意义的学习锻炼和生活中。带孩子逛图书馆、体育馆、运动场、科技馆、博物馆、少年文化宫,帮助孩子组建假期兴趣小组,如阅读小组、球类小组、棋类小组,鼓励孩子参加公益活动或者家务劳动。家长和孩子一起制订详细的寒假生活计划,通过设计孩子和父母都认可的作息时间表,让假期每天的活动更有计划性和规律性。通过户外运动,锻炼身体、亲近自然,通过参观阅读,增长见识、陶冶性情,通过公益活动,懂得珍惜、学会感恩。孩子内心世界丰富了,就会更少沉迷于网络游戏。

家长的榜样力量,在学生“防沉迷”工程中作用重大。家长不要只对孩子提要求,还要进行有效的陪伴,并为孩子养成良好的行为习惯树立榜样。陪同孩子运动、广泛讨论交流,会耗费家长大量的时间和精力,这是家长必须做出的“牺牲”。孩子不是假期孤儿,而应该是假期幸运儿。寒假恰逢家长春节假期,孩子“双减”培训时间短了,孩子和家长的自由时间更多了,家长千万不要自己一边刷抖音、玩手机,一头扎进屏幕中,一边却要求自己的孩子不要沉迷于游戏。家长应该以身作则,科学、有序、健康地度过自己的假期生活,为孩子树立榜样。

寒假“防沉迷”绝不是一件一蹴而就的事情。“防沉迷”是一场征战,一定会经历一个长期的过程,家长必须装备爱心、耐心和信心。除了学校和社会教育外,家长切忌盲目急于追求某个阶段的特定成果,应允许孩子逐渐地醒悟,给孩子自律成长的足够时间,帮助孩子逐渐转移兴趣。如果没有耐心,在这场战争中,家长就容易判定自己的努力苍白而无力,从而自乱阵脚,半途而废。“双减”后的第一个长假,既给“防沉迷”带来了挑战,也为家长带领孩子脱离沉迷带来了机遇。相信家长能抓住这个机遇,和孩子共同努力,培养健康自律的学习生活习惯。

(作者系湖北省襄阳市第七中学教师)

漫话

共享无障碍进出通道可以有!

据澎湃新闻报道,根据《上海市轨道交通乘客守则》规定,1.3米(含1.3米)以下的儿童享有免票的权利,但他们在钻闸机或者和大人同进出闸机时,被磕碰、夹到的情况时有发生,安全隐患很大,尤其是携带两个免票儿童的乘客,进出更加困难。

为此,有人大代表建议,在地铁进出口开设“免票儿童(关爱人群)通道”,为避免资源浪费,可考虑设置与老年人、残疾人等特殊人群共享的无障碍进出通道。要充分尊重及保障儿童的合法权益,让这一柔弱的群体在每一次通行中感受到城市的友好与细节的尊重,在每一个生活场景中体会到全社会给予的关爱与重视。

薛红伟

绘

热评

坚持质量导向办好乡村小规模学校

余汉平

乡村小规模学校是义务教育的重要组成部分,是我国国民教育体系的神经末梢,也是义务教育的短板和弱项。以办好乡村小规模学校为重要抓手,大力发展乡村教育,促进义务教育优质均衡发展,是人民群众的向往和期盼,也是各级党委政府、各部门和全社会的共同责任和义务。

办好乡村小规模学校,必须提高认识,把乡村小规模学校发展放到乡村振兴、教育公平以及教育高质量发展的高度。要认识到,办好乡村小规模学校是助推乡村振兴的迫切需要。教育是乡村的支柱。教育兴,则乡村兴;教育强,则乡村强。推进乡村振兴和建设社会主义新农村,离不开乡村教育发展。乡村振兴必先振兴乡村教育,而振兴乡村教育必须发展乡村小规模学校。要认识到,办好乡村小规模学校是促进教育公平的迫切需要。乡村学校

尤其是乡村小规模学校的学生家庭一般在经济、政治和社会地位上处于弱势。可以毫不避讳地说,选择在小规模学校就读实在是无能为力、无可奈何。因此,乡村小规模学校需要党和政府给予更多的关心关爱。要认识到,办好乡村小规模学校是提高教育质量的迫切需要。目前,我们已基本消除大班额,解决了有学上的问题。随着经济社会发展,人民群众对教育的需求不再仅仅是有学上,更是上好学。而目前,乡村小规模学校普遍资源不优、质量不高,与人民群众对优质教育的需求尚有一定差距。

办好乡村小规模学校必须坚持问题导向、需求导向、目标导向,同时要坚持系统观念、民本情怀、质量优先。

要进行合理规划,处理好“并”与“留”的问题。对小规模学校建立“一校一案”,不搞“一刀切”,

实事求是、因地制宜、因需而为,做到“留”有发展新机,“并”是学校之愿,“撤”无后顾之忧。对学生少、规模小、条件差、师资弱、质量低、安全风险大、家长有意愿的小规模学校进行撤并。同时,要积极稳妥推进“改”与“建”。对优化整合后的学校校舍、教师周转房、运动场等改造设施,完善好音体美、信息化等设施设备,对需长期保留的小规模学校确保符合基本办学标准。此外,每个乡镇建设1-2所标准化寄宿制小学,为被撤并学校学生入学提供住宿保障。

办好乡村小规模学校必须精准施策。首先是基金保障,为了全面推动小规模学校发展,切实解决“并”留后的系列问题,首先要保障办学经费,可以设立小规模学校发展基金,保障好小规模学校办学经费,实现办学条件的改善。其次,要创新机制,推

如,可以建立“一校一长”工作机制,由教育局班子成员对小规模学校实行“定校负责制”。针对学生上学路途远问题,完善乡村营运转车免费接送学生机制,加强客运“校车化”驾驶员的培养和监管。为低年级住宿学生配备生活老师,探索建立有条件的家长到学校轮值等家校共育机制。再其次,针对家庭经济困难学生、留守儿童等,要加强精准帮扶。加大对困难学生资助,防止因“撤并”而导致学生上学困难或辍学等情况发生,及时开展心理健康辅导,帮助解决分流学生的心理和学习问题。

办好乡村小规模学校必须要集中提质。一方面要优化师资配备。增加定向培养招生计划,加大公费定向师范生向小规模学校分配力度。加大对全科教师培养力度,减少教师资源浪费,满足教学需要。建立健全激励机制,推

动城乡、校际教师合理流动。结合小规模学校教师“一师多科”全科教学等特点,量身定制教师培训,通过线上线下、校内校外、走教支教等方式,精准提升师资能力。另一方面可以通过建立集团教育体的方式,通过“城市带农村、大校带小校、强校带弱校”,实现管理机制、教育资源、办学成果共建共享,推进姊妹学校一体化办学、协同式发展。当然,在借力“大校强校”优势的同时,还要结合“小校小班”特点,立足地域特色和地方文化,努力打造一批小而美、小而精、小而特的乡村小规模特色学校。

办好乡村小规模学校,致力发展乡村教育,大有可为,也应当大有作为。要在发展小规模学校上探索新路,为振兴乡村教育、促进义务教育优质均衡发展贡献力量。

(作者系湖南省醴陵市教育局党委书记、局长)

加强心理健康教育 须突破三个难点

刘在花

学生心理健康教育是十四五时期建设高质量教育体系的重要抓手,同时也是一项长期复杂的、系统性很强的专业性工作。当下,需要针对性解决制约其向纵深推进的三个突出问题:教师心理健康水平整体较低、专业化心理健康教育师资短缺、家长教育素养不高。

心理健康教育首先要做好顶层设计和高位引领,为其把舵定向。教育部可专门设立心理健康教育领导机构,强化对全国中小学心理健康教育的管理,不断完善心理健康教育政策。组织实施时,加强心理健康教育政策引领,进一步明确心理健康教育课程性质与课程定位,充分发挥中小学心理健康教育专家指导委员会专家库作用,建立心理健康教育工作落实台账并进行年度督导,促进心理健康科学化、规范化发展。经费方面,加大对学生心理健康教育投入力度,单列心理健康教育经费,提高心理健康教育薄弱区(校)水平。

心理健康教育专业化呼唤高素质师资队伍,配备建强心理健康教育师资队伍是关键,可从构建关爱教师的长效机制、源头培养、配备管理数量、职后培训质量三个方面加强工作。

当下,社会公众对教师期待很高,无形之中增大了教师的压力,教师的职业幸福感需要高度重视。为此,要构建关爱教师的长效机制,要多些人文关怀,加强教师心理健康问题预防和干预机制建设。

从现实情况来看,中小学心理健康教育师资短缺,亟须源头培养、配备管理数量。在师资培养方面,可鼓励、引导师范院校在招生计划分配和培养资源利用方面向心理学专业师范生倾斜,加强心理学专业建设,不断完善中小学心理健康教育教师培养课程体系,强化师范生实践教学。在师资管理方面,政府部门可有计划地增加心理健康教育教师编制,将中小学心理健康教育教师队伍配备情况纳入县级政府履行教育职责督导检查指标。还可以从教师编制、职称评审、评优奖励等方面出台政策,引导激励心理学专业毕业生到中小学就业,通过社会公开招聘、名师工作室、培训带徒、培训转岗等多种方式加大心理健康教育专业人才引进力度和补充渠道。

在在职后培训方面,教育部门要构建心理健康教育教师培训、持证上岗和督导的长效机制,强化心理健康教育教师工作内容和方式的科学性和规范性。加大培训力度,将中小学心理健康教育教师培训纳入国培、省培、地方培训体系。加强各级教师进修院建设,紧密结合中小小学生身心发展特点和教育教学一线实际开展中小学心理健康教育教师培训。举办心理健康教育教师“大比武、大练兵”活动,以赛代训、以训代练,整体提升心理健康教育教师专业素养。

全面加强心理健康教育亟须深入推进家校协同育人。学校要加强家校合作工作的制度化建设,将家庭教育指导服务纳入学校发展规划和学校年度工作计划。例如,建立家长学校和学校家庭教育咨询中心,为家长提供专业支持;利用信息化手段,拓展畅通、及时、便利的家校互动渠道,完善家校互动的渠道和支持系统,提升教师家校共育能力,帮助教师掌握家校沟通技巧,带动家校良性互动。

此外,还要深入推进社区合作。学校大力支持社区家庭教育指导服务站开展公益性家庭教育指导活动,向社会大众开放生命教育,携手社区共同开展生命教育宣传。

(作者系中国教育科学研究院副研究员)

“丰富中小小学生假期体育活动”系列评论之三

寒假是培养体质自我管理能力强好时机

李相如

寒假即将开始之际,教育部办公厅印发了《关于做好寒假期间“双减”工作的通知》,紧接着,教育部基础教育司、教育部校外教育培训监管司又专门向学生家长发出了《寒假致全国中小小学生家长的一封信》。一种新的寒假模式正在中国大地悄然兴起,其对学生全面发展和健康成长的导向效应,正引起全社会的关注。

新的假期模式,作业少了,学科类培训少了,学生有了更多自由时间可以支配。如何适应新的假期模式,合理地安排假期时间,成为教师和家长关注的话题。

在学校,由于受到校纪校规、课程设置、考试分数、作息时

间等各种活动等诸多方面的限制,学生的自由时间相对较少。寒假来自我翱翔,让孩子们做他们想做、愿意做的事情。比如,有的孩子喜欢运动,就给他们创造运动的场景和必要的条件,并鼓励他们走进运动场、走进体育俱乐部、走向大自然、走向冰天雪地,有的孩子喜欢读一些课外书,家长可以给他们推荐一些励志书、科普书或一些他们能够接受的国内外名著等。这样做有三个好处:一是把时间的主动权交给孩子,由孩子自己规划寒假的生活,培养孩子自我管理的能力;二是家长为孩子授权,可为孩子自我行为管理和自我发

展能力提供自由空间,为孩子的全面发展和健康人格的形成创造条件;三是授权给孩子,让孩子在更自由的时空中找到自己的兴趣坐标和未来方向。

体育锻炼重在习惯养成。体育锻炼,切忌强迫意愿。运动健身,切忌急功近利。体育运动的灵魂在于游戏性和趣味性,目的在于习惯养成。如果把体育锻炼当成任务,短时间希望孩子的身体素质快速提高,那么运动的游戏性和趣味性就会下降,孩子的对抗和逆反心理就会上升。所以,小学阶段的学生家长要重视亲子活动,要抽出时间和孩子互动游戏、共同锻炼。例如,一起跑

跑步、打乒乓球、羽毛球,或者陪孩子打篮球、踢足球,或者和孩子一起去滑冰或滑雪等。在国外,学校寒暑假期间非常流行家庭体育,常常是一家共同参与一项或几项体育运动,一家人在运动和游戏中沟通、互动、交流、提高运动技能,其乐融融。中学阶段的家长要鼓励学生参加体育活动,体育比赛或体育俱乐部。在欧洲和美国等地,中学生大多会参加一个或几个体育俱乐部的活动,他们或者参加足球、篮球、冰球,或者参加棒球、垒球、橄榄球等各种各样的俱乐部活动。孩子在这些体育俱乐部中不仅锻炼了身体,增强了体质,掌握了运

动技能,也学会了沟通交流、团队合作,建立了青少年的友谊。

北京冬奥会开幕在即,全世界的目光正聚焦冬奥会。为迎接冬奥会的到来,青少年的冰雪运动正在如火如荼地开展。在寒假期间,有条件的地方,家长应带孩子,或支持孩子参与冰雪运动。这段时间,还建议家长带领孩子读一些有关冬奥会的科普小读物,了解冬奥会项目、冬奥明星,学习观赏和欣赏冬奥会的知识,冬奥会期间收看冬奥会的电视转播,为我国冬奥健儿和全世界的冬奥运动员加油。

(作者系南昌工学院体育学院特聘教授)