



让青少年体魄强起来

骨生长质量差、力量耐力不足、肥胖近视高发……中国青少年目前的体质状况令人担忧。今年9月10日召开的全国教育大会提出,“要树立健康第一的教育理念,开齐开足体育课”,显然具有极强的针对性。

笔者近期调查发现,虽然增强青少年体质的政策文件发了不少,但作为最主要的健康干预手段——体育课,多年来在许多地方仍然开不齐、开不足;再加上学业负担过重、沉溺电子产品、学校担心学生安全等新老问题交织,使得青少年普遍缺少运动,体质整体下滑。

少年强则中国强,没有强健体魄何谈少年强?受访专家以及体育教师呼吁,要多管齐下增强孩子体质,“野蛮其体魄”刻不容缓!

“弱”得触目惊心

小曾是重庆市某小学四年级学生,9岁的她几乎每天都“忙碌”——早上7点起床上学,下午4点半放学,回家后写作业到9点左右睡觉,周末上绘画和奥数补习班……瘦弱、内向的小曾对笔者说:“平时基本没运动,最近一个月因感冒去了两次医院。”

同班同学小刘虽然每天学习时间也排得满满的,但作为学校排球队的队员,她放学后还要参加排球训练,并从7岁开始坚持晚上跑步半小时。同是9岁,性格活泼的小刘身高达到了160厘米,足足比小曾高了20厘米,“我很少生病,很长时间没去过医院了”。

虽然这两个孩子属于个案,但也从一个侧面反映了体育运动对孩子成长的影响。

中国教育科学研究院体卫艺研究所所长吴键表示,运动的孩子与不运动的孩子在精神面貌、性格品质等方面有着明显差异,青少年的阳光形象基于强健的体魄,体育运动是促进青少年身体智力发育以及培育健全人格的有效手段。国内青少年体质经过二十多年的持续下滑,在各方努力下,部分指标有止跌回升的势头,但距离“健康阳光”仍有较大差距。

“缺少体育锻炼正在让青少年体魄难以‘野蛮’。”长期从事青少年体质监测研究的重庆市体育科学研究所副研究员郭淳,对其近期获得的一组体质监测数据感到忧虑。

2017年11月至今年10月,郭淳随机对1280名3—18岁受访者进行了骨龄、骨密度、体成分等体质监测统计分析。“除了心肺功能弱、心率恢复慢、耐力差等传统性体质问题外,骨密度低于同年龄标准值的高达803人,反映出当前青少年骨生长质量较差等新问题。”

在采访中,部分体育老师对学生体质忧心忡忡。教两个高中班和两个初中班的体育老师王宏告诉笔者,高中生视力和体质下滑非常明显,“高二、高三学生感冒高发且不易好,很多男孩引体向上拉不起来”。

体育考核不够硬

郭淳、吴键等专家表示,虽然营养状况、食药安全、生态环境等诸多

因素都会影响青少年体质,但运动锻炼是最主要的体质干预手段,对于青少年来说体育课尤为重要。

针对青少年体质下滑的状况,中央相继出台的多项政策文件要求各级政府、教育部门和学校采取有力举措增强学生体质、促进青少年健康成长,如全面实施《国家学生体质健康标准》,把健康素质作为评价学生全面发展的重要指标,开展“全国亿万学生阳光体育运动”等。

2017年,《中长期青年发展规划(2016—2025年)》印发,将青年健康列为我国青年发展的重要内容。同时,国务院教育督导委员会办公室印发《中小学校体育工作督导评估办法》,加大中小学校体育督导检查和问题问责力度。

受访体育教师表示,近年来中小学校体育设施、教师配备等有了很大改善,越来越多的学校将体育纳入办学特色,让学生体质的部分指标有所好转。“虽然各级政府都很重视,我们体育老师也很想上好体育课,但受制于评价体系等多重原因,体育教学很难取得理想效果。”一些体育教师对笔者吐槽说。

体质健康合格率是学生健康素质的主要评价指标。按照《国家学生体质健康标准》要求,各中小学每年都要对学生体质进行检测,并上报教育主管部门。

笔者走访发现,经检测,中小学校的学生体质健康合格率普遍达到90%以上,有的学校甚至超过96%。部分体育老师认为,虽然该数据量大面广且每年在动态更新,但并不

能全面真实反映学生的体质状况。还有体育老师透露,少数学校敷衍应付,甚至复制粘贴成绩,导致学生体质数据水分较大。

业内人士也表露了自己的苦衷:如果标准提高,学生体质合格数据下降,学校没法向社会交代;但标准定得太低,又会给非专业的老师、家长造成误解,认为学生体质还可以,无须加强体育锻炼。

基层教育部门干部认为,在标准的科学性和数据的准确性方面存在的偏差让《国家学生体质健康标准》督促体育教学的作用大为降低,但制约体育教学最主要的因素还是体育尚未成为升学考试学科。

强健体魄还需多管齐下

笔者采访发现,除了学校体育缺乏科学的评价机制、重智育轻体育的教育观念尚未扭转外,课业负担过重、沉溺电子产品、担心学生安全等新老问题交织,也影响到青少年体质健康水平的提升。

李晴是重庆市某重点小学体育教师兼拉拉操队教练,周末为争取队员来训练,总让她十分头疼。因为拉拉操队16个孩子中,有4个孩子周末两天被文化课、声乐等培训班排满,其他孩子至少有一天要上培训班,最多的一位家长给孩子报了6个培训班。

近年来孩子沉溺电子产品也让部分教师感到担忧。“我们学校游泳队有个孩子本来身体很好,还拿过游泳比赛的冠军,但小学毕业进入

初一,两个月长了40多斤。原因是每天晚上在宿舍玩手机到一两点,然后再点外卖吃。”某小学体育老师周泳有说,现在用手机玩游戏、看电视成了不少孩子的娱乐方式,严重影响孩子视力和健康。

此外,虽然有很多校长重视体育,但学生安全问题始终是学校开展体育教学无法摆脱的“紧箍咒”。“只要不出事,体育老师就完成了任务。”体育教师王宏说,学生出了安全事故,学校考核就要被一票否决。而体育课事故率最高,因此学校出于担心学生受伤的考虑,基本不会开展跨栏、跳高、标枪等项目,不少学校的单双杠也被拆除。

郭淳、吴键等专家及受访教师认为,学生体质下滑是多年来的老问题,一直得不到有效解决,值得认真反思。培养青少年质朴刚毅的性格和体魄,需要社会各界共同努力、多管齐下。

他们建议,首先要在思想观念上正本清源,全社会应大力弘扬社会主义核心价值观,提倡积极向上、阳光开朗、体魄强健的审美取向,让家长、教师充分认识到体育运动对促进孩子身心全面发展的重要意义,切实扭转“重智育轻体育”倾向;同时,还要在教育体制机制上改革创新,如提高体育在教育评估体系中的权重,探索将体育测试纳入高考,制定专门的学生安全法律法规,提供更多青少年运动、营养处方,研究设立适合当今学校开展体育教学的保险险种等。

(新华社 树文 周凯)

中小學生校外培训机构将实现全国联网查询和监管

新华社北京11月21日电(记者胡浩)记者21日从教育部了解到,全国中小學生校外培训机构管理服务平台即将上线,各地审批的全国中小學生校外培训机构有望通过全国统一的互联网平台实现联网查询。

为强化对校外培训机构的日常监管,服务人民群众需求,教育部建设完成了“全国中小學生校外培训机构管理服务平台”。教育部要求,各地要用好该平台,通过系统完成校外培训机构的摸排、整改、审批、学科类培训备案、社会监督等工作,面向社会公布校外培训机构的有关政策、白名单、黑名单、学科类培训班等信息,依托平台受理群众投诉,通过信息化手段实现校外培训全过程精细化管理,方便群众了解相关信息,接受社会各界监督。

根据各地上报数据,目前全国各地已整改有问题的校外培训机构近60%。截至2018年11月15日,全国2963个县(市、区)已启动专项治理整改工作,其中1247县(市、区)已基本完成专项治理整改任务。全国共摸排校外培训机构401050所,存在问题机构272842所,现已完成整改163203所。

本期导读

强抓“四化”建设 力促提质增效

近年来,广东东莞市委、市政府高效推进学校少年宫建设,注重标准化、规范化、品牌化、长效化,极大地满足了广大未成年人日益增长的精神文化生活需求,进一步助推了学校少年宫建设提质增效。(第2版)

《地心游记》

“现代科学幻想小说之父”儒勒·凡尔纳所著的长篇小说,故事讲的是坚定果敢、具有献身精神的科学探险家里登布洛克教授同他的侄儿阿克赛尔以及向导汉斯按照前人的指引,在地底经过整整三个月的艰苦跋涉进行科学探险的故事。(第4版)

父母的修养 才是孩子的起跑线

在孩子成长的过程中,与家庭经济状况、社会地位等外在要素相比,父母为人处世的方式与日常言行的细节,往往会更加深刻地影响着一个孩子认知与教养的“水位”。本期话题就来分享几位读者的经历、感受与见解。(第8版)

《精神文明报·未成年人思想道德建设专刊》征订启事

未成年人是祖国未来的建设者,是中国特色社会主义事业的接班人。本报《未成年人思想道德建设专刊》自创办以来,本着高效、实用的原则,集指导性、思想性、知识性、趣味性为一体,受到社会各界人士的好评和欢迎,是德育工作者、教师、家长的好帮手,是孩子健康成长的好朋友。

《未成年人思想道德建设专刊》2019年共12期,一年59元/份。有关发行事宜请与精神文明报社社联发行部联系。

联系人:罗玉琢
联系电话:(028)80640491(传真)
13666137676
通联地址:成都市青羊区敬业路108号T区2栋8楼
邮编:610091



创办于1935年的湖北省竹山县宝丰镇施洋小学,是一所施洋烈士命名的市级革命传统教育示范学校。学校将“施洋精神代代传”确定为“一校一品”校园文化,利用施洋烈士纪念馆这一红色旅游基地,组织广大师生开展施洋大律师铜像前宣誓、参观施洋纪念馆、讲述施洋烈士故事等活动,弘扬烈士精神,传承中华美德,培育民族精神,践行社会主义核心价值观。图为11月21日下午,施洋小学组织四年级8个班的学生,在施洋烈士纪念馆开展“扣好人生第一粒扣子”缅怀革命先烈、传承红色文化主题活动。

33岁妈妈急性脑梗塞住院 孩子写作业太磨叽

还记得最近很火的“远交近攻”一词吗?新释为:孩子写作业的时候,离得远一点,还能稍微交流交流,离得近了,想不攻击他都难。这不,有个妈妈陪孩子写作业把自己给气伤了。近日,一张妈妈陪孩子写作业气到脑梗住院的病历,在朋友圈彻底炸了。截图“现病史”写道:这位33岁的女患者在陪孩子写作业的过程中,生气后出现言语不能、笨拙,右手写字笨拙,字体变丑……左侧放射冠区脑梗死……门诊以“脑梗塞”收入住院。

截图一出,立即引起了家长们新一轮的共鸣和吐槽,纷纷表示戳到了痛处,“愿意陪孩子写作业的妈妈真的是亲妈呀。”笔者经过核实后证实确有其事,这位妈妈目前正在南京总医院神经内科住院,目前病情平稳,恢复了八九成。

(据《现代快报》)

陪孩子写作业是场修炼

王言虎

陪孩子写作业如今成了困扰很多父母的问题,时常搞到他们崩溃。最近有个“提前嫁女”的段子:有的省份也下发了文件,要求学校减少家庭作业,或呼吁取消家长“签字制”,但效果并不明显。寄希望于学校减少家庭作业这个“源头治理”并不现实。

当家庭作业无法减少,家长是否能以更温和也更高效的方式对孩子进行辅导?尽管在作业高压之下,做到这点有些难度,但此事关乎孩子成长,家长自当勉力为之。

有些家长喜欢陪孩子一起做作业,这不仅会弱化孩

子独立做题的能力,还将对孩子构成干扰,是否可以尝试让孩子先独立完成作业再检查?而且家长可以引导孩子注意写作业的顺序,从较易科目做起,从简单的科目做起,告别眉毛胡子一把抓,辅导孩子或许会更高效,家长情绪可能会平复很多。

“教育”是一个大词,但它并非空洞无物,也讲究“道”与“术”。如何把握教育的边界,如何以符合孩子心智特点的方式辅导孩子、教育孩子,自有其规律。作业要辅导,但最终要通往“如何让孩子更健康快乐地成长”这个命题上。

那位被气到脑梗的妈妈,实在不必大动肝火。孩子毕竟不是成年人,其思维能力无法比肩父母。在这种代际沟通中,最需要的是爱与理解。如果家长在辅导孩子作业时抛弃教育思维,对小学生的处境没有更多“同情之理解”,那么慈母就不会成为“河东狮”了,脑梗之痛也会避免。

当下的教育舆论场,似乎特别热衷于塑造家长群体的“苦情”角色。然而,这就引出一个值得探讨的问题:孩子的受教育之路有没有可能一直甜甜蜜蜜、不用吃苦,孩子快乐、家长轻松?

平心而论,当前不少家长辅导孩子功课的确比较辛苦,但是否也要反思:一是当年自己读书苦不苦?二是对孩子的学业是否真正关心,还是只想坐享其成,等着孩子给自己一个足以炫耀的成绩?

当下中小学生的父母以70后、80后为主,当年他们接受教育时面临的社会竞争环境、教育发展程度与现在都不可同日而语。有的家长总喜欢拿过去的学校教育和家庭教育状况与现在做对比,其实哪有多大可比性呢?且不说教材在变、育人理念在变、考试内容和形式在变,更关键的是经济社会发展对人才的需求在变,今天的学生想要未来在社会上立足、取得良好发展,就必须在受教育的过程中积累较以往学生更多的知识、培育更全面的素养。

教育如人生,注定五味杂陈;苦,是其中的味道之一,经常出现,甚至是留给每个受教育者的主要记忆。每个孩子接受教育的过程是一直轻轻松松、充满甜蜜的。学习如逆水行舟,不进则退;逆的过程,就是克服重重阻力、迎难而上的过程,怎么可能一点不苦、不累?

即便是天赋异禀的学生,假设他在受教育过程中缺少苦的体验,即便其学业表现较为优异,也说明他并未付出足够努力,或多或少浪费了自己的天赋;而努力不够,无论天赋如何,都难以达到自我感到理想的人生状态,取得应有的成功。在受教育阶段,衡量学生成功与否的主要标准就是学业表现,然而不论是考试成绩还是综合素养的提升,都不可能轻松获得。

这就是无数家长和学生的现实:学业上的成功与精神、肉体上的轻松愉悦,如鱼与熊掌难以兼得。走在教育的路上,从来不会只有鲜花和蜜糖相伴,更多的是荆棘和奋斗。

教育之路不可能只有甜蜜

杨国营

新观察