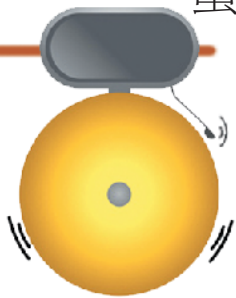


# 短短10分钟为何“放不开手脚”？

虽然知道课间放松不可或缺 但安全问题让学校和老师倍感压力



独家调查

本是校园生活一部分的“课间10分钟”成了热门话题。近期,教育部有关负责人明确表示,中小学校安排课间休息十分重要、十分必要,有利于学生调节情绪、放松身心、增强体质和防控近视。“在实际工作中,要求中小学校每天统一安排30分钟的大课间体育活动,每节课间应安排学生走出教室适量活动和放松。”安徽商报融媒体记者在采访中发现,绝大部分被访老师都认为“课间10分钟”不可或缺,但安全问题让学校和老师们感到担忧,“放不开手脚”。

## 家长:有理解也有担忧

在随机采访省城家长的过程中,不少家长表示孩子课间主要在楼道活动。“课间10分钟还是有的,但是今年搬了教室,听孩子说课间没法去操场玩了。”孙女士的孩子读一年级时教室在一楼,回家经常说起课间去操场玩。“今年二年级了,教室在楼上,孩子说老师让大家除了喝水上厕所,最好不要往操场跑。”对于这一点,孙女士表示也能理解。“孩子多,上课铃响了再往回跑,时间紧张,还要爬楼梯,搞不好就撞了、摔了。”

市民赵女士的女儿今年六年级,她告诉记者,听孩子说起课间10分钟主要在楼道活动,老师会特别提醒,不能奔跑打闹。虽然没有“课间圈养”,但赵女士担心孩子在学校的户外活动时间不足会影响视力。“孩子已经近视了,走廊活动见不到自然光,担心近视会加深。”

市民朱先生家的儿子今年上初中,课间10分钟怎么安排老师没有限制要求。“只是提醒不能在教室、楼道奔跑或者踢球,怕发生危险。”据朱先生观察,课间活动的安排上,不同的班级情况不太一样,主要看班主任老师。“孩子读小学时,课间主要是在教室和楼道活动,老师会表扬课间在教室安静看书的同学。但隔壁班的同学们经常在操场踢球,孩子回来还说挺羡慕的,经常趴在走廊栏杆上看。”

## 老师:最害怕安全问题

采访中,多所学校的老师坦承,因为担心学生的安全,害怕家长因为孩子间的磕碰而“校闹”,他们希望孩子们课间也能安安静静的。有老师表示:“孩子一闹腾就紧张。”

合肥市行知小学教育集团恒通校区教师费冬梅有着27年教龄。课间10分钟她一般都会在教室或走廊关注孩子的安全。在她看来,几十年前的学校更多是平房或者楼层不高,孩子一下课就去操场自由活动了。现在城区学校空间有限,人员密集,要求老师在课间10分钟里更多参与和关注。

费冬梅介绍,过去孩子们在学校发生点小矛盾,很多时候老师来不及介入,自己就和好了。现在很多家长一听说孩子在游戏里有不愉快,就让孩子“别跟他们玩了”。“很多家长过分关注学习,忽视了孩子在游戏和同学交往中获得的成长。”

采访中,一所城区学校老师告诉安徽商报融媒体记者,除非自己到现场才敢让孩子玩篮球等“有危险性”的运动。“之前有个孩子课间躺在地上玩,被另一个孩子不小心踢到了头,家长找到学校,现在还没有处理好。”

如何能安全地引导学生多运动?合肥市安庆路第三小学大杨分校党支部书记、校长王志芳认为,学校应在精细化管理上多下功夫,加强课间巡护,预防安全事故发生。她也希望,家长和社会给老师更多的理解,学校给老师更多的关爱,在遇到问题的时候为老师“兜底”。

合肥市翡翠学校党支部书记、校长丁文进也呼吁,



△ 合肥市行知小学教育集团恒通校区的同学们在课间十分钟活动



△ 在合肥市翡翠学校,课间10分钟时间,学生在教学楼前玩耍  
汪漪/摄

孩子在校发生磕磕碰碰是集体生活的正常现象,家长要了解孩子身心发展规律,遇到事情多理解和包容,按规范流程和法律办理,不要提出过于苛刻的要求;政府及教育主管部门要对学校多些支持,非主观性错误导致的磕磕碰碰要考虑集体生活环境的客观因素再定责;社会也要包容学校,理解儿童,闹腾腾的校园需要被接受,不能简单地以学生秩序井然、安安静静作为评判标准。

## 心理专家: 体育课再充分都不能代替10分钟

“身体有多僵硬,思维就有多僵硬。”合肥市青少年心理研究会会长、全国中小学生心理科普畅销书作者林林长期关注学生身心健康发展。对“课间10分钟”的争议,她认为,不管学校的体育课安排如何充分,都不能替代课间10分钟。

林林曾接待过不少来咨询的学生,出现心理问题的孩子一般有三个共性:缺乏睡眠、缺乏运动、父母干涉限制爱好。“运动对孩子来说,不仅是促进生长发育,也能提高孩子的心理弹性心理韧性,即使是老师最担心的碰撞,也能促进内啡肽的释放,让孩子心情愉悦。”

在林林接受咨询的大量学生案例中,不管是躁动还是抑郁等心理问题,都是因为没办法做到张弛有度,“上课多动,是因为平时少动。”而运动疗法则为一项非常有效果的疗法。

她也观察到,很多限制学生课间活动的老师,也是因为学校场地有限,怕学生冲撞受伤,“为了小概率事件忽视了学生普遍的天性。”林林介绍,学生需要在产生疲劳前休息,“低年级学生的注意力品质是20-30分钟,高年级是40分钟。上课40分钟,休息10分钟,能恢复专注力,提高学习效率,情绪会更好。”

“没有场地确实是硬伤,如果不具备下楼活动的条件,学校可以采用音乐疗法,调整学生的情绪。”林林建议,如同劳动人民喊号子、山区山民唱山歌,学校也可以在课间10分钟,播放一些古典音乐、孩子们喜欢的动漫音乐,或者为过生日的学生送上生日歌等,让孩子放松,还孩子惊喜。

曾有一位学生在咨询过程中表示,很抵触老师在班上说“课间继续做作业的是好学生”。这也是很多老师在班级中营造的氛围,林林提醒,老师引导非常重要,“尽量让学生在课间多走出教室,不要暗示‘坐在教室做作业的才是好学生’。”

## 教育专家: 把课间10分钟自主权还给孩子

“下课铃响了,同学们快步走出教室,到操场上参加自己喜爱的课间活动。校园里顿时沸腾起来……这是我们小时候语文教材中的一篇课文,题目就叫《课间10分钟》。”安徽省基础教育改革与发展协同创新中心执行主任、合肥师范学院教务处处长钱立青教授长期从事教育政策和教师教育研究。在他看来,这篇课文中的“丰富多彩”一词,很好地描述了课间10分钟应该有的样子。

作为合肥市人民政府特聘督学、合肥基础教育研究院执行院长,钱立青是中小校园里的“常客”,他认为,孩子在学校,课堂上的“严肃”、课间10分钟的“活泼”一样必不可少,“课间10分钟安安静静的学校,未必是一所好的学校。”钱立青同时认为,也应考虑学校在教学管理上的难处。尤其是很多城区学校,人口密度大,孩子们活泼好动,课间集中活动,容易发生碰撞意外受伤。“近年来校园意外伤害事件频发,很多是在课间10分钟发生的。校园安全责任重于山,学校压力大,老师压力更大。”他认为,家长和社会应该给予老师更多的理解和支持。孩子游戏中摔跤、无意的磕碰、无心的争吵,都是人生成长的经历,家长不必过度在意与紧张,不能一出现问题就把矛头指向老师和学校。

把课间10分钟还给孩子,也不必矫枉过正。钱立青认为,课间10分钟属于学生,组织也应以孩子为中心。“每个孩子性格不一样。有的想课间补一补笔记,有的想跟好朋友说说话,聊聊天。哪怕只是发呆、看看天空,也很好,都能发挥课间10分钟的功能和价值。”

安徽商报融媒体记者 汪漪 刘媛媛 / 文  
杨雪娇 / 摄 周继龙 / 图

