

# 多地延长课间时长 如何真正让孩子们放心“动起来”？

□新华社“新华视点”记者  
郑明鸿 赵旭 赵叶莘

2023年10月,新华社“新华视点”栏目播发稿件《除了上厕所不能随意活动?——部分中小学生学习10分钟被约束现象调查》,引发各界对这一现象的广泛关注和热议。针对这一话题,教育部明确表示:中小学校要确保学生课间正常活动。

今秋新学期伊始,“新华视点”记者采访发现,不少地方已将“课间10分钟”延长至15分钟,甚至20分钟,孩子们有了更充裕的时间走出教室。同时,各地学校还采取各种措施,让孩子玩得开心、家长放心。

## 多地延长课间时长 孩子和教师均叫好

今年以来,多地出台新的课间管理规定。

今年4月,天津市教委印发新修订的《提升中小学生体质健康水平十条措施》,明确提出,义务教育阶段和高中阶段学校每天上午、下午各安排不少于30分钟的大课间体育活动。除大课间外,确保小学生15分钟课间活动时间、中学生10分钟课间活动时间。

8月底,北京市教委明确,自新学期起,全市义务教育学校将对课间安排做出整体统筹优化,原则上落实15分钟课间时长,引导学生利用课间走出教室,在室外进行放松休息、有益社交及适量活动。

在贵州省织金县,义务教育阶段学校新学期“小课间”也增加了5分钟;内蒙古准格尔旗教体局发文称,从今年秋季学期起,义务教育小学阶段的学校原则上落实“课间一刻钟”;江苏省无锡市新吴区教育局发布通知,今年秋季学期起,新吴区义务教育学校全面实行课间15分钟。

一些地方甚至将课间延长至20分钟。“户外运动是解决肥胖、‘小眼镜’、心理问题的最好办法之一。”海南省海口寰岛实验小学校长金春花说,今年春季学期,该校开始尝试将课间延长至20分钟。这项改革很受学生欢迎,学校决定从秋季学期开始正式实施。

“教室到厕所、操场往往有一段距离,10分钟时间太短,可能上个厕所或者刚



■新华社发 朱慧卿 作

走到操场,就快没了。不少孩子反映,要是能多几分钟休息、玩儿就好了。”织金县教育局局长付国晖说。

海口寰岛实验小学体育组组长齐明说,课间延长后,孩子们有了更多时间走出教室活动,呼吸新鲜空气,放松大脑,有益于他们的身心健康,提高听课效率。

贵州省人民医院眼视光科副主任曹时燕指出,增加户外活动,可以有效帮助孩子缓解眼疲劳,保护视力。

课间延长后,不少老师也纷纷叫好。北京市第161中学副校长刘裕说,教师有更充裕的时间喝水、准备教具、转换教室,包括给学生做个性化辅导、心理疏导。

## 如何让学生玩得开心？

为确保课间要求落实,北京市教委相关负责人表示,市区两级将强化监督检查,进一步规范教育教学秩序,严禁拖堂或提前上课,不得随意缩短学生课间活动时长,不得对学生课间活动设置不必要的约束,坚决杜绝课间禁止学生出教室的现象发生。

天津市教委新修订的《提升中小学生学习体质健康水平十条措施》要求,任课教师要按时下课、不得拖堂,班主任和任课教师要督促学生课间走出教室、适当活动。

贵阳市第二实验小学校长朱丹介绍,该校将拖堂和提前上课纳入教学事故认定范畴,以此来保障学生的课间时光不被挤占。

此外,一些学校还想方设法给学生拓展活动空间、增加游戏项目。

新学期,织金县八步街道各学校的班级公示栏上,多了一张“花样课间学生信息表”。每天早上,学生可以填写当天课间想玩的项目,每个项目每班限15个人。学校会将信息汇总,然后给学生准备器材。

“我们对学生做问卷调查,了解他们想要玩哪些项目,然后召集各学校负责人开会,综合考虑报名学生人数、场地和器材等因素,来决定具体开设哪些项目。学生想玩但学校没有器材的项目,就由学校统一购买器材。”织金县八步街道教育服务中心主任张习梁说。

记者在贵阳市第二实验小学总校区看到,下课铃响起后,上千名学生涌出教学楼,到操场上玩耍。他们有的打乒乓球,有的做游戏,有的奔跑嬉戏,有的在图书角看书,欢笑声、嬉戏声在校园里回荡。

在北京市第161中学,长廊、绿地、体育场、树荫下的棋类区,凉亭内的书法区等,成为学生课余休闲的好去处。该校体育教师马少波说,学校配备了完善的体育设施,学生可以参与足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、棋类、投壶等项目。

北京市中关村第一小学充分利用学校空间,为学生创造活动条件。比如,开放学校楼顶公共空间,如笼式足球场、体育馆、图书馆等,为高楼层班级学生课间活动提供场地;在走廊的开阔空间摆放棋牌桌、放置书架;将操场划分成不同区域,设

计不同类型的户外活动。

## 如何让家长放心？

“每次课间,我们都安排约30名老师,在教学楼的楼道、楼层拐角和操场值守。学校保安也调动起来了,保障学生活动安全。”贵阳市环西小学副校长王晓波说,虽然该校地处城中心,学生活动空间小,“但不能不让学生下楼活动”。

北京市中关村第一小学相关负责人介绍,学校严格落实班主任跟班制,副班主任协同教育。各年级根据本年级学生特点,开发设计本年级安全教育内容,形成年级课间活动安全规范。此外,还加强每日值班班干部巡视,制止追跑等不安全行为,并在重点区域安装监控摄像头。

在北京市广渠门中学,学校要求各年级成立由班主任、任课教师和学生代表组成的“课间秩序管理小分队”,在重点交叉点和人员密集区进行提醒和文明疏导;还通过组织团队小游戏等活动,来分流学生。

同时,各地学校努力排查整改校园安全隐患。9月10日,朱丹在校园巡查时发现,学校足球场旁的下水道盖板有断裂迹象,存在一定安全隐患,随即安排相关人员进行处理。

张习梁介绍,今年春季学期,八步街道第一小学曾发生过一起意外事件:一名学生在跑去捡滚下坡的篮球时,跑得太快,撞到了另一名学生。为避免类似情况再发生,他们便在篮球场旁增加了一处拦网,防止篮球滚下坡,解决了相关安全隐患。

此外,一些学校负责人介绍,为获得家长的理解和支持,他们通过家长会等形式,给家长介绍了学校的管理规定及工作思路。

同时,一些学校还鼓励家长购买学平险。“我们也购买了校方责任险,如果发生意外事件,学校和家长可以在有保障的情况下,通过友好沟通,解决可能会出现的一些矛盾。”朱丹说。

受访对象表示,校园安全事件的责任边界还需要进一步厘清。贵州省律师协会未成年人保护专业委员会副主任田冲表示,学校应做好安全预案,尽可能避免安全事故的发生;家长应充分理解、信任学校和老师,出现问题积极沟通,依法理性维权。(新华社北京9月12日电)

# 多国限制未成年人使用社交媒体

新华社北京9月12日电(记者 彭茜)在互联网时代,如何引导儿童和青少年合理使用社交媒体,一直是令家长和教育者们头疼的问题。新学期伊始,一些国家正计划或已出台对未成年人使用社交媒体的监管和限制措施,希望孩子们重新回归“足球场、游泳池和网球场”。

对于未成年人来说,社交媒体如同一把“双刃剑”,恰当使用对于他们拓展认知边界、丰富社交圈子、增强沟通能力等有益;但若过度依赖,会严重危害他们的身心健康,甚至有研究者认为“滥用社交媒体”的危害堪比“酒精成瘾”。多项研究发现,不当使用社交媒体会对未成年人心理、认知、情绪和行为等产生负面影响。澳大利亚国立大学近日发表的研究显示,经常使

用社交媒体会对高中生的生活满意度产生负面影响。英国《柳叶刀·儿童与青少年健康》2019年刊登的研究证实,过度使用社交媒体与青少年抑郁症之间存在关联。

今年4月,联合国教科文组织发布报告称,尽管数字技术可以提高教学质量、强化学习效果,但也带来了侵犯隐私、分散学习注意力、网络霸凌等风险。报告呼吁加大包括媒体和信息素养等方面的教育投资,同时加强对数字平台的科学监管。

澳大利亚总理阿尔巴尼斯10日接受媒体采访时表示,澳政府将在2024年年底提交草案,拟将使用社交媒体的最低年龄定在14岁至16岁之间,以确保澳大利亚儿童得到更好的保护。他说,社交媒体将孩子们从真实的伙伴和真实的体验中带

走,正在造成社会危害。

美国多个州酝酿加强对未成年人使用社交媒体的监管。今年3月,美国佛罗里达州签署了一项州议会通过的法案,规定该州不满14岁居民不得开设社交媒体账号;14岁以上未满16岁的未成年人开设社交媒体账号需要获得家长同意。该法案将于明年1月1日起生效。

美联社说,一旦付诸实施,这将是美国迄今最严厉的限制未成年人使用社交媒体的法律之一。去年3月,犹他州成为美国第一个出台类似法律的州。随后,阿肯色州也通过了一项法案,要求未成年人注册新的社交媒体账号时必须获得家长同意,但被不服者起诉至联邦法院,法官去年8月裁定叫停该法实施。

欧盟委员会今年5月宣布,已根据欧盟《数字服务法案》在未成年人保护等方面的规定,启动对社交媒体平台“脸书”和“照片墙”的母公司“元”公司的调查程序。欧委会认为“脸书”和“照片墙”的算法、界面设计等存在风险,系统可能会利用未成年人的弱点和缺乏经验等特点,导致未成年人成瘾,引发或强化“兔子洞效应”。该效应用来比喻用户被平台内容和算法吸引,无法轻易离开,逐渐脱离现实生活。

除此之外,还有国家禁止儿童在课堂使用电子产品,从“源头”上限制儿童接触社交媒体。荷兰各地小学课堂自9月2日起禁用手机、智能手表和平板电脑等电子产品。早在今年初,荷兰中学课堂就实施了这一规定。