



15分钟，给“课间体育”更多可能性

北京市教委日前印发《优化全市义务教育学校学生在校课间时间指导意见》(以下简称《意见》),提出北京市义务教育学校将对课间安排做出整体统筹优化,全市义务教育学校原则上落实15分钟的课间时长,为学生提供更从容的锻炼时间。《意见》的印发和实施,将提供更加从容的课间时间,引导学生走出教室,享受健康活力的校园生活,促进学生身心健康发展。目前,《意见》印发后开学已一周有余,各个学校都在积极探索这15分钟能为学生带来哪些积极的变化,是否能真正起到鼓励青少年走出教室、走进操场参加体育运动,促进青少年身心健康发展的效果?

本报记者 傅潇雯 实习记者 毛昀哲

新学期伊始,北京的很多中小學生都发现自己的课间发生了变化,原来的课间10分钟增加了5分钟,延长至15分钟。

电厂路小学是石景山区率先延长课间时长的学校之一。校长薛东介绍,按照北京市教委的要求,目前学校每次下课均休息至少15分钟,第四节课在中午12点整结束,学生的午餐和午休时间都不受影响。

课间休息增加的5分钟是从哪里“挤”出来的?薛东介绍:“我们学校是将原先上午45分钟的大课间变为30分钟。与之前相比,学生在大课间的运动时间和强度都有所降低。因此,我们在大课间组织的体育运动也从武术和广播体操改为跑步。”而如何才能不让大小课间时长调整变成“拆东墙补西墙”?薛东认为,大课间缩短了,学生在小课间的运动效率就要提高。为此,学校提供了多种适合青少年的运动项目,“只要孩子们选择自己感兴趣体育活动的并主动参与,就能达到锻炼的目的。”

这学期开学以来,电厂路小学已经试行了一周多的新作息时间表,收效良好。学生们在15分钟的课间中参加体育运动的兴致十分高涨,随处可见打篮球、羽毛球和乒乓球青少年的身影。值得一提的是,该校在巴黎奥运会后还专门搭建了一面攀岩墙,学生在课间体验的活动种类得到了丰富。

不只是小学,在课业压力相对更重的中学,也在努力为学生提供15分钟的课间平台,让学生有更充分的时间休息和参与运动。

“在课间休息10分钟的时代,学生上一次厕所、接一次水,再去室外活动的时间所剩无几,匆忙赶回教室继续学习的状态也不佳。”北京九中初中部副校长魏文娟对延长课间时长深有感触,“将课间时长延长到15分钟后,学生每上完一节课,都有较宽裕的时间走出教学楼。哪怕只是散步、晒太阳或者眺望远处放松一下眼肌,对他们的身心都是有益的。”魏文娟说。

在校园里,记者看到,当下课铃声响起,九中的学生们迅速地跑出教学楼,不一会儿,操场上便满是参加体育运动的人群,多出的5分钟课间休息,足以让孩子们进行一场短暂的“体育竞技较量”。魏文娟也发现,开学第一周,

自己带球拍到校的学生数量增加了不少,显然是对15分钟的长课间“有备而来”。九中体育组的老师也会在操场上提供一些体育器材,方便学生在课间活动时使用。“看到孩子们有更多的时间到操场上踢几脚球,或者投几次篮,老师们都很高兴,有些老师甚至会加入其中。”魏文娟十分感慨。

也有人指出,课间时长的延长意味着老师需要花费更多的精力照看学生,在一定程度上增加了老师的工作量。对此,魏文娟表示,初中生相较于小学生的自主性更强,能有效地利用好课余时间。在《意见》印发之前,她曾在学校做过一项调查,询问学生在15分钟课间更希望自由活动还是参与统一组织的体育运动,得到的答案都是前者。“如此一来,老师在课间的压力也得到缓解,在换班上课之间可以放松一下。”魏文娟说,“老师做得更多的是引导学生走出教室,了解学生的运动状态和实际需求,及时对课间活动的设计或安排作出调整、改进等。”

随着越来越多的学校将课间休息调整为15分钟,将有更多师生走向室外,在忙碌的课业压力中寻求身心的放松。据悉,为更好保障学生的课间运动时长和场地需求,北京市、区两级教委将强化对各校课间休息的监督和检查,要求学校不得

拖堂、提前上课、过分约束学生参与课间活动、缩短学生课间活动时长等,杜绝课间禁止学生出教室的现象。同时,学校层面也应更加完善校园安全措施和应急管理机制,保证学生在参与体育运动时的安全和健康。而

家长也应当充分地理解、信任学校,支持孩子们在课间休息时加入锻炼队伍。只有各方

共同努力,营造良好的15分钟“课间体育”环境,才能让广大青少年告别“课间圈养”,享受富有活力的校园生活,在健康成长的道路上大步迈进。



受访者供图

全国青少年体育联合会召开第四届理事会第三次会议

本报讯 9月9日,全国青少年体育联合会召开第四届理事会第三次会议,国家体育总局青少司原司长王立伟当选全国青少年体育联合会理事长。

国家体育总局青少司司长李辉宣读了关于同意对本次全国青少年体育联合会负责人届中调整的批复意见。经无记名投票表决,王立伟全票当选全国青少年体育联合会理事长。

王立伟表示,要认真贯彻落实体育总局党组

关于青少年体育工作的部署要求,以强烈的使命感、责任感带领全国青少年体育联合会发挥在促进青少年体育行业发展中的作用。要提高政治站位,把好联合会发展方向;坚持发展职能定位,做好青少年体育工作助手;坚持开放民主办会,继承发扬好优良传统;坚持非营利社会组织公益属性,提高服务能力水平;依法依规运行,保障好健康安全发展。

李辉对王立伟的当选表示祝贺,对韦迪任理

事长期间取得的工作成效给予肯定,并提出,全国青少年体育联合会要围绕青少年体育工作的“一条主线两个方面”,充分发挥体育在促进青少年健康方面作用,推动体校转型发展,完善体育后备人才培养体系,发挥好带动各级青少年体育协会和有关单位发展的龙头作用,共同努力做好青少年体育工作。

(顾宁)

图片报道

保龄球赛场涌现“00后”

本报记者 顾宁文/图

日前,由北京市社会体育管理中心等主办的第二届北京保龄球公开赛日前在北京地坛保龄球馆举行。本次比赛结合保龄球运动特点与大众健身总体目标要求,设置了公开组入围赛、排位赛和优胜者挑战赛,集趣味性与挑战性为一体。

相比首届赛事,本届赛事青少年选手的身影明显增多。北京市保龄球运动协会相关负责人介绍,保龄球项目在北京发展多年,随着保龄球项目进入第十五届全运会群众赛事,北京掀起群众参与保龄球运动的新热潮。“本次比赛中不少青少年参与其中,年龄最小的选手只有12岁,他们在比赛中展示出了很高的技术水平,让人眼前一亮,也为未来发掘保龄球后备人才提供了帮助。”

高中生李崧骐是本次比赛青少年选手中的佼佼者,他认为保龄球运动非常解压。他说:“当把球投出,看到球瓶被击倒,特别能缓解学业压力。保龄球也是一项非常锻炼身体的运动,它还教会我在顺境时要清醒,逆境时要坚守。我觉得保龄球运动非常适合青少年参与。”

小姑娘田歆然受妈妈的影响而喜爱上保龄球运动,现在她每周都有固定练习时间,非常享受打保龄球的时光。“我会一直参与保龄球运动,这项运动让我感到快乐,还能强身健体,结交更多的朋友。”

据介绍,第二届北京保龄球公开赛是北京第二次举办的具有全民健身属性的保龄球赛事活动,在整合创新既往赛事活动的基础上,针对当前保龄球运动的环境,求新、求变、求突破,在赛制、项目设置、组织工作等方面进行了更为高效的变化,希望为北京市发展保龄球全民健身赛事活动,特别是带动更多青少年参与其中,打下良好基础。



李小艾·无糖茶XIXI

关注教师群体身心健康

运动防治讲台上的常见病

本报记者 刘昕彤
实习记者 毛昀哲

教师节刚刚过去,教师群体的身心健康问题再度引起各界关注。截至今年,我国共有教师1891.8万人,据统计,其中70%处于亚健康状态,职业病的患病率高达四成,如咽喉炎、颈椎病、腰背疼等。对于广大教师而言,保证身心健康是从事教育事业的基础和前提,教师们可以通过运动等方式防治常见职业病,还能以身作则引导学生加强体育锻炼、共同收获健康体魄。

运动康复师王丰凯指出,在日常工作中,教师需要长时间站立讲课和伏案办公,这正是教师职业病的两大直接诱因。“讲课难免久站,会致使腿部肌肉始终处于紧绷状态,一旦血液回流不畅,人体便会感到疼痛。轻则下肢肿胀,重则有患上静脉曲张的风险。为此,老师们可以经常按摩腿部,日常慢步走动,进行慢跑、关节屈伸等运动。还可以在上课时多加走动,这样既能了解学生的听讲情况,活跃教学气氛,又能有效地预防静脉曲张的形成。”

对于已经出现静脉曲张的教师,王丰凯也提供了一些运动方面的参考。“患者需要避免冲刺跑、跳远、举重等腹压升高的运动,可以采取慢跑、游泳、骑车等方式锻炼。慢跑能使腿部肌肉力量增强,静脉被挤压,血液流动通畅;游泳能使全身肌肉更具弹性,且在水压的作用下,有助于

静脉血液回流;骑车主要是完成屈曲踝关节,收缩腓肠肌这一动作,达到活血化瘀的效果。”此外,伏案备课、批改作业会让老师陷入久坐不动的“健康陷阱”,加重颈部和腰椎的压力。要预防这些过劳部位积久成疾,教师应当注意办公姿态,保持自然端坐,减轻颈椎受力。另外,配备合适的桌椅也有助于缓解教师在办公时的身体不适。

在不同断讲课的过程中,教师还容易出现饮水不足的情况,加之写板书受到粉笔尘的刺激,会感到咽喉不适、声带嘶哑。对此,国家卫健委发出提示,建议教师可以学习腹式呼吸法,用丹田之气发声,即腹部在深呼吸时向外扩张,让缓慢呼出的气流通过小腹收紧的力量把声音传出去。如此一来,空气可以更有效地流经声带,减轻说话对声带的压力,有助于保护声带。同时,教师也要记得常喝温开水,滋润喉咙,避免辛辣和高糖食物,合理用嗓,减少声带损伤。

此外,无论是课上还是课后,教师总是要面对书本、黑板和电子产品,用眼率极高,于是高度近视、干眼症、慢性结膜炎等一系列眼部疾病悄然“上门”。为了降低眼部疾病发病率,建议教师可以在课余时间进行一些体育活动,远足可以让人远离工作疲劳,走进自然,在欣赏美景时放松眼部;打乒乓球可以锻炼眼睛的反应和跟踪能力,保持灵敏性。

教师群体还容易有过大的精神压力,

被烦躁、焦虑等负面情绪所困扰,长此以往会导致内分泌功能紊乱、交感神经兴奋性增强等。“运动是很好的排解压力的方式。”健身教练葛慧表示,“如今在健身房,有越来越多人通过运动健身缓解工作压力,放松心情。教师也应该积极参加各类有益于身心的健身活动,例如瑜伽、慢跑、健身气功等。同时可以将运动融入生活,放松身体和心理,保持积极乐观的心态,勇于面对压力和挑战,以更好的身体状态和精神面貌投入工作。”

相关链接

小动作缓解工作疲惫

为了避免久坐不动给颈部和腰椎带来健康隐患,老师们可以在坐立工作一段时间后定时起身活动。两组简单的动作,可以有效缓解工作疲惫。

颈椎操:双脚跨立,双手叉腰,躯干保持不动,分别做低头、仰头、向左侧扭头、向右侧扭头的动作,四个方向为一组,重复多组。

扩胸腰臀操:头部向上抬起,先做扩胸伸展运动,再扭动腰部,拉伸四肢,最后拍打臀部肌肉数次。

(刘昕彤 毛昀哲整理)