

这些学校是怎么做到的 5分钟多出的欢乐

近年来,我国儿童青少年体质整体向好,但“小眼镜”“小胖墩”“小豆芽”“小焦虑”等“四小”问题出现了早发、高发的新趋势,社会普遍担忧。为进一步促进学生身心健康,缓解“四小”等挑战,北京等多地义务教育阶段学校,将课间10分钟逐步优化调整为15分钟。

多5分钟,能把孩子带出教室吗?记者采访发现,这一“微改革”让很多学生走出教室、走进阳光,还撬动了教育理念转变。但不少教育工作者仍心存隐忧,既担心学生受伤学校担责,又担心学校为免责不敢把孩子放出来,多方期待加强“五分钟以外”的深层配套保障。

1 走出教室 沐浴阳光

12月的北京,寒意渐浓。上午9点,下课铃响起,清华附小的学生涌出教室。15分钟里,孩子们跳绳、踢毽子、攀岩、玩吊环……楼道里、操场上,欢声笑语此起彼伏。

清华附小三四年级学生吴桐树说,以前课间10分钟,喝水、上厕所就要花五六分钟,剩下的时间“不够玩”。延长五分钟,“玩耍的时间就有了”。

时间、空间、内容,是学生课间活动的三要素。此前,全国多地的家长反映10分钟课间太短,还容易被老师拖堂;学校场所局促,孩子们没地方玩;有的学校、老师片面要求学校静下来,活泼天真的孩子憋成了“闷声虫”……

记者在北京多所中小学走访看到,课间安排分为15分钟的小课间,以及30分钟的大课间;室内外活动功能区域灵活丰富,设置跑步区、游戏区、休息区、涂鸦墙

等,各类器材用具触手可得,孩子们“轻装上阵”,课间回归承载快乐的立体空间。

“课间整体统筹设计,确保孩子们校园生活节奏张弛有度,这更符合孩子的成长规律。”北京市教委副主任王攀说。

当前,义务教育阶段学龄人口处于高峰,一些学校的场地“捉襟见肘”,怎样在校园物理空间上做文章?北京小学作为寄宿制学校,体育是其传统的育人名片,学校升级改造教学楼结构,腾出300平方米的乒乓球室,大门随时敞开;北京市海淀区中关村第一小学在楼顶打造的“空中足球场”,成为高楼学生踢球、奔跑的热门区域。

“运动多了,吃饭也多了”“能多晒晒太阳”“课间玩好了,上课就更认真”……记者在校园随机询问学生课间活动体验,孩子们纷纷围拢“抢答”,阳光打在小朋友们脸上,笑容灿烂。



在北京市西城区奋斗小学北校区,学生们参与课间活动。(受访者供图)

2 “微改革”牵引教育供给侧调整“大文章”

15分钟,是学生活动时间的延伸、健康空间的拓展,“小切口”改革背后贯穿着“德智体美劳”五育并举、五育融合的“大理念”,瞄准的是培养全面发展的学生。

——学生活动回归自主。“游戏怎么玩,学生说了算。”北京市西城区奋斗小学北校区教师刘云芝说,年级组长充分调研不同年龄段学生需求,发现孩子们对棋类和益智游戏呼声高涨,学校及时补采相应器材。此外,不少学校开展“课间活动征集令”“我的课间我做主”等活动,师生共同设计课间活

动项目、制定游戏规则,激发孩子们参与热情。

——课间课堂逐步融会贯通。记者调研了解到,一些学校主动从课间活动中发现孩子成长需求,进而转化为课堂教学的鲜活素材。例如,观察到有学生课间尝试跳绳时脚踝屡屡被卡绊,体育课上老师就着重安排跳绳指导。“15分钟不是简单增加时间,而是撬动学校全员参与,将课内、课间、课后有机串联,还要结合人工智能等数化工具,全方位打造育人新形态,赋能学生‘健康阳光乐学’。”清华附小

校长窦桂梅说。

——教师由管理者转变为教育者、参与者。教师拖堂,曾让课间体验大打折扣。中小学借助课间15分钟改革,引导教师有意识开展课堂与课间的联通设计,比如通过优化调整课堂教学,利用课堂尾部的三至五分钟开展学生研讨、师生互动,创造柔性空间,确保准时下课。

北京小学校长李明新说,从知识本位主义转向以全面育人为核心的教育认知变革,要在每位教师心中扎根。

3 要加的不仅是课间时长 更需增加全方位保障

课间时间多了,成效如何?一所学校的数据可一窥初步效果。清华附小的校园AI运动设备数据分析结果显示,课间15分钟实施后,学生运动量增加了近3倍。

北京市教委主任李奕说,落实课间15分钟的早期效果是学生是否“身上有汗、眼里有光”;中期效果是近视、肥胖等“四小”问题有没有改善;后期成果是学生自主意识的释放和张扬,“这是我们期望达到的目标”。

不仅北京,天津、辽宁、贵州、山东等地中小学也纷纷行动,将课间10分钟优化调整为15分钟。

课间活动丰富了,安全问题同

样牵动着师生家长的心。北京市丰台区外国语学校校长刘志毅说,学校把教学楼一层楼角的窗户改建为门,避免课间拥挤。但全国多地不少教师坦言,课间越长,校长、老师们越紧张。

一线老师反映,“拽住”学生的不仅是课间时长、活动空间,而是学校随时可能深陷的赔偿和问责风险。“即便学校强化安全措施和安全教育,孩子难免磕碰,很多学校迫于‘校园’和社会舆论压力等,在课间仅允许孩子喝水、上厕所。”有受访者担忧,别让多出来的五分钟,因外围压力沦为“一阵风”。真正激活课间动能,还需加

强配套保障机制建设。

多名受访法律专家表示,不能仅因事故发生在校园就认定学校一定负有责任。北京理工大学法学院副院长王福亮说,需进一步厘清校园安全责任边界,明确相关司法标准,让保护未成年人和维护学校正常秩序相统一。只有真正做到无错者免责,学校才更敢放手让学生在校园里跑起来。

多名受访学生家长表示,家长和社会舆论要对孩子难免的磕碰多一些理解与包容,共同支撑起孩子“撒欢奔跑”的空间。

来源:新华网

资讯

武昌理工学院 围绕职场设置“微专业”



“免学费,免住宿费,还给予免费创业扶持!”近日,记者从武昌理工学院获悉,该校宣布2022年以前毕业的校友,可以免费回校“补课”。

该校校友办主任高琼透露,此次回校“补课”其实是学校为了适应时代发展需要,持续提升校友职场核心竞争力,特意向校友开展的“微专业”专项招生。

本次“微专业”专项招生,包含新能源、新技术、新材料、元宇宙技术与应用、电子商务五大专业。“校友积极性很高,公布招生简章以后,很多校友咨询了解,目前报名人数最多的是电子商务专业。”高琼说。

高琼介绍:“校友修读‘微专业’期间学费和住宿费全免,符合相应标准还可以申请生活补贴。除了免费以外,有意向创业的校友,还可申请1万元至20万元的创业启动资金,同时,学校为其提供免费办公场所两年。”

来源:中国教育报

辽宁组建阅读联盟



辽宁小读者正在阅读中。(图片来源:网信凌河)

记者近日获悉,截至目前,辽宁省已建成16阅读联盟、452所试点学校参与其中。

以阅读联盟形式推动书香校园建设工作,是辽宁省推进青少年学生读书行动的一项重要举措。2022年11月起,受辽宁省教育厅委托,辽宁教育学院在全省范围内发起试点推进中小学书香校园建设工作的倡议,鼓励学校组建阅读联盟。阅读联盟以学校原有的阅读特色为基础,让阅读形式、特色相近的学校联合协同开展阅读活动、探索阅读策略。每个联盟设有一所秘书校,承担联盟活动组织策划、协调沟通工作。

各阅读联盟积极探索突破地区、校际、家校壁垒,积极策划联盟校阅读活动,敞开校门让更多学校参与进来,形成共建、共读、共同成长态势。各阅读联盟在辽宁省“青少年学生阅读公益课堂”中推出8节课程,面向全省中小学教师、学生、家长传播新阅读理念和提升阅读质量方法。

来源:中国教育新闻网

江苏打造 “人工智能+”专业体系



江苏人工智能大会吸引众多大学生。(图片来源:江南时报)

近日,《江苏高校人工智能赋能专业建设行动方案》发布,明确提出加快人工智能理念、知识、方法和技术深度融入高等教育专业建设,聚焦专业体系、课程教材、应用场景、产教融合、国际合作等方面,推动课程教材、培养方式、实习实践、教学管理及评价机制等改革创新,打造一流“人工智能+”专业体系。

江苏明确,要引导高校聚焦国家战略和区域经济社会发展需求,从课程建设、实验条件、教师队伍等多方面,加强人工智能品牌专业和国家级一流本科专业建设,打造若干江苏特色、国内一流的人工智能专业集群,支持有办学基础和能力的高校增设人工智能领域特色专业,开设“人工智能+其他专业”的双学位复合型人才培养项目和联合学士学位项目,推动“人工智能+”赋能其他专业交叉融合发展。

江苏提出,要构建“人工智能+”课程体系,支持全省本科院校结合实际,为不同专业学生开设有关人工智能课程,包括人工智能通识教育课程、人工智能专业核心课程、“人工智能+X”交叉课程等。加强高水平人工智能课程教材建设,支持高校组织名师名家领衔编著一批中国特色、世界水平的“人工智能+”高质量教材,支持高校基于人工智能技术建设新形态数字教材。

来源:中国教育报

主动熬夜 被动失眠 大学生如何睡个好觉

良好的睡眠是身体健康的必要条件。但是,当代大学生们或主动熬夜,争做“熬夜冠军”,“除了睡觉时间不想睡,其余时间都想睡”;或被迫失眠,天亮了,眼睛仍然“瞪得像铜铃”。持续性睡不着、睡不好、睡不够——“春困、夏盹、秋乏、冬眠”四季如梦的状态成了许多大学生的常态。那么,大学生该如何养成良好的睡眠习惯,提升睡眠质量,睡个好觉?

大学生“状况百出”的睡眠

来自浙江工业大学的沈同学是一位“资深熬夜党”。“理想的情况是凌晨一点之前入睡,但有时候还是会打游戏、看小说或者刷抖音到两三点,为了考试通宵‘抱佛脚’也是有的。”

沈同学的情况在当下的大学生中并不少见。根据中国睡眠研究会发布的《2024中国居民睡眠健康白皮书》,大学生熬夜情况严重,2400前入睡的大学生仅占29%,52%的大学生在24:00-2:00入睡,还有19%在2:00之后入睡;工作日平均入睡时间为00:40,非工作日则为00:48,均明显晚于上班族。

沈同学也表达了类似的感受。“睡不好会导致我第二天一整天都处于紧张焦虑的状态,还会感觉呼吸不上来、心跳过快、没有食欲、身体酸痛等。”睡个好觉似乎变成了一种奢侈。

“状况百出”的睡眠背后

为什么熬夜?“舍不得放下手机”“报复性熬夜”是许多大学生不约而同的回答。

南方医科大学南方医院精神心理科(睡眠医学中心)主任、中国睡眠研究会副理事长张斌教授表示,目前,青少年包括大学生群体的睡眠问题,与整个社会的大环境以及结构的变化不无关系,主要表现为“社会性”的睡眠不足。“一般来讲,青少年的睡眠时间,最好要大于9个小时,不要低于7个小时;成人的睡眠时间则应在7个小时以上。但现在生活里要做的事情和面临的刺激越来越多,大家的睡眠时间普遍都是不足的。社会快速运转,年轻人要多方面应对,同时社会对年轻人的要求也越来越高,他们的压力增加了,内在的焦虑水平也会比



大学生“状况百出”的睡眠。图片来源于网络

较高,这自然就会影响睡眠质量。”

另外,青少年的睡眠问题也和当下手机等智能终端的大量使用有关。中国睡眠研究会发布的《2024中国居民睡眠健康白皮书》显示,大学生手机日使用时间时长偏高,56%的大学生每天使用

手机超过8小时,明显高于全用户的平均水平。

想要睡个好觉 保持节律是关键

长期熬夜和低质量睡眠都是大学生身心健康的“杀手”,学习、生活高效运转和健康积极的心理状

态都少不了充足、高质量的睡眠。那么,大学生应该如何养成良好的睡眠习惯?对于已经存在的睡眠问题,大学生可以怎么做?

“我认为,日常生活中可以通过合理饮食、适度锻炼、选择适合自己的寝具来提升睡眠质量,通过限制电子产品使用时间、做到‘今日事今日毕’来养成良好的睡眠习惯。”有同学表示,“对于‘报复性熬夜’,可以试着在日间找一个固定的时间做自己喜欢的事,培养一些兴趣爱好;就寝前把手机留在比较远的地方充电,然后进行一些适度的冥想,听一些轻音乐。”

“首先,保持节律很重要,即相对规律地定时睡、定时起。”张斌建议,“具体做法主要包括两方面,一是保证一定的日间活动量,除了正常的学习、社交活动,也可以适当进行户外运动;二是规律进食、定点吃饭。此外,要注意周末和工作日要尽量保持节律一致,也就是说尽可能保持相同的入睡时间和起床时间,至少不要过度偏离日常节律,相差两个小时之内是可以的。”

来源:羊城晚报