

健康时报

人民日报社 主办

总第2086期 2024年 第40期
6月4日出版 星期二
周二、五出版
官方网站: www.jksb.com.cn
广告咨询: 010-65368968

零售每份3元
国内统一刊号: CN11-0218
邮发代号: 1-51
发行中心: 010-65369671
意见建议: 010-65369665

中高考前掌握三个调理办法

文见二版



权威医生在身边



学习五禽戏，制作香囊、中草药画，做心理疗愈游戏……5月30日，北京中医药大学东直门医院通州院区将中医药健康文化带到六一儿童节活动上。该院区自2020年启动中医药健康文化进校园活动，在全院遴选20位副高级职称以上的专家，编写适合中小学生的中医药教材，课程涵盖中医适宜技术培训、中医文化历史讲座、药膳制作课、针灸推拿等，目前正陆续在京津冀地区推广。图为医生教授小学生五禽戏。健康时报记者牛宏超摄

05版
与时间有关的
心理学效应

06版
过一个心静
的夏天

10版
成为海葬
船长27年

14版
人到晚年
拼什么?

健康时报全媒体广告热线
010-65368968
编辑 董颖钰 美编 霍耀翠
E-mail: jksb01@jksb.com.cn

健康中国

让孩子多点撒欢的课间时分

健康时报特约评论员 暨佩娟

引体向上是体育中考的考试项目之一。今年4月初，在内蒙古自治区准格尔旗实验中学，初一、初二年级的10个教室门框上方安装了横杆，让越来越多的男生爱上了引体向上。每到课间十分钟，横杆上就“长”出了做引体向上的男生，一茬接一茬，像树上的木耳。

教室门口安横杆，是体育老师们的提议，初衷是“课间太短，操场太远，想让孩子们利用课间动起来”，当时就得到了校领导“秒同意”。横杆装好后，男生们一下课就来大显身手，引体向上项目的考试成绩也有大幅

提升。这个妙招给我们启示：鼓励孩子多运动完全可以“使巧劲儿”。细心关照学生们的健身需求，充分利用学生们现有的学习和生活空间，是可能创新形式、打造出符合实际条件要求的健身方法的。它也许成本不高，效果还好，甚至可以发挥“四两拨千斤”的作用。

当前，中学课业负担繁重，孩子们太需要可以撒欢的“课间十分钟”了。这十分钟，哪怕听听音乐或闭上眼睛，也能让身体和大脑得到休息，提高下

一堂课的学习效率；和同学交流有助于增进同窗情谊，培养合作能力，增加快乐情绪；玩益智类游戏还可激发孩子们的想象力和创造力。

然而，一个无可辩驳的事实是，一些孩子们的“课间十分钟”正被严重吞噬，除了教师拖堂之外，还被课后抄课件、提前上课、“走班”转场等各种形式挤占。有学校出于安全管理因素考虑甚至限制学生自由活动，导致学生们形成“厕所社交”——以上厕所的名义出去活动。

种种现象背后，是功利化的教育体制下，学生的身心发展和兴趣培养被忽视，部分家长对孩子的安全过度担忧，学校和教师在应付升学率、确保学生人身安全等方面面临较大压力。

要让“课间十分钟”重新“活”起来，各方应通力合作，共同托举起纯粹的课间时分。首先，教育部门加强对学校减轻学生负担的有效监管。学校应将“确保学生的课间活动时间”纳入班主任的考核评价体系，通过不定期

抽查督促教师严格执行；其次，教育部门可探索与司法部门对接，通过为中小学校购买社会保险、配备“法律保姆”等形式，为学生在校出现意外伤害情况提供法律支持，以缓解学校和教师的安全管理压力；第三，学校也应深挖现有资源，因地制宜，制订丰富多样、生动有趣的课间活动计划，让孩子们在课间真正放松身心，通过良好的社交互动，塑造自己的人生观和价值观。

让“课间十分钟”重新“活”起来，孩子们在撒欢儿的玩耍中收获快乐和自信、激发自我健康成长，将为祖国这棵大树明天的枝繁叶茂固土培根。