

课间延长五分钟,学生成长大变化

像重视课堂一样重视课间

——北京市义务教育学校“课间一刻钟”改革观察

本报记者 李建广



因快评

五分钟改变了什么

林欣雨

这个学期,多地中小学把课间从10分钟延长到15分钟。时间管理的“加减法”,激荡起课间育人探索的一池春水。一张一弛,劳逸结合,课间的价值是课堂教学无法替代的。课间会不会被挤占,能不能真正交给学生,不仅是时间段的问题,更反映出学校的育人理念。在课间,孩子们走出教室,放松身心、收获友谊。课间不是对课堂的“切割”,而是课堂的“加油站”、孩子们成长的“补给站”。促进学生身心健康、全面发展,“课间

一刻钟”以“微改革”带动大变化。校园里的体育用品箱和玩具箱多了,吸引学生“打卡”运动的智能设备多了,老师和学生的互动交流多了……学校因地制宜,把每一处活动场地利用起来,同时也让教师从课间活动的管理者走向共同参与者。“没想到增加短短5分钟,有这么大的撬动力。”看到身边的变化,很多老师感慨。像重视课堂一样重视课间,探索仍然在路上。期待学校、家庭、社会携手,将课间改革落到实处,更好守护孩子健康成长。

留言板

网友“岁月静好”:为这波操作点赞!希望能够落实好,让孩子有更多时间自由活动。虽说安全很重要,但在设施上下功夫,防撞设施到位,引导到位,而不是靠禁锢孩子的天性来达到安全的目的。
北京某家长:每上一节课,从教室到操场上呼吸新鲜空气,对孩子的身体

和视力非常有好处。把课间休息时间还给孩子,需要老师密切配合,不拖堂,同时做好学生课间活动的安全教育。
网友“Lena”:希望能落实好,课间让孩子们走出教室、走出楼道,到户外玩,跳大绳、跳皮筋、丢沙包、踢毽子,可以分组分区进行。

本报北京12月30日电(记者刘诗瑶)12月30日,中国载人航天工程办公室首次公开发布《中国空间站科学研究与应用进展报告(2024年)》(以下简称《报告》),对两年来中国空间站科学研究与应用进展进行了系统性总结。

《报告》重点围绕空间生命与人体研究、微重力物理科学研究、空间新技术与应用等领域,从目前已下行样品、取得研究数据、完成在轨实验、获得突出进展的科学与应用项目中,择优遴选了34项代表性科学研究与应用成果,以及多维度、多形式的科普文化活动予以介绍。

空间站全面建成两年来,我国先后组织完成4次载人飞行、3次货运补给、4次飞船返回任务,5个航天员乘组、15人次在轨长期驻留,累计进行10次航天员出舱和多次应用载荷出舱,开展多次舱外维修任务,刷新航天员单次出舱活动时长、世界纪录,完成包括2名港澳载荷专家的第四批预备航天员选拔、低成本货物运输系统择优并启动研制等工作。目前,中国空间站在轨运行稳定、效益发挥良好。

据了解,在中国空间站开展的首批空间科学、应用实验与技术试验项目进展顺利、成果丰硕,具有一定的前沿性和创新性。截至12月1日,已在轨实施181项科学与应用项目,上行近2吨科学物资,下行实验样品近百种,获取科学数据超过300TB,取得了国际上首次获得空间发育的水稻和再生稻新的种质资源、国际上首次实现空间干细胞分化造血干/前体细胞、国际上首次实现空间微重力条件下的冷原子干涉陀螺、国际上首个建立高通量在轨微生物防控试验平台、国际上空间水生生态系统在轨运行最长时间等多项开创性成果。各领域科学团队着眼国家重大需求进行深度挖掘,产出了系列原创性、前沿性、创新性成果,累计发表500多篇高水平SCI论文,获得150多项专利,部分成果已实现转移转化和推广,显著推动我国空间科学与应用快速发展。中国空间站作为国家太空实验室,将在今后10至15年的运营中陆续开展千余项研究项目,促进我国空间科学、空间技术、空间应用全面发展。

《中国空间站科学研究与应用进展报告》发布

中国作协新一期“作家活动周”举办

本报北京12月30日电(记者陈圆圆)日前,中国作家协会“作家朋友,欢迎回家——作家活动周”在北京举办。活动期间举行了“你好,新会员——文学馆畅谈”“走进文学史——参观展览”“入会第一课”“鲁院大讲堂”等活动。

“作家活动周”是中国作协从2023年开始推出的暖心工程,先后组织开展了8期活动,共邀请来自各地的330多名作家参加。近年来,中国作协聚焦打造中国文学新力量,注重吸收基层作家特别是青年作家和新文学群体,作家队伍持续壮大。

本版责编:智春丽 陈圆圆 董映雪



中国味 鲁花香

油酸含量>75%

鲁花高油酸花生油 祝您身体健康



新年纳福 优选鲁花