

谁来守护中小学生的“课间 10 分钟”？

“让我试试!”“该我了,该我了!”——下课铃声仿佛触发了开关,孩子们冲出教室,嬉戏声在校园里回荡,尽情享受“课间 10 分钟”的运动快乐。

日前,一场“课间微运动”全国现场展示暨研讨活动在深圳市福田区新沙小学举行。校园内,来自中国教育科学研究院、深圳市教育科学研究院等业内专家到场观摩,一场关于“课间 10 分钟”的深入讨论,也随之展开。



校园里的“空间魔术师”

深圳市福田区教育局局长王巍介绍,从 2019 年开始,深圳市各中小学积极探索实践课间微运动,以多元化的课间活动促进学生身心健康发展。

事实上,人多地少的深圳福田,中小学校往往非常袖珍,运动空间的安排和设施的设置捉襟见肘。

新沙小学是一家成立于 1908 年的百年老校,经历过多次复建,2021 年在原址进行了彻底的重建。

新沙小学校长陈志华介绍,重建后,新沙小学的总建筑面积约为 37000 平方米,其中运动场地的面积就占了近 15000 平方米,占比超过 40%。

在城市中心楼房包围的校园中,能够做出这么大的运动场地,可谓是“空间魔术师”。

陈志华说,学校为学生提供“乐园式”的运动场所,每个区域指定项目,孩子们无需下楼,走出教室就可以马上开展活动。

在新沙小学,教室外的柱子上都安装了 AI 互动锻炼屏,成为最受小学生们欢迎的运动设施,孩子们跟着屏幕指令完成深蹲、开合跳,通过人脸识别获得积分,教室外的露台和连廊也成了孩子们的运动空间,跳绳、丢手绢、扔沙包,玩得不亦乐乎……

“形式丰富、安全有序,让我大开眼界。”参与此次活动的中国教育科学研究院体育美育教育研究所所长吴键评价。

自由式滑雪世界冠军李妮娜也感叹:“看到这样的运动设施和氛围,我都想再上一次小学了。”

“课间 10 分钟”为什么重要?

最近一段时间,“课间 10 分钟”成为了整个社会热议的话题。“课间圈养”“中小学生连上厕所的时间都快没了”等话题频频冲上热搜,“课间 10 分钟”对学生的身心健康到底有多重要?“课间 10 分钟”如何保质保量?

深圳市教育科学研究院体育研究员黄镇敏认为,久坐少动、体育锻炼时间严重不足导致中小学生的近视率、肥胖率居高不下,慢性病、抑郁等问题也随之而来,目前仅仅靠体育课是不够的,“课间 10 分钟”的运

动时间对孩子们的身心健康十分关键。

黄镇敏介绍,最新的国际研究发现,运动只要持续 3 分钟以上,特别是 3 分钟以上的中高强度的运动,就会对健康产生积极的效果,不可因为时间短,就忽视珍贵的“课间 10 分钟”。

吴键表示,中小学的“课间 10 分钟”受到一系列的法律法规保护。如《中华人民共和国义务教育法》第三十七条明确规定,“学校应当保证学生的课外活动时间,组织开展文化娱乐等课外活动”。

如何保证“课间 10 分钟”效果?

谁来守护中小学生的“课间 10 分钟”?

“阻碍课间活动的根本原因不是法律法规不完善的问题,而是学校制度设计问题,是时间、空间有限问题,是责任担当问题。”吴键说。

目前,不少中小学的场地空间有限,特别是在大城市,不少学校面临保证学生安全和开展体育活动的两难境地。

新沙小学的做法值得关注——2021 年,该学校在改造或翻新时,将课间活动的需求纳入整体设计方案,从空中俯瞰,这所小学像一个 S 形的盒子,主体建筑的外围被运动场地所包围。运动场地并非集中在一楼的操场,而是较为均匀的分布在学校的各个楼层,特别是大大加宽了楼梯和楼道,增加了课堂外就近公共活动空间,在这些空间使用防滑材料并铺上软胶垫,尽最大努力减少学生们在运动中受伤的可能性,减少“课间 10 分钟”的时间损耗。

此外,新沙小学还制定了精细化的制度,保障“课间 10 分钟”的运动效果。新沙小学教研主任王亚琼介绍,学校为“课间 10 分钟”建立了专门的组织体系和游戏库,并对器材配置、区域划分、班级管理 and 后勤协助等方面建立规章制度,确保孩子们的课间活动安全有序。

当然,除了空间和制度的保证,校园体育活动的风险保障机制仍需健全。也有业内专家建议,要进一步健全学校运动的意外伤害保险等制度。

而“课间 10 分钟”的理念也需要得到包括教育工作者和家长在内整个社会的认同和理解——我们在校园里听到的,应当是琅琅书声与欢声笑语的交响。

(新华社深圳 12 月 3 日电)

把课间十分钟还给孩子

■徐 壮

下课铃响了,本该热闹的学校操场却静悄悄的。课间十分钟不允许孩子到户外活动,甚至除了去洗手间不能出教室,目前成了一些学校的规定。这些所谓的规范,详细规定孩子们课间十分钟的活动范围、活动种类、声音大小,同时还规定班主任的监督职责并与班分的和罚挂钩,貌似理由充足:课间打闹可能出安全事故,有序的课间更显校园文明等。然而,怕孩子出问题,怕被追责,就采取限制学生课间外出活动这种“省事儿又保险”的方法,实则是一些地方教育主管部门和学校的懒政。

两年多前,中办、国办印发《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》,明确提出遵循教育规律,着眼学生身心健康成长,保障学生休息权利。课间休息十分钟,是孩子身心健康发展的需要。学校应当把立规定则的心思,更多地用在关爱学生、提升管理水平上,而不是牺牲孩子的课间休息时间,更不能剥夺孩子到操场上跑一跑、跳一跳、喊一喊、笑一笑的权利。

正处于生长发育中的孩子需要奔跑跳跃,需要放松双眼,需要阳光雨露。囿于教室、教学楼中,培养出来的往往是温室花朵,是越来越多的“小胖墩”“小眼镜”“过敏娃”。

张弛有度的生活节奏、你来我往的社交活动,不是成年人的特权,而是所有人的必需。玩闹更是孩子的天性,是他们认识世界、探索世界的方式。紧张课程之余,让孩子轻松自在几个“十分钟”,才能更好地专注于课上的“四十分钟”,更好地为追逐星辰大海做好准备。

保证孩子享有课间十分钟,改变课间“圈养”现象,需要相关部门和家长互相理解,携手合作。相关部门应细化校内安全事故有关的法律法规,明确学校和老师的责任;学校和老师应加强对学生的安全教育,引导孩子进行有益的课间活动,采取增加防护设施、派设巡查老师等安全措施;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。

课间十分钟多么短暂又多么珍贵。和同学聊天、结伴去小卖部、在操场嬉笑打闹……五彩缤纷、喧嚷活泼的一个个“十分钟”,组成了许多人难忘的校园生活,多年后仍倍感温馨。应该把课间十分钟还给孩子,让他们也能延续这份闪耀着金光的人生记忆。欢声笑语的课间,是学校靓丽的风景,也一定是家长们心头的期盼。

发达国家应充分兑现气候承诺

“我们是受气候变化影响最大的群体之一,（对未来的）信心不会来自发达国家的承诺,真的不会,因为等待他们兑现承诺似乎要‘永远’那么久,”国际原住民气候变化论坛联合主席欣杜·奥马鲁·易卜拉欣在阿联酋迪拜参加《联合国气候变化框架公约》（以下简称《公约》）第二十八次缔约方大会（COP28）时对新华社记者说。

发展中国家是气候变化问题最大的受害者,在这一问题上,发达国家负有历史责任、法律义务和道义责任。然而,发达国家长期不兑现承诺,为履行气候责任和义务所付出的实际行动更微乎其微,远远比不上他们对全球气候造成的破坏程度。

发达国家企图在气候问题上占据道义制高点,但这取决于行动而不是空口承诺。国际社会普遍呼吁,发达国家应负责任地应对气候变化,采取积极且务实的态度,率先减排,尽快兑现气候资金承诺,明确适应资金翻倍路线图。这关系到南北互信、气候正义和人类未来。

气候变化的历史责任是气候正义的核心问题

“我们现在看到的巨大损失与损害,是 30 年来发达国家在加快减排、向发展中国家提供气候融资方面拖拖拉拉的结果,”德国海因里希·伯尔基金会助理总监利亚娜·沙拉泰克说。

联合国政府间气候变化专门委员会第 6 次评估报告指出,工业革命以来,全球人类活动造成的升温有 58% 是 1990 年前排放造成;1850 年至 2019 年,北美地区和欧洲地区的历史累积人为二氧化碳排放量分别占全球的 23%和 16%,为各区域中最高。

英国《自然·可持续发展》杂志刊发研究显示,全球约 90%的过量碳排放源自美国等发达国家。印度气候智库能源、环境和水资源委员会的报告显示,在美国、澳大利亚等高收入国家,即使是收入水平最低的 10%的个人碳排放量也是印度、巴西或东盟地区最贫困的 10%的个人碳排放量的 6 至 15 倍。

然而,气候变化带来的大部分损失与损害却要发展中国家来承担,造成了严重的气候不公平。据联合国官网,目前世界上有一半人口生活在气候“危险区”,在那里,人死于气候影响的可能性要远高于其他地方。COP28 主席苏尔坦·贾比尔指出,

“许多脆弱国家,特别是小岛屿发展中国家和最不发达国家,已经在经历超出人们所能适应的气候变化后果。”工业化发展导致的“气候灾难不是电影,而是我们真实的生活”,来自乍得牧民社区的易卜拉欣说。她曾在 2021 年被美国《时代》杂志列为“下一代领袖”,是联合国可持续发展目标倡导者。“在我的家乡,4000 万人的生命、生活、生计依赖乍得湖的资源。而如今,乍得湖水资源已消失 90%,人们不得不互相争夺已所剩无几的自然资源,”她说。

发达国家气候承诺“不值得信任”

对遭受气候变化影响的发展中国家而言,发达国家的承诺已不值得信任。“我们不想再听他们说了什么,因为发达国家 2009 年做出的承诺至今都没有兑现,我们需要看到他们承诺的气候变化赔偿金真正抵达社区,”易卜拉欣说。

根据《公约》及其《巴黎协定》“共同但有区别的责任”原则,排放大量的发达国家必须首先采取行动,迅速减少排放,较富裕的国家应向发展中国家提供应对气候变化资金。

但在减缓领域,按照 2022 年 4 月发达国家最新通报的温室气体清单,截至 2020 年,一半以上的发达



图为 2023 年 12 月 1 日,在阿联酋迪拜的联合国气候变化大会举办场地,一名参会者路过大会标识。 ■新华社发

家转让意愿、公共投入和支持均远远不足,导致发展中国家大量技术行动方案无法有效落实,能力建设存在差距。

发达国家的行动只是“沧海一粟”

迄今为止,发达国家为应对全球气候变化采取的实际行动“如同沧海一粟,远远不够,”德国罗莎·卢森堡基金会顾问泰特·内拉·洛朗指出。

国际社会普遍呼吁,发达国家应该提供更多资金,帮助各国适应气候影响。随着气候变化规模不断扩大,气候适应的成本也越来越高。联合国环境规划署最新发布的《2023 年适应差距报告》指出,据估算,目前发展中国家每

年适应气候变化所需资金约为 2150 亿美元至 3870 亿美元,可资金缺口却高达 1940 亿美元至 3660 亿美元,比之前估计的范围高出 50%以上。其中原因就在于目前发达国家筹集的资金远远不足以帮助发展中国家适应气候变化,估计仅为发展中国家所需适应资金的十分之一到十八分之一。

尽管 COP28 在开幕当天就启动损失与损害基金达成一致,承诺为遭受气候变化最严重破坏的国家提供必要资金,但英国国际环境和发展协会执行主任汤姆·米切尔表示,迄今为止基金的总额“真的非常非常小”。

根据荷兰“跨国研究所”等欧洲智库近期联合发布研究报告《气候火灾:

北约将军费开支提升至占国内生产总值 2%的目标将如何加速气候崩溃”,对气候危机负有最大责任的西方国家不仅未能兑现援助发展中国家的资金承诺,反而在通过不断增加军费开支大大增加军事行动的碳排放。报告显示,目前全球军费开支已达创纪录的 2.24 万亿美元,其中一半以上来自拥有 31 个成员国的北约。

美国生物多样性中心代理联合执行董事苏安君对新华社记者说,美国为战争投入数百亿、千亿美元,但在损失与损害基金上只承诺 1750 万美元,而且此前的承诺也还没有兑现,“真让人感到羞耻”。

(新华社迪拜 12 月 4 日电)