

# 只许喝水上厕所，“神兽”归笼如坐牢： 课间10分钟，“野”点又何妨



不知何时，课间跳绳、跳房子、踢毽子、打弹珠等儿童游戏在校内消失了，除了体育课，操场上看不到学生奔跑的身影，不少学校课间10分钟鸦雀无声。

“学生课间活动的最大半径：教室外的过道”“比体育老师更卑微的，是没有课间10分钟的孩子”“孩子在教室里一坐一整天，见不到阳光”……家长们呼吁：把课间10分钟还给孩子，让他们能出教学楼玩耍。

## 1 文明休息？课间圈养

小花体重飙升，她的妈妈王女士叮嘱她在学校不要总坐着不动，课间到操场上活动活动。对此，小花表示“根本做不到”：“老师只允许我们喝水和

上厕所，不让我们下楼，课间只能在教室跟前后桌同学聊聊天。”

活泼好动的孩子，在课间竟然不能下楼“撒个欢”？记者调查发现，课间圈养的情况在全国各地中小学校普遍存在。不少学校以强调纪律为名，想方设法让好动的小学生安静下来，美其名曰“文明休息”。

在海口某小学，学校要求老师上课后不得马上离开教室，下一节课的任课老师须提前几分钟到教室，实现“无缝对接”，以便让“老师的管理”延伸到课间。同时，每个楼层还安排值日老师，课间在楼道内巡查。

有的学校则由少先队大队部干部组建值日团队，课间对每个班级进行评比，该评比与每个月的

文明班级评选结合，一旦发现某班学生追逐打闹，大队部就对该班级扣分，就等于损害了班集体的荣誉。孩子们被施加了无形的压力，便自觉地不再嬉戏打闹。

记者采访时发现，有的学校甚至让人感觉不像是学校，即便身处校园之内，也有鸦雀无声之感，不仅听不见读书声、讲话声，连学生走路也是轻轻地。

一位家长无奈地说，虽说开学是“神兽归笼”，但孩子一整天都被关在笼子里，感觉像是在坐牢。

## 2 嬉戏打闹=意外高发？

小学生天性活泼好动，同时对力量控制能力弱，磕磕碰碰是常事。默许孩子课间嬉戏打闹，无疑将大大增加意外发生的几率。

一些家长认为，与其让他们面对难以承受的意外，或者提心吊胆地担忧孩子们出意外，不如放弃撒欢疯玩的念头，让孩子在老师的严格管理下开展校内活动。

一方面为防止意外发生，另一方面营造安全可控的校内环境，学校纷纷投入大量人力维护校内安全，甚至学生上下楼梯、上学放学、食堂取餐等，都安排老师沿途“呵护”，校内游乐设施，严禁学生私自玩耍。

在海口，一些幼儿园放学时不允许家长带孩子在校内逗留，即便在家长看护下在园内游乐设施上玩耍也不被允许，原因是“离园便离了责任”，而若在园内发生意外，家长会与园方就事故原因“扯皮”。

海口市英才小学校长谢立可表示，对于一所动辄上千人的城市小学来说，学生校内安全管理的确是个大难题，严格限制课间活动范围、活动强度，的确可以大大减少意外发生的几率，然而，“这违背了少儿身心发展的规律，长期下来，孩子们挺可怜的”。

## 3 课间“野”一点又何妨

“小学教育工作者，必须熟知孩子的身体和心理特征。”谢立可说，活泼好动是这个年龄段孩子身体生长所需的，只有在嬉戏、流汗中，他们的运动能力和身体素质才能得到锻炼。“休息时间只聊聊天、望望远处，这不是孩子，而是成人或者老人。”

“我们反复权衡，让课间安静下来，是不是压抑

了孩子们的天性？究竟对孩子终生发展是有益的还是有害的？最终决定尊重孩子的身心发展规律，维持原有的课间活动规则——只要不打架、不伤害别人，默许他们“野”一点。”谢立可说。

将孩子管束住，让他们安安静静在教室坐着，意外减少的同时，将会损失什么？

我们将损失课堂效率。让孩子们课间活跃一点，动静结合，能有效提高课堂学习效率。“一堂课45分钟，我们要求孩子们遵守纪律、认真听讲，如果课间还不允许动一动，不允许他们大声说笑、做些游戏，那么下一节课如何才能沉静下来？”谢立可说，即便课间追逐嬉戏也达不到激烈的程度，除非是打完一场篮球赛。

小学生身上的能量不在此处释放，便在彼处释放。谢立可举例，有一年为了让毕业班有更多复习时间，学校取消了六年级的早晚操，结果那一年六楼厕所门环得特别多，“你不让他们上下楼释放能量，他们就跑到厕所里去玩了，更加危险”。

孩子们将失去在游戏中锻炼身体、结交朋友的机会。学校不仅是学习知识的地方，还是学习与人相处的课堂，一些活泼的游戏，既能锻炼身体，又是结交朋友的好机会。

不被鼓励到室外活动、休息，也会导致儿童视力长时间处于疲劳状态，更易近视。统计显示，2020年我国中小学生近视率逼近60%。眼科专家普遍认为，防治近视，最重要的是要保障学生每天至少有2小时户外运动。

谢立可认为，学校应将追求“零”过失率作为目标，但社会和家長对学校过失率要有一定容忍度，特别是对于在校园管理规范、校内设施安全到位的情况下发生的意外。

记者了解到，我国北京、上海、湖北等多地出台中小学校学生伤害事故处理条例，从法律层面对事故各方责任进行了严格界定，为校方管理松了绑。

记者注意到，英才小学一楼有一处沙池，是课间和放学时最热闹的地方。“每天放学，孩子们非得在沙池里玩得满身沙子才肯回去。”谢立可说，“我还想在校园里设置更多让孩子们‘野’一点的地方。”

新华网

# 你孩子的身高“达标”了吗

春季万物复苏，阳光充足，更适合人们户外活动，不少家长希望抓住这个关键时期帮助孩子长高。

孩子长多高才算“达标”？父母都高为什么孩子矮？孩子身高会受什么因素影响？关于长高，哪些有科学依据，哪些是谣言？为此，记者采访了中日友好医院国际部主任、生长发育门诊主任医师张知新。

## 不能机械地根据公式判定孩子身高

“人的身高在一定范围内都是正常的。”张知新告诉记者，以中国0~18岁男/女生长量表为例，将100个同种族、同性别、同年龄的孩子从矮到高排队，比第3个矮的是矮小症，比第97个还高的是巨人症。比如17岁、18岁（骨龄）的男孩身高在1.61米到1.84米之间，女孩在1.5米到1.7米之间都是正常的。

张知新介绍，社会是参照这样的生长量表，但是作为个体来说，受遗传物质的影响，要在家族里面找到自己的“标”。这个“标”就是遗传靶身高。

遗传靶身高，可通过父母身高推测子女成年身高。男孩遗传靶身高厘米数等于（父身高+母身高+13）/2，女孩的遗传靶身高厘米数等于（父身高+母身

高-13）/2。男孩实际身高在靶身高上下6到6.5厘米，女孩实际身高在靶身高上下5到5.5厘米都属正常。

张知新介绍说，人的身上有两套遗传物质，一套来自父系，一套来自母系，然后形成了新的组合。也就是说，我们的头发、皮肤，甚至性格、思维模式都是在两套遗传物质的支配下，发展成个体。这些遗传物质组合的表达还有多样性，遗传物质有随机失活和失活逃逸。就像打牌重新摸到了一局新牌一样，人们靠着这样的重组，在保证遗传稳定性的同时，也保证了个体的多样性。身高的隔代遗传其实就是遗传物质的重新组合，隔代的矮或高的基因在孙代中表达的现象。

另外，决定身高的基因在性染色体和常染色体上都有，且由多个基因共同决定。所以在这样的情况下，隔代的身高可能会对孩子产生一定的影响。父母都高，孩子可能是矮的，可能是遗传祖父母、外祖父母的基因。

“我们可以根据公式算出遗传靶身高，但不能机械地去判定孩子的身高应该是多少。”张知新说，“除了疾病外，人的身高80%由遗传因素决定，不是一代人就能够改变的，要经历祖祖辈辈的繁衍才能找到一个最适合个体组织器

官生长发育的身高。就像欧洲的很多国家房子大、车也大，跟人的身高是匹配的；日本房子盖得很小巧，跟人的身高也是匹配的。最符合我们的遗传背景、适合我们健康生活的身高才是最适宜的身高。”

## 生长的每个阶段都是长高“黄金期”

“身高是一个连续的、不均匀的生长过程，应该说每个时间段对孩子来说都是‘黄金期’。哪个阶段出了问题，都可能影响到最终身高。”张知新介绍，从断脐的那刻起到1岁，孩子一般长高25厘米；1岁到两岁，长高10-12厘米。两岁以后到青春期进入生长的平台期，每年长5-7厘米。女孩8岁后，男孩9岁后进入青春期。青春期的女孩每年长7-9厘米，男孩每年长8-10厘米。女孩通常从开始发育到发育结束长25厘米左右，男孩长28厘米左右。

张知新表示，两岁之前以及青春期的生长，不会有太大的变异性。决定我们未来的应该是生长时间最长的时期，就是2岁到青春期开始启动的这段时间。这期间个子越高，未来的身高应该是越高的。

张知新介绍，孩子在母亲的子宫内

到出生后6个月里，身高的增长主要受代谢轴影响，与营养供给和摄入密切相关。6个月以后，代谢轴对身高的作用慢慢下降，生长轴的影响逐渐上升。到两岁的时候，代谢轴和生长轴的影响基本持平，两岁之后，代谢轴对孩子的影响就比较小了，身高主要受生长轴影响。

“孩子两岁的身高跟成年身高的相关性占到80%。”张知新解释，就像跑马拉

松一样，最开始大家在一起，分不出伯仲，但是到第二个10公里、第三个10公里时，冠军通常是在前面的。也就是说到两岁时，家里遗传高的还是矮的基因，就显现出来了。

想要让孩子在健康的情况下尽可能长高，父母应该怎样做呢？张知新介绍，适量的运动，充足的深睡眠，合理的饮食和快乐的心情是关键。

新华网



# 停电公告

4月26日因线路作业大石桥市石佛变10kV 丝瓜线72号开关停电。

停电作业时间：07时00分至18时00分。

停电范围：丝瓜线72号开关以后线路。

影响的主要用电客户：魏塘村、大弓村、张士和鱼池。

以上停电如遇恶劣天气不停电，另行通知。

联系电话：95598或5918613

一、4月27日因10kV线路检修，青石岭变10kV青东线停电。

停电时间：09时00分至13时00分。

停电范围：10kV青东线全停。

影响用户：青石岭镇前朱村、必屯村、卧龙村、达子堡村、青石岭镇政府、镇中学。

二、4月28日因10kV线路检修，双台变10kV双发甲、乙线18号开关停电。

停电时间：08时30分至11时30分。

停电范围：10kV双发甲、乙线18号后全停。

影响用户：双台镇政府、北沟村、思拉堡村、思拉堡温泉小镇、虹溪谷旅游度假、思拉堡热力公司、奕丰小区、奕丰温泉度假、荣盛保温材料厂、亿鹏铸造厂、太湖湾温泉会馆、圣亨隆洗浴、纪元养殖厂、永乐温泉旅游、双台学校、

辽南国际射击娱乐中心、东兴棉纺厂。

三、4月29日因10kV线路检修，东城变10kV城太乙线35号开关停电

停电时间：09时00分至13时00分。

停电范围：10kV城太乙线35号后全停。

影响用户：东城镇白果村、北山嘴村、前门屯村、东升塑料厂、新华锅炉厂、护国三宝寺、仁成机械厂。

四、4月30日因10kV线路检修，卧龙泉变10kV卧西线121号分枝开关停电。

停电时间：08时30分至14时30分。

停电范围：10kV卧西线北沟分全停。

影响用户：卧龙泉镇金厂沟村。

五、4月30日因10kV线路检修，九寨变10kV新兴线1号开关停电。

停电时间：09时00分至13时00分。

停电范围：10kV新兴线全停。

影响用户：九寨镇九寨村、东房身村、腰沟村、兴隆寨村、纪屯村、唐岭村、骆岭村。

以上停电如遇恶劣天气不停电，另行通知。

咨询电话：95598

营口供电公司

2021年4月16日

温馨提示：计划停电有提前或延后送电的可能，请您安排好生产和生活。