



## 被“圈养”的孩子们

“社交、游戏在孩子的成长中扮演着非常关键的角色，然而现在一切向学习让位的‘内卷’，让孩子从小到大很多现实事务都被替代了，他们只知道好好学习。结果是产生了大量缺乏社会技能、无法有效表达自我情感、呆滞、木讷、失去灵性的人。”

□记者 | 陈冰

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，成了很多学校目前通行的做法。以至于有学生吐槽，“课间10分钟，老师拖堂2分钟，提前上课2分钟，别说出去玩，上厕所都得跑着去。中小學生连上厕所的时间都快没有了”……

课间“圈养”现象越来越突出，“课间十分钟”相关话题频繁登上各平台热搜。教育专家、心理学家，

怎么看待如今愈演愈烈的“课间圈养”对孩子身心健康的影响？

### 身体素质较弱

近些年来，中小学生体质监测数据呈现逐年下降态势，肥胖检出率持续增长，视力不良检出率居高不下，一些常见慢性病有低龄化趋势。

一位不愿具名的上海市重点中

上图：2022年9月17日，家长带领孩子在山西运城市眼健康科普馆（青少年近视防控科技馆）参观。

学学工部部长告诉《新民周刊》，现在孩子普遍身体素质堪忧，过重的学业负担、过长的学习时间，让青少年远离了阳光和运动场。很多学生因学习压力大，没有足够的时间，只能放弃参加体育锻炼的机会。在家长重视成绩、用人单位看重学历的社会环境下，舍体育而保成绩的做法往往被视为“最佳选择”。

“每年不到一个小时的开学典礼上，总会出现学生晕倒的情况。由于缺乏体育锻炼，导致身体很容