

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，“圈养”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”。

易发生损伤。因为害怕发生损伤，更加不敢参加体育锻炼，由此形成恶性循环。一些中学生甚至患上了老年病，比如膝关节退化，这在以前是完全不可想象的。”

身体活动不足是导致我国学生身体素质较弱的重要因素，主要表现为低强度身体活动和久坐两个方面。相关研究显示，全世界共有20亿儿童及成年人属于超重或肥胖，并因体重超标而产生许多威胁健康的因素，其中印度、中国的肥胖儿童绝对数值最高，分别为1530万人和1440万人。另一项关于中日小学生的对比研究指出，除“柔韧性”指标低于中国小学生外，日本小学生的体能指标普遍优于中国小学生。

一个无奈的现状是，在中小学的教学实践中，大部分课堂难以保证学生运动负荷的达标：一方面，智育至上，以学生的应试分数为评价标准仍是我国目前人才选拔的主要途径，在整体教学氛围以考试为主题展开的教学环境中，功利教学观盛行，低应试分值让步于高应试分值学科，体育沦为边缘学科。

这种背景下，课外体育活动的开展现状乏力，课内体育课程建设流于形式盛行；其次，校园体育伤害事故纠纷致使教师对于在教学中保证运动负荷的内在驱动力降低，降低课程运动风险演化成为部分教师体育教学策略的无奈选择。

由此，无负荷、无对抗、无比

赛的体育课以及课外体育锻炼开展乏力成为学生体质健康连续多年呈下降趋势的重要因素。

同济大学教育政策研究中心主任张端鸿指出，现在中小学生在除了近视和肥胖，脊柱侧弯的比例也比原来高，课间不休息或者得不到适当的休息也是原因之一。

“如果小朋友坐姿不是很端正，下课以后可以调整一下，活动一下，就不会造成太大的影响。但如果不下课，或者课间休息不够，坐得太久，就容易造成脊柱侧弯。脊柱侧弯已成为继近视、肥胖之后危害我国儿童青少年健康的第三大疾病。”

上海市正高级教师、上海市心理特级教师杨敏毅则进一步指出，中小学生在每节课设置不同的时长，就是因为长时间保持一种坐姿。他们需要下课的时候出来舒展舒展，让肌肉、骨骼、韧带都缓解一下。

“比如近视、肥胖症，都可能是久坐在教室里造成的。而且，运动少了会影响孩子的胃口，降低抵抗力，容易过敏，更不爱运动，由此产生恶性循环。一个正常的孩子一天有那么多课，其实已经强度蛮大了，课间休息就是帮他缓解的，不可或缺。”杨敏毅说，学生只有通过课间的放松，他才能坐得住，才可能下一节课专注。如果课间不休息，孩子心里就会压抑，时间久了就觉得无趣无聊又无奈。最后就可能厌学。学习是有节奏的，孩子

的情绪是有弹性的，通过课间的休息、社交和运动，才能让他更好地去学习，更好地为追逐星辰大海做好准备。

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，“圈养”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”。

心理疾患日渐增多

前些日子，话题“开学一个多月后儿童精神科爆满”引起不少人的关注。上海市精神卫生中心儿童青少年精神科副主任程文红博士在接受《新民周刊》采访时表示，开学一段时间以后，她的确就迎来了就诊高峰。

“中小学生的心理状况，目前还是跟他们特别容易受环境影响有关。环境压力急升，就会出现一些应激反应。比如说每次开学、有重要考试，或者是小朋友闹矛盾了，或者是被批评了，有一些情绪比较脆弱，或者本身在适应学校方面或者人际关系方面有一些困难的孩子，或者有一些容易有焦虑抑郁症的孩子，就比较容易出现情绪的一个波动，甚至于一些极端行为。”

程文红说，造成孩子心理出现问题的原因是多样化的。家庭影响、学习压力、社交问题等等，现在的课间十分钟又被剥夺，对他们的心理肯定是有影响的。“现在的确有不少孩子抱怨在学校里面没有自己可以支配的空间，时间太少了。其实，除了身体的发育，他们的心理同样