

现在的青少年胸围越来越宽, 肺活量却越来越小, 原因在哪 儿? 市康宁医院青少年心理门诊"一号难求", 怎么办? 网络游戏 成瘾使青少年产生厌学情绪,如何破解?超纲教、超前学等行为 普遍存在,严重干扰了学校的正常教育教学秩序,该怎样破

畅所欲言、形成共识、增进合力,6月29日下午,市政协举 行"请你来协商"活动暨委员月谈会,围绕"重视青少年身体素质和 心理健康教育"主题,委员们与相关部门负责人进行协商交流。

青少年身体素质和心理健康是一项系统工程,涉及的部门较 多。当天,市文明办、市委网信办、市教育局、市卫生健康委、 市体育局、市妇联等相关部门的主要负责人悉数到场,显示了大 家对这个问题的重视。

"这个话题有点沉重,但更多的是充满期待。"政协委员纷纷 表示,通过政府部门和社会各界齐心合力,相信会出台更多有效 的举措, 营造更好的氛围, 促进青少年身体素质和心理健康教育。

# 培根铸魂 为青少年的成长"把好舵"

"'为党育人、为国育才',就是 要培育有正确世界观、人生观、价 值观的爱党爱国之人, 培育有强健 体魄、健康心理、坚强意志和昂扬 精神的栋梁之才。"第一个发言的 戴凌云委员认为,加强德育教育, 培根铸魂,是促进青少年身心健康 的根基。

一个身心健康的人,首先是一 个热爱国家、积极向上的人。戴凌 云委员在调研中发现:目前,社会 环境日益复杂,青少年思想道德不 可避免地受到社会大环境的影响; 部分中小学"重智育、轻德育"现 象仍然存在, 德育教学方式略显老 套,偏重于传统的讲授式教育,学 生的体验感和融入度不足; 学生参 加劳动锻炼的强度不高,吃苦耐劳 精神和感悟民生冷暖比较缺乏。

戴凌云委员陈述的调研情况引 发与会人员的共鸣。徐建成委员在 调研中也发现,学校"培根铸魂" 不足,无法完全抗御网络负面内容 的冲击。"在调研中,有学生直 言,学校的德育课程质量不高,现 在最影响我们世界观、人生观的东 西来自网络,而不是学校。"徐建 成充满忧虑地说, 网络世界里正能 量供给少、重复率高,而负能量供 给"算法"总是扑面而来、时时更 新,导致孩子们在主流价值观选择

正确的人生航向是身心健康的

首要条件,如何"培根铸魂",让青 少年成为合格接班人? 戴凌云一口气 提出3条建议,一方面,要在中小学 校开展各具特色的传统文化教育活 动,将优秀传统文化教育与增强学生 信念有机结合起来,培育青少年的家 国情怀;另一方面,开展以党史为重 点的"四史"教育,将厚重的党史等 "教科书"与鲜活的现实"思政课" 有效结合起来,注重开展沉浸式、体 验式、感知式学习教育。

"此外,劳动教育是亟待补齐的 短板,要加强实践教育,培养求实作 风和吃苦耐劳的精神。"戴凌云委员 的这一建议得到与会人员的一致肯 定, 邻座的与会人员用眼神会意地交 流着。"劳动不仅能够让中小学生体 魄强健,促进身体发育,也能进一步 增强孩子的自信心、责任心、团结合 作的精神。"戴凌云建议,要保持劳 动教育的连续性,建立从小学到中 学,各义务学段目标明确又有机衔接 的劳动教育体系。同时, 拓展相关的 校外实践,通过校园劳动、学工学 农、志愿服务等方式,为中小学生提 供劳动锻炼的机会。另外,家长要有 意识地引导孩子进行洗碗、洗衣、扫 地等力所能及的家务劳动。

会后,一位旁听的群众告诉记 者,"以前,为了保证孩子的学习时 间,不让孩子参加家务劳动。听完戴 委员的一席话, 意识到确实得不偿 失。"



丁安 绘

# 强健体魄 打造身心健康"加油站"

体育是培养健全人格的重要途 径。青少年由于持续紧张的学习,极 易造成身心疲惫和神经衰弱,积极 参加体育锻炼不仅可以使青少年提 高身体素质、促进生长发育,还对缓 解心理压力、消除不良情绪具有明 显的作用。

"虽然当前教育部门已经非常 重视体育教育,并开启了体育中考 模式,但由于普通学校的体育教育 仍以应试教育为主, 体育教育被边 缘化、空心化的状况并未得到根本 性扭转,体育教育的效果并不理 想。"虞利华委员长期在一线从事 体育教学工作,对于他的结论,大 家还是略感意外,期待着虞利华拿 出"证据"。虞利华委员在工作中 观察到,学生参加体育活动时间依 然难以保证,家长对体育重要性认 识不够,体育活动场地设施严重 不足,"比如,一些家长害怕孩子 在体育锻炼中受伤影响学习,一 味把孩子关在家里做习题、送进 培训班补习,阻止孩子进行户外 活动,却不知这不仅损害了孩子 的身体健康,也会使孩子产生厌 学情绪。"

戴凌云委员在调研中也发现, 青少年存在运动量不足、体质下滑 等问题,进一步完善加强青少年体 育的政策保障措施势在必行。"要组 织青少年开展丰富多样的体育活 动,加大公共体育场馆、学校体育设 施在节假日和课外时间向青少年开 放的力度,形成全社会支持青少年 加强体育锻炼工作的合力。"戴凌云委 员说。

虞利华委员还建议,要推进体教 融合,强化"一人一技"。他建议教育主 管部门尽快研究制定加快体教融合的 具体措施,持续深入推进中小学校体 教融合工作。同时,教育部门和体育部 门应整合比赛资源,利用周末和寒暑 假组织各类面向青少年的比赛,以此 提高青少年参加体育锻炼的积极性。 加强"一校一品"和"一人一技"体育特 色校园建设,尤其是"一人一技"体育 技能培训,使每个学生都能根据自身 条件掌握一项以上体育运动技能,并 使之成为终身爱好。

青少年体质下滑,锻炼时间不足 是重要原因,委员们纷纷为如何保证 学生有充足的体育锻炼时间贡献"锦 囊"。沈百军委员建议,中小学校每天 开设一节体育课,再加半小时以上的 大课间活动,并鼓励开设多个项目的 体育运动选修课。同时,采用大数据检 测,记录每个学生每天的运动量,确保 每个学生每天达到应有的锻炼时间和 运动量。

"开齐开足体育课,建议在小学、 初中段每天开设一节体育课,并利用 第三方机构加大对课间体育活动时间 的监督监测力度,确保各项措施落实 到位。"虞利华委员进一步建议,发挥 好中考"杠杆"作用,建议向云南、广州 等地学习,科学设计中考体育考试科 目,并将中考计分成绩由目前的40分 提升到100分。他的"重磅"建议立刻 引发了大家的热议。



## 青少年时期,是长身体、长知 识的关键时期, 也是良好心理素质 养成和人格形成、发展、健全的关 键时期。近年来,我市十分重视青 少年的身心健康,启动了全市中小 学心理健康教育的规范化标准化 建设, 在区县(市)建立了心理 健康教育指导中心, 在中小学校 开设心理健康课程并配备了专职 心理教师等。但委员们在深入调 研中获知,目前教师、家长等各 方面对青少年心理问题还没有引

王晓笳委员是位心理学专家, 长期工作在医疗一线,具有极为丰 富的临床经验。她认为,促进青少 年心理健康任重道远,从目前看, 我市仍存在三个方面的短板:一是 对心理问题的筛查发现不够及时, 错过早期干预时机; 二是学校干预 不够专业,对心理危机的防治效果 不佳; 三是医疗资源不够充足, 对

起足够重视。

心理问题的诊治能力有限。

王晓笳委员为此建议,完善心 理危机的发现、干预、治疗机制迫 在眉睫。"在重视加强心理健康教 师队伍建设和学校心理健康教育基 础上,建议在全市建立学校与医疗 机构的信息共享机制,提高早期筛 查能力。同时,继续深化医教协 作,推动更多学校与医疗机构间建 立'绿色通道',第一时间为出现 心理危机的学生提供帮助。"她说。

家庭是未成年人心理健康问题 防范的"第一线",只有补齐家长 在心理健康知识方面的"短板", 才能更好保障孩子们的身心健康。 委员们建议我市全面提高家长学校 质量、科学构建"家校共育"体 系, 打造"家长学校"2.0版本。

童红霞委员建议,由妇联牵 头,对于家庭教育缺位的问题家 庭,建立必要的监督、干预机制。 可以借助社区网格员、班主任、志

愿者等力量,先进行摸底排查,对有 必要进行帮扶的特殊家庭,由社工、 心理服务志愿者主动介入,对家长、 孩子进行针对性的辅导、关怀, 必要 时联系专业的医生或医疗机构提供专 业化帮扶,并建立追踪机制。

王晓笳委员说,依托各类家长学 校, 开设家长心理健康教育课堂, 使 家长学习、了解儿童和青少年的心理 特点及心理健康知识,根据孩子的气 质类型、能力及特长兴趣因材施教, 尤其要避免因为盲目攀比"别人家的 孩子"而挫伤孩子的自尊心。

促进青少年心理健康, 除筑好家 庭"第一道"防线外,形成社会、学 校、家庭齐抓共管的良好氛围不可或 缺。陈海英委员认为,各部门之间缺 乏协同,导致各类政策与资源作用发 挥不充分, 亟须建立政府主导、部门 协同、社会专业服务机构广泛参与的 协同机制,构建早期识别、预防和干 预为一体的社会服务体系。

# 切实减负 做到校外校内"齐步走"

青少年出现身体素质下降,普 遍近视化,抑郁、过度焦虑等心理 问题频发,直接原因究竟是什么? 政协委员们认为,导致这些问题的 直接因素是中小学生升学压力过 大、课内外作业考试负担过重。

"当下升学就业压力不断攀 升,家长认为唯有逼着孩子拼命学 习方能有一线生机, 考上好学校, 求得好工作。因此, 无论出台怎样 的减负政策,大多数家长不求最好 结果、但求无愧于心, 仍坚定不移 地走补课刷题路线。"沈百军委员 声情并茂的发言"戳中"了大家的 "痛处",会场中会意的笑声中夹杂 着掌声。

沈百军委员呼吁,严格控制考 试内容和难度, 切实减轻学生过重 的学业负担。相关部门要明确规定 各类考试,尤其是关乎学生家长切 身利益的升学考内容和难度,严格

控制在现行教学大纲要求之内。 除了关注"校内减负",委员

们还关注"校外减负"。

校外培训本应该是学校教育的 补充,用来满足中小学生选择性的 学习需求、培养发展兴趣特长、拓展 综合素质。但随着"内卷化"的加剧, 各类培训机构偏离了正常轨道,纷 纷投身基础学科"应试"培训,并通 过制造焦虑、贩卖焦虑,使家长和学 生陷入"不想学但又不能不学、不可 不学"的无奈境地。

"各种超纲教、超前学等行为 普遍存在,严重干扰了学校正常教 育教学秩序的同时,也增加了青少 年的课外培训负担,严重损害了青 少年的身心健康。"邱国安委员说。

"学校要发挥好教育主阵地的 作用,设法提高课堂教学效果和学 生学习效率,提高学生参加体艺、 科技、社会实践在评估学校办学质

量的比重。同时,推广校内托管'四 点钟学校',适当延长中小学生在校 时间。"邱国安委员建议,要把学生 的减负工作落到实处,做好"校外 减"必不可少。他说,"规范整治校 外培训机构, 让培训机构回归学校教 育补充的轨道。建议学习北京、重庆 等地做法,对学科类校外培训机构实 行集中整顿,对虚假宣传、超纲教学 等违法违规行为从严处理。倒逼校外 培训机构由营销导向转型为教育品质 导向,使培训机构真正成为课堂教育 和多元发展的有益补充,而不是拔苗 助长、引发焦虑的推手。

青少年身心健康问题,事关民生 幸福,事关宁波未来发展。畅所欲言 贡献真知灼见,诚恳协商取得一致共 识,本次委员月谈会必将助推建设政 府主导、部门协作、学校组织、家长 参与、社会支持的工作机制,为每个 孩子撑起一片阳光明媚的蓝天。



教

建言献

# 打造绿色网络空间

青少年的身心健康问题, 网 络是一个绕不开的重要因素。部 分家长视网络为"洪水猛兽", 甚至"谈网色变"。在本次"请 你来协商"活动暨委员月谈会 上,徐建成委员就这个问题作发 言,并提出意见建议,引发热 议。

"信息化的时代,网络是提 高孩子学习能力、促进个性化发 展的有力工具"。徐建成委员 说,但是不良的网络文化也严重 危害着青少年。他进一步分析, 一是危害身体健康, 未成年人上 网时间过长, 导致视力下降、睡 眠不足、脊柱侧弯、小脑发育抑 制等问题; 二是毒害精神世界, 网络游戏成瘾使青少年产生厌学 情绪、各种"亚文化"和不良视 频内容影响孩子的人生观价值 观

"网络对青少年的影响,有

两个矛盾必须得到解决。"徐建成 委员说,第一个矛盾,是在学生使 用手机上,学校"禁"而家长 "放"的情况极为普遍;第二个矛 盾,是家长难以进入孩子的"虚拟 空间", 部分青少年沉迷于虚拟网 络空间寻找"自由",做"真实的 自己", 网络世界的隐藏性, 进一 步阻碍了家长和老师对孩子真实内 心世界的参与和了解。

他针对性提出四个建议,"一 是家长要担负第一责任; 二是凝聚 社会合力陪伴保护; 三是发挥学校 主阵地作用; 四是加强青少年网络 素养教育。"

徐建成委员建议, 学校和社区 在开展家长学校活动中, 要加强网 络素养教育。首先要求家长做好榜 样,不能当网络游戏沉迷者;其次 要提升对孩子在家期间的管理和监 督能力,延缓孩子触网年龄,做到 学龄之前不触网, 小学六年级之前 控制日均上网时长不超过2小时。

他还建议, 开通一条举报热 线,在市网信办设立学生网络举报 专线,建立不良网络产品的"学 生哨",提高执法打击的精准 度;建立一支学生志愿者队伍, 由同龄人来监督和影响青少年文 明上网行为;组织一批爱心"潜 伏者",由家长、老师和社会工 作者"卧底"到青少年网络世 界,深入了解孩子的内心并及时 发现问题; 打造一个绿色网络公 共文化服务平台,制定政策,鼓 励企业生产一批绿色、健康的网络 文化产品, 让绿色网络成为青少年 健康成长、成才的沃土。

委员们还建议市委网信办和市 教育局加强合作,进一步完善网络 素养教育课程体系,构建好"青少 年绿色网络建设传播联盟", 尤其 要重视寒暑假期间网络管控。

(何峰)

记者 何峰