

青少年身体姿态健康亟待重视

33%的青少年存在不同程度的健康隐患,一套行之有效的干预方案呼之欲出

□ 特约记者 王禹

少年强则中国强,在通往体育强国的路上,青少年贡献着源源不断的力量,而青少年的身体健康更是早已成为全民关注焦点。

由国家体育总局体育科学研究所负责完成的《儿童青少年身体姿态测试指标与方法》(以下简称《指标与方法》),公开征求意见已于6月20日截止。

这一国内首份制定的儿童青少年身体姿态测试指标文件一经公开,便得社会对青少年身体姿态健康的关注度,提升至前所未有的高度。

青少年身体姿态亟须重视

有统计数据显示,我国青少年体质健康水平已经连续20多年出现下滑。其中有33%的青少年存在不同程度的健康隐患。

细化至身体姿态这一领域,数据尤为不乐观。早在2007年北京市国民体质监测中心机构对青少年儿童的形体进行测量,结果发现八成的青少年和儿童存在不良姿态问题。

而根据《指标与方法》行业标准编制说明中披露的数据,在对北京市某地区631名学生进行的抽样测试中,学生中颈部前伸发生率为95.9%,高低肩

发生率为35.0%,长短腿发生率为26.0%。

以脊柱健康为例,统计数据显示,我国目前脊柱侧弯病人超过300万人,并以每年30万的速度递增,其中超过半数青少年为青少年。脊柱侧弯已成为继肥胖症、近视之后儿童青少年健康的第三大隐患。

长期追踪青少年身体姿态健康的国家体育总局科研所国民体质研究中心副主任冯强坦言,目前国内有八成青少年存在1种~2种身体姿态问题,“我们发现,这个问题相对来说比较严重。”

“凡是在青少年时期出现脊柱相关问题的孩子,他们除了会在整个青少年时期反复罹患类似疾病,另外在成年后会比没有出现过脊柱相关问题的孩子,发生脊柱疾病的概率可能有4倍~6倍的增长。”冯强举例说。

既然如此,青少年身体姿态为何没有形成类似于近视、肥胖等常见问题的关注度?

究其原因,冯强分析,公众对身体姿态概念缺乏认知和重视,缺乏统一的身体姿态测评指标、缺乏稳定可靠且适用于规模人群测试的方法和人才,成为造成现状的重要因素。

十余项典型指标缺一不可

近年来,驼背、圆肩、高低

肩、脊柱异常等身体姿态问题在青少年群体中较为多发,长期不良的体姿会给青少年带来诸多骨骼肌肉方面的疼痛与疾病,且严重威胁到儿童青少年的生长发育、甚至成年后的健康状态。

此次制定的《指标与方法》筛选出颈部前伸、高低肩、骨盆倾斜、胸椎后凸角、腰椎前凸角、膝关节O角、双侧腿对称、足弓塌陷、人体重心偏移、脊柱侧弯等指标作为反映儿童青少年身体姿态的典型指标,基本涵盖了儿童青少年常见的身体姿态异常问题。

“筛选指标的原则就是对健康有非常重要的影响,是可测量的,有一定的信度和效度;主要目的是在未来更好地应用,我们希望在应用环节更好地实现引领带动作用。”冯强说道。

这其中,既有颈部前伸、高低肩和脊柱侧弯前屈如此公众耳熟能详,且外观辨识度较高的项目,同样也包括胸椎后凸角、膝关节O角等冷门的专业术语。既然经过层层筛选,每一项指标不仅具备不可替代性,同时也并不区分轻重缓急。

“从专业的角度来说,孩子的健康成长需要全方位的关注。我们通过研究发现孩子某一个部位出现问题,会带动影

响整个全身骨骼肌肉系统,所以这些指标已经不分重要程度了。”冯强进一步解释道。

推进普及推广引起重视

儿童青少年身体姿态对于其健康水平有重要影响,而制定身体姿态测试指标与测试方法是解决青少年身体姿态相关问题的重要前提和依据。

《指标与方法》制定了儿童青少年身体姿态测试中颈部前伸、高低肩、骨盆倾斜、胸椎后凸角、双侧腿对称、人体重心偏移、脊柱侧弯前屈实验等7项测试指标。

具体测试方法,则分为解剖标志点选取方法、解剖标志点定位方法、解剖标志点绘图方法、计算方法。

乍一看,无论是测试指标抑或是四种测试方式,都极具专业性。其中,更是涉及触诊解剖学的相关知识和手法,寻找到相应的标志点来进行测量。并非家长、老师可以轻易掌握和操作。

如何迅速推广,让测试通俗易懂好上手?专家们早已将其列入接下来工作的议程。

冯强介绍说:“我们了解到现在的测量方法需要经过培训的专业人士去测试,在未来能不能将其通过现代化手段进行更好地转化,这些都在我们的

考虑范围之内,目前也有一些初步的这种成果。”

据他透露,目前方便公众理解的《指标与方法》简易版教程已经在同步制作当中。待《指标与方法》正式印发后,也会进行相应的宣传与推广。

一方面加强普及工作,另一方面则是吸纳更多的专业人才加入。冯强期待后续能有多部门联合,推动例如体育教师等一线从事青少年健康的相关从业人员进行培训,进一步引导更多学校和主管部门重视孩子的身体姿态问题。

多方发力提前干预

《指标与方法》行业标准的编制仅仅是改善青少年身体姿态的第一步。冯强表示,以此作为起点,将身体姿态干预的工作前移,才能真正将问题消灭在萌芽之中。

“我们发现对身体姿态的干预不仅是体育部门一个领域的责任,过程中仅通过运动锻炼一个途径,效果还比较有限,所以我们配套做了相关宣传推广的工作。”冯强说。

冯强介绍说,例如:在孩子的健康教育课中加入相关内容,每学期给家长进行科普知识讲解,在学校张贴宣传的海报和发放宣传图册,然后再配合运动干预,通过体育教师授课等等配套措施,在测试的过程中取得了理想的效果。

“这也就提示了我们未来在入校干预或者是居家干预的过程当中,应该采用这种全方位、立体式的方案,这个也是经过不断探索,形成的一套行之有效的干预路径。”他感叹道。

值得注意的是,2021年,国家体育总局将会同卫健委、教育部共同开展针对青少年近视、肥胖、脊柱侧弯、心理健康问题的干预方法手段的研究,共同实施干预和推广工作,共同建立体育运动防控矫正体系。

身体姿态的干预,不仅仅是孩子个人的事情,需要学校内包括体育老师、卫生教师,以及健康教育环节共同发力,创造校内良好的健康氛围,促进青少年树立健康的身体姿态观念。



公益课堂作伴 “七彩青春”

为提高青少年的综合素质,近年来,共青团湖南省常德市委依托常德市青少年活动中心开展“七彩青春”公益课堂,免费为青少年培训茶艺、舞蹈、陶笛和剪纸等17类课程,丰富他们的文化生活。图为学生们在湖南省常德市青少年活动中心学习陶笛。

新华社记者 陈思汗 摄

小学初中就近入学比例达99%以上

北京市5年累计增加23万个学前教育学位,有效缓解入园难

□ 武文娟

6月21日下午,“北京市庆祝中国共产党成立100周年”系列新闻发布会之教育事业专场举行。北京市委教育工委副书记、市教委新闻发言人李奕在发布会上介绍,北京市始终坚持办好人民满意的首都教育,努力破解人民群众关心的教育热点难点问题,5年累计增加学前教育学位23万个,有效缓解了入园难、入园贵问题。小学、初中的就近入学比例均达到99%以上,使孩子们在家门口就能上好学校,有效破解择校难题。

小学初中就近入学比例均达到99%以上

李奕表示,北京市聚焦“七有”要求和“五性”需求,完善“接诉即办”机制,两年来共解答教育问题8.7万余件。在教育

公平方面持续发力,5年累计增加学前教育学位23万个,学前教育普及、普惠程度大幅提升,有效缓解了入园难、入园贵问题。通过不断扩充优质教育资源和规范入学办法,在“资源优质”和“机会优质”上同时发力,使孩子们在家门口就能上好学校,有效破解择校难题,小学、初中的就近入学比例均达到99%以上。

在京津冀教育协同发展方面,北京市积极推动教育领域“疏整促”工作,统筹推进良乡、沙河大学城建设,聚焦推进北京工商大学、北京电影学院、北京城市学院等5所市属高校向外疏解,向中心城区外转移入驻学生7.6万人,教育空间布局不断优化。统筹全市优质教育资源,在城市副中心规划建设14所优质学校,北京学校、黄城根小学分校等已开始招生。积极参与支持河北雄安新区建

设,4所援助学校办学水平明显提升,3所“交钥匙”学校建设进展顺利。

34所高校进入“双一流”建设名单

在推进“双一流”建设方面,本市34所高校、162个学科进入“双一流”建设名单,分别占全国的25%和35%,A+类学科数量占全国的44%。遴选100个“重点建设一流专业”,实施高水平人才交叉培养计划,每年近万名学生受益。在推进职业教育“高质量、有特色、国际化”发展方面,7所高职院校入选国家高职教育“双高计划”。

李奕还提到,北京市考试招生制度改革也取得重大进展,组织实施了新一轮中考改革,高考综合改革平稳落地。“校额到校”“市级统筹”“1+3”培养等方式对促进教育公平发

挥了良好作用,高端技术技能人才贯通培养项目、中高职衔接项目进一步拓宽了职业人才培养通道。

严肃查处不符合资质校外培训机构

今年“双减”工作备受关注。李奕强调,一方面北京市不断深化教育教学改革,提升课堂教学质量,优化教学方式,全面压减作业总量,提高作业质量,减轻学生作业负担;另一方面,全面规范校外培训机构,针对校外培训机构不符合资质、管理混乱、借机敛财、虚假宣传、与学校勾连牟利等问题,严肃查处,保障学生和家长的权益。

李奕还介绍,党史学习教育开展以来,北京市教育系统扎实开展“我为群众办实事”实践活动,把找准重点难点问题作为实践活动的关键,聚焦教

教育资讯

四省区推动高校开放办学

大学生可跨省跨校修读1000门精品课程

本报讯 辽宁省、吉林省、黑龙江省、内蒙古自治区(以下简称“三省一区”)教育厅联合印发文件,推进普通高等学校开放办学,在学生联合培养、教师互聘、协同创新、国际交流等方面加强合作,实现优质教育资源共建共享,构建三省一区高等教育高质量发展新格局。

在加强学生联合培养方面,三省一区高校将面向经济社会发展需求,进一步优化本科专业结构,打造具有地域特色的交叉学科。协同开发精品课程、案例、教材等教学资源,实现优质教学资源共享。开展本科生、研究生联合培养,以及

学科专业和创新创业竞赛活动。推进高校学分制改革,完善校际学分认定和转换制度,30万名大学生可跨省跨校修读1000门精品课程。

三省一区将开展教师互聘交流活动。通过省际、校际教师互聘、干部挂职、跨校组织创新团队等方式,实现500名高水平教师省际校际互聘交流,解决高校人才结构性短缺问题。在学科专业建设、深化教学改革、加强创新创业教育、开展教师培训、青年教师专业成长和毕业生实习指导等方面加强合作,提升区域高校教师队伍建设整体水平。(辛阳)

甘肃多途径培养乡村小学全科型教师

每年定向培养800名,在岗教师进行6个月培训

本报讯 近日,甘肃省教育厅发布消息称,从2021年开始,甘肃省每年将通过定向委托培养、在职教师在岗培训等方式,为全省乡村学校特别是小规模学校和教学点培养、补充一批能胜任多门学科教学的小学全科型教师,使乡村学校拥有一批知识和专业结构合理、“下得去、留得住、教得好”的小学教师。

据介绍,甘肃每年拟安排800名左右乡村小学全科型教师定向培养计划。其中,本科层次600人左右,专科层次200人左右,分别由省内外7所开设小学教育专业的高等院校承担培养任务。报考小学教育专业定向培养方向的学生参加普通高校招生统一录取后,要与报考的设岗县(市)和培养院校签署培养就业协议,明确权利、义务和责任,并承诺毕业后到乡村学校从事教育教学工作不少于6年;毕业后,协议地按定向就业协议和相关规定,对

毕业生采取考核考察的方式公开招聘,考核考察合格后及时为其办理录用、入编等相关手续,履行协议管理,确保到乡村小规模学校和教学点任教。

同时,甘肃还将对全省教师数量总体缺编、结构性矛盾突出的乡村学校特别是小规模学校和教学点在职教师开展小学全科型教师培训,每年度按照“分步骤、按计划、分类别”、线上线下相结合的方式,统筹安排乡村学校在职教师参加为期6个月的专业培训,使其具备小学多学科教学的基本能力素质。

甘肃还提出,各地要进一步加大对乡村小学全科型教师培养培训的支持力度,把乡村小学全科型教师队伍作为重点保障领域之一,统筹做好编制管理、职称评聘、生活补助、绩效奖金、评优评先、周转宿舍分配等政策实施管理工作,确保符合条件的乡村小学全科型教师享受同等待遇。(尹晓军)

河北遏制民办普高跨区“掐尖儿”

审批地以外招生控制在总数的30%以内

本报讯 “根据河北省教育厅文件精神,今年严格控制市域外民办普通高中学校在保定市招生数量。自2022年起,停止市域外民办普通高中学校在保定市招生。”近日,保定市教育局发布公告称。

保定市教育局发布了《关于2021年市域外民办普通高中学校招生管理办法的公告》(以下简称《公告》)。《公告》称,任何学校不得通过任何形式的提前摸底、意向登记、签约等方式争抢生源,自行招生。对有违规招生行为、不良招生记录的市域外民办普通高中学校,一律取消在保定市招生资格。

《公告》要求,保定市域外民办普通高中学校不得组织任何形式的招生考试,不得招收已被其他普通高中学校录取的学生,不得录取普通高中最低录取控制线以下的学生。各县(市、区)严格按照保定市教育局确认的招生录取名单进行学籍审核,严禁为市域外民办普通高中学校违规招收的学生办理学籍电子档案转移审核。

据了解,河北省教育厅近日印发《关于加强普通高中招生管理工作的通知》,要求各市应将各民办普通高中今年在审批地以外招生计划控制在招生计划总数的30%以内,并逐年递减。“民办普通高中中以审批地招生为主,在优

先满足审批地初中毕业生就学愿望和需求的前提下,经协商可在审批地外招生。最迟从2024年开始,民办普通高中只允许在审批地招生。”日前,承德、张家口、秦皇岛、唐山、廊坊、邢台等多市都已发布公告,规范市域外民办普通高中学校在当地的招生。

按照河北省规定,公办普通高中只能招收本地生源,不准跨区域招生。然而,近年来衡水等地的一些公办高中与社会力量合作举办的民办高中,假借公办学校名义进行招生宣传,擅自提前违规招生,跨区域“掐尖儿”,引发生源大战,严重扰乱了当地的招生秩序。

蠡县中学校长黄彦通坦言,这些年蠡县生源外流太严重,前年全县中考成绩前500名的学生,有370多人去外地上学。去年情况有所好转,但也有近200人外流。不仅是高中,不少蠡县家长从小学、初中开始,就把孩子送到外地上学。

河北一位要求匿名的高中校长表示,蠡县的情况只是河北省多个县域“县中塌陷”的一个缩影。衡水一些民办高中通过各种手段抢夺优质生源,甚至不惜重金奖励,这种行为严重扰乱了正常的招生秩序,使当地学校无法招到本地的优秀学生,造成教学质量下滑。他认为,这种行为严重破坏了教育生态,不利于教育的均衡发展。(朱洪园)