

担心安全 课间不让孩子们去操场活动

专家：青少年体育参与度低不利于身心健康发展

关注未成年人心理健康

□ 本报记者 孙天骄

“好球!”“往这传!”…… 5月28日,正值周末,北京市朝阳区居民蒋琦(化名)带着正在上小学六年级的儿子来到家附近的一个足球场踢球,看着孩子在绿茵场欢快奔跑的身影,蒋琦感到十分欣慰。“孩子正处在小升初的关键阶段,学习压力难免带来心理压力,通过参与体育活动能帮他释放压力,我们身为家长也放心很多。”蒋琦说。

近年来,轻则焦虑厌学,重则抑郁等,青少年学生心理问题多发。有研究表明,体育活动能降低青少年的悲观感,是提高青少年心理健康的一项重要措施。

然而,《法治日报》记者近日调查发现,实际情况中,青少年参与体育活动存在着各种各样的问题。例如,学校课业任务重,挤占了体育课、体育活动的时间;有的学校担心运动出事,体育活动的安排流于形式;一些家庭给孩子安排了大量课外班,忽视体育活动的重要性……

接受采访的专家认为,提高体育参与度不仅有利于孩子身体健康,而且对青少年心理健康也会起到重要的促进作用。近年来,有关部门采取了多种举措完善青少年体育活动的发展,但目前仍存在一定不足,未来需进一步提高全社会重视体育活动的观念,让青少年更多、更好地参与体育活动。

挥洒汗水释放压力 积极意义应被重视

儿子蒋涛(化名)15岁开始,蒋琦就有意识地带着他锻炼身体,一直到现在13岁,蒋涛都保持着每周踢球4个小时的训练习惯。

长期的体育锻炼习惯带来的变化是立竿见影的。一年级入学时,蒋涛和班上其他孩子的身高差不多,甚至还略矮一些,而现在他已经高出其他同学一个头。别的同学家长也说:“经常锻炼就是不一样,你们家孩子身体素质就是好。”

除了追求健康的身体外,蒋琦更加关注的其实是体育锻炼对孩子心理健康的积极作用。

“踢球过程中,他奔跑、运球都会大量出汗,他的压力可以得到很好的释放,踢完球后,他晚上会休息得特别好,在这个过程中身心都能得到恢复。此外,他参与体育运动的过程,也是进行集体活动的过程,在无形当中就锻炼了孩子的社交能力,非常有助于缓解孩子的心理压力。”蒋琦说。

除了每周固定进行足球训练之外,平时放学后,蒋琦也会特意叮嘱孩子在操场上活动一下。长时间保持规律的体育锻炼,蒋琦欣慰地看到,孩子整个人都是阳光的、自信的。

“尤其是孩子现在处在小升初的关键阶段,他也跟我说,班上很多同学都因为压力大出现了焦虑、失眠的情况,但他通过运动可以较好地排解紧张的情绪。未来,我也会努力让他保持住这样的体育锻炼节奏。”蒋琦说。

家住北京市西城区的赵璐璐(化名)有一个正在上小学二年级的女儿。她一直致力于为女儿营造一个良好的体育运动氛围——滑板、马术、网球……每周她都会带着女儿参与体验多种体育运动。

“孩子在进行体育锻炼的过程中是充满快乐的,那种快乐很能感染人,和在教室里学习时的状态完全不一样。”赵璐璐说。

体育活动对青少年心理健康的积极作用,正在被越来越多的人关注到。举办丰富多彩体育活动和号召学生参与体育运动,已成为一些中小学提升学生心理健康水平、促进学生快乐成长的主要举措之一。

例如,在重庆市万盛经开区,各中小学积极创新阳光体育大课间活动,由教师自编自导的各种健身操和丰富多彩的体育活动深受学生喜爱。当地学校还通过体育课、课外活动等确保学生每天1小时的体育锻炼时间,强健学生体魄。

云南省昆明市某小学体育老师杨老师告诉记者,能明显感觉到近年来学校越来越重视体育课:“不仅每天都设置了体育课,阳光课间等锻炼时间,而且与当地的专业机构进行合作,在学校开展足球培训、网球培训,还引进了击剑项目。此外,学校还专门吸纳了武术、拳击、啦啦操等方面的专业老师,设置了相应的兴趣课。”

杨老师说,除了强身健体以外,体育锻炼对孩子们心理健康的影响也是立竿见影的,“通过体育活动,一些原本不怎么讲话的学生,现在也渐渐开朗起来”。

北京外国语大学法学院教授、中外教育法研究中心主任姚金菊认为,现在的青少年



《呵护》 漫画/高岳

很多时候都在静态地学习,或者把打游戏这种静态运动作为休闲的方式,而忽视了体育锻炼的重要性。但事实上,体育运动除了增强体质之外,还可以让人心胸开阔,磨炼意志,释放压力,对促进心理健康的作用是巨大的,青少年及其家长都应该意识到这一点。

清华大学法学院体育法研究中心主任田思源介绍,现代科学研究结论表明,青少年的体育运动可以直接影响其在学校的适应能力。一方面,青少年的学业压力大更需要通过适当的体育锻炼来获得放松;另一方面,积极的体育锻炼可以帮助青少年更好地面对过重的学业压力。因此,对青少年体育活动的重视很有必要。

课程安排不尽合理 锻炼时间常被挤占

体育活动情况与青少年心理健康息息相关,然而在实践中,青少年体育活动参与情况却并不理想。

2022年,国家体育总局青少年体育司委托运动医学研究所开展全国儿童青少年心血管健康状况调查与干预项目,结果显示具有理想体质指数的人群比例为69.25%,具有理想体育锻水平(每天运动时间大于等于60分钟)的人群比例仅为10.94%。

为什么会存在锻炼不足的情况?不少受访者提到,因为文化课课业繁重,在有限的时间里只能放弃体育活动。

刚刚参加完中考体育考试的山西省运城初三学生杨青(化名)的成绩并不理想,学习成绩在班级里名列前茅的他,体育课却被打掉了8分,跑步和跳绳成绩都没达标。他至今仍感到懊恼:“平时忽视了体育锻炼的重要性,有时候体育课甚至会被其他文化课占用,课间休息时也没有意识到去练练跑步或跳绳,时间都拿来做题了,如果每天抽出一段时间锻炼一下,可能结果就会不一样。”

在课业压力之下,体育课被占用的情况时有发生。记者近日以“体育课占课”为关键词在社交平台上进行检索,有大量网友抱怨体育课被占:“本来周五是每周最值得期待的体育课占:‘本来周五是每周最值得期待的体育课占:‘本来周五是每周最值得期待的体育课占:’”

值得注意的是,不乏有家长认为,孩子的文化课成绩远比体育活动重要得多。

一名河北廊坊高二学生的母亲在接受采访时说:“作为家长,我们更为关注的肯定是孩子的文化课成绩,尤其是孩子马上就上高

三了,学习任务繁重,很难抽出时间进行体育锻炼。”

蒋琦告诉记者,他认识的一位学生家长,几乎把所有精力都放在孩子的学习成绩上,不仅给孩子报了大量的补习班,而且闲暇时间就是让孩子刷题,参加各种竞赛,孩子根本没有时间进行体育锻炼。这样的结果是显而易见的——这个男孩在班上非常孤僻,脾气也很暴躁,母子之间的关系一度很不融洽。

“对于很多孩子来说,学校开展的体育课可能是他们唯一的系统进行体育锻炼的途径。”蒋琦说,然而,实际上一些学校组织开展的体育课质量并不高。“一节体育课形式上是40分钟,但从集合到开始正式上课,有效的锻炼时间可能不到30分钟,而且老师担心学生安全问题,很多时候组织的运动量并不达标,体育课流于形式。”

还有不少家长的“保护欲”成了孩子体育锻炼道路上的无形枷锁。赵璐璐接触过不少学生家长,有的孩子刚跑两步,家长就追在后面喊“小心啊,别摔了”,如果天气比较炎热或者刮风下雨,就更不可能让孩子进行户外活动了。

“一些老师也是一样,因为怕不安全,干脆‘一刀切’地在课间休息时禁止孩子离开教室,出教学楼,宁可在教室放动画片也不让孩子们在操场上自由活动。”对此,赵璐璐并不认可,“不让孩子经历风雨,孩子怎么能健康成长呢?”

姚金菊介绍说,青少年父母对体育活动带来的身心发展益处认识是不够的。很多人并未意识到,没有良好的身体素质和心理素质,再优秀的头脑也无法发挥其真正作用。久而久之,青少年便丧失了体育锻炼的兴趣和能力,并引发各种可能的身体问题或心理问题。

“我国学生课业负担重,升学压力大,运动场地设施不足,运动氛围不够等也是导致青少年较少参与体育活动的直接因素。”姚金菊说,过重的学业负担和压力迫使青少年寻找情绪宣泄和放松的出口,而运动场地的不足,家长对体育锻炼的不重视,使得电子游戏替代体育锻炼成为青少年排解压力、娱乐消遣的重要方式,这又进一步削减了青少年参与体育锻炼的时间。

现有规定逐步落地 多措并举完善发展

青少年体育活动参与度不足的情况已经引发了有关部门的重视。

《青少年体育“十三五”规划》提出,完善政府主导、部门协同、全社会共同参与的青少年体育推进机制;《体育强国建设纲要》提出

更加健全青少年服务体系;《全民健身计划(2021—2025年)》提出实施青少年活动促进计划。

新修订的体育法明确将青少年和学校体育置于优先发展的战略地位,将第三章学校体育章名修改为“青少年和学校体育”,提出“国家实行青少年体育活动促进计划,健全青少年体育工作制度”,从法律层面促进青少年全面发展。

暨南大学少年及家事法研究中心教授张鸿巍说,近年来,青少年体育活动取得长足进步,在一些地区也面临许多亟待解决的突出问题,比如师资短缺、场地短缺、经费短缺等现实问题。在此背景下,相关文件和法律法规的相继出台,从法律制度上进一步明确了青少年体育活动法治化的基本原则,要求和内容的保障,使得青少年体育活动可以在法治轨道上获得更多资金、技术、培训、场地、人员、设施等方面的基础保障,同时也促进全社会共同关注、关心和关爱青少年体育活动。

姚金菊认为,在现有规定的基础上,需要进一步完善体制机制,明确权责范围。如尽快建立新体育法所要求的青少年和学校体育工作制度,明确在学校教育中,体育行政部门的作用;在校外体育中,教育行政部门的作用。体育和教育部门分工配合,形成合力,是现有规定落地的重要基础。

田思源说,现有规定和倡议是针对当前青少年群体的现实情况提出的,具有针对性。但是,在整个应试教育的大环境下,这些规定能否最终落到实处,还需要未来加以检验。“只有青少年及家长真正意识到体育锻炼的重要性,体会到体育锻炼带来的身心愉悦,才能从根本上转变当前青少年体育活动参与度不足的情况。”

为此,他建议,为促进青少年更多、更好地参与到体育活动中去,全社会都应当树立起重视体育锻炼的风气。政府相关部门要同学校一起,引导、适当要求青少年参加体育活动。同时,按照现有要求配备体育教师,配足体育锻炼场地和设施,做好校内体育活动的安全管理和运动伤害风险防控。

“青少年体育活动关键在于主观意愿和兴趣,所以归根结底还是在青少年自身对体育的认识。”姚金菊说,这就要求教育行政部门、体育行政部门、学校、家庭和社会协同共治,培养青少年体育锻炼习惯,家长本身应该重视并参与到体育活动中,以身作则,增强青少年体育锻炼的自觉性和趣味性。同时,有关部门应关注到体育设施建设存在的城乡差异,因地制宜,促进青少年参与到体育活动中去。

□ 本报记者 章宁旦 □ 本报通讯员 江志涛

父亲拒付抚养费,被女儿告上法庭,法律援助处免于核查孩子家庭经济困难情况,对其“一援到底”,继母虐待儿童案,法律援助处提前介入,实施“经济救助+心理疏导”,随后帮助生母提起变更抚养权之诉……

“六一”国际儿童节前夕,《法治日报》记者在广东省中山市采访了解到,近年来,中山市坚持“一二三”(一张网络、两个渠道、三项机制)工作思路,不断健全保护未成年人权益工作机制,通过绿色通道、多方联动,提前介入等具体措施,精细化打造儿童青少年法律援助服务圈。2022年至今,该市共办理未成年人法律援助案件725件,为未成年人撑起坚实的法治“保护伞”。

打造“一张网络” 提升受援便利度

得知自己胜诉了,小王哭了。“首先要感谢苏律师,有了她一路支持和专业服务,我才能一次性拿到全额抚养费。”一向沉默寡言的小王激动地说。

多年前,小王父母就离婚了,根据双方协议,小王由母亲抚养,父亲每月支付抚养费1000元。然而从第二年开始,她父亲就停止支付抚养费。

在反复沟通无果的情况下,小王母亲代小王就近向火炬开发区法律援助工作站申请法律援助,中山市法律援助处受理申请后,免于核查其家庭经济状况,并指派苏惠仪律师对案件实行“一援到底”。

“为了寻求法律帮助,小王母亲没少找人打听,结果被告知,离家不远的地方就有法律援助工作站。”苏惠仪介绍说,“根据对小王情况的分析,我们认为让小王父亲一次性支付抚养费更有利于保障孩子权益,于是起诉提出该请求。法院经审理支持了这一主张。”

走进中山市法律援助处以及各镇街法律服务站,均可看见未成年人律师维权通道。未成年人在家门口就可以咨询或申请法律援助,非常便利。

“一些未成年受援人不懂法又没钱请律师,常常因此陷入困境,随着我市法律援助网络的不断扩大和服务能力的不断提升,我们可以给他们提供更加有效的帮助。”深耕法律援助工作多年的中山市法律援助处主任袁彩红告诉记者。

据介绍,中山已将法律援助全面融入网格化管理,持续加大未成年人法律援助服务体系和基础设施建设力度,整合法院、检察院、公安、团市委、妇联等各方面力量设立法律援助工作站26个,建立镇街公共法律援助服务站23个,村(社区)法律援助联络点279个,构建以法律援助处为主体,法律援助工作站为辐射,法律援助联络点为支撑的法律援助服务体系。

在中山市律师协会妇工委主任余婷看来,法律援助触角的不断延伸,是保护未成年人等弱势群体权益的有效途径之一。她说:“2021年7月,中山市司法局在婚姻登记中心建立‘平安家庭建设工作室’,整合法律援助、人民调解、普法宣传于一体,减少矛盾纠纷演变成民事诉讼案件甚至‘民转刑’等恶性事件的可能性,为构建和谐社会、维护妇女、未成年人合法权益发挥了基础性作用。”

据介绍,中山还全面加强法律援助信息化建设力度,不断强化“互联网+”模式。记者用手机进入“中山智慧法援”新平台,发现从案件咨询、申请、受理、指派、结案,已形成数据全程追踪运行模式,群众可随时随时随地查找法律援助机构,不再受时空限制。法律援助律师可线上接收案件指派通知,了解案情,联系受援人。据了解,该平台于2023年年初上线启用。

“平台实行法律援助线上‘抢单’和系统自动派单两种模式,律师不仅能根据个人时间安排自主报名,还能根据自身专业特长自主认领援案件,推动实现‘要我援’到‘我要援’的理念转变。”袁彩红说。

畅通“两个渠道” 实现援助全覆盖

“除法律、法规规定的法律援助事项外,本市对以下法律援助申请免于经济状况审查:(一)刑事案件未成年被害人申请法律援助的;(二)监护人侵害未成年人权益案件、学生伤害事故案件和其他未成年人合法权益受到侵害案件,未成年当事人申请法律援助的……”

这是2023年5月1日起施行的《中山市公共法律服务促进和保障办法》中的有关规定。“通过地方行政立法方式实现未成年人法律援助全覆盖,可有效确保未成年人应援尽援、应援尽援。”中山市司法局四级调研员

无需审核经济状况直接提供法律援助

记者探访中山未成年人法援“一二三”体系

朱建华告诉记者,中山坚持把维护未成年人合法权益作为工作重点,畅通“两个渠道”,打造无障碍“绿色通道”。

一方面是畅通认定渠道。2018年,中山建立了“司法局+法院+律协”三方联动机制,明确三方刑事法律援助工作权责,确保未成年人刑事案件法律援助工作无缝对接。2022年,中山市司法局与市检察院共同制定《关于加强未成年人法律援助协助的实施意见》,建立未成年人法律援助案件指派、评查及监督、配合和保障等机制,加大未成年人法律援助力度,实现未成年人刑事案件法定事由律师辩护100%覆盖。

2023年,《中山市公共法律服务促进和保障办法》进行修订时,采纳了中山市司法局的意见,实现了未成年人法律援助全覆盖——只要未成年人因合法权益受损申请法律援助,相关事项依法由中山受理的,均无需审核未成年家庭经济状况,直接提供法律援助。

另一方面是畅通受理渠道。对于未成年人申请法律援助,中山采取“优先接待、优先解答、优先审批”的原则,简化办事流程和手续,均在1个工作日内审查、作出决定并送达受援人。

此外,中山还推行案件“容缺受理”机制,对情况紧急的案件,申请材料不全的法律援助申请,先予容缺受理。同时,全面推行法律援助证明事项告知承诺制,对属于适用告知承诺制18项情形之一的,申请人只需签署“证明材料告知承诺书”,无需相关材料也可申请法律援助。另外还大力推广法律援助“申请”“通城通办”,在全市推行“全域受理审批一体化”,打破法律援助跨层级、跨区域受理壁垒。

建立“三项机制” 保障援助质效

“谢谢!要是没有你们的帮助,真不知道我还能不能见到我的孩子。”小黄的生母含着泪紧紧握住法律援助师的手,激动地说。

去年承办未成年小童小黄被继母虐待的案件时,中山市法律援助处提前介入,主动与中山市检察院沟通,采取“经济救助+心理疏导”的救助模式,在检察机关发放司法救助金的同时,对小黄进行心理疏导,尽量消弭其心理创伤。

同时,为了让小黄得到安全有效的监护,中山市法律援助处还帮助小黄生母向法院提起变更抚养权之诉。

“只有不断创新工作机制和服务方式,未成年人法律援助工作方能久为功。”朱建华说,根据未成年人法律援助案件特性,中山在人员配备、案件监管评查、靠前服务等方面不断创新,全面提高未成年人法律援助案件保障能力。

一方面,建立法律援助提前介入机制。对符合援助条件的及时指派所属法律援助站依法受理,积极和公安、检察院、法院沟通,建立日常联系沟通衔接制度。2022年,中山市司法局与检察院签订《关于建立民事检察支持起诉与法律援助工作协作配合机制的意见》,双方加强合作,健全案件线索移送机制,进一步维护未成年人等群体的合法权益。

在中山市司法局一级调研员邓春林看来,建立市级沟通联络机制,定期分析和及时协调未成年人法律援助工作存在的问题和困难,就未成年人法律援助实践中出现的新情况、新问题进行研究,对未成年人权益保护具有深远意义。他认为,注重联动配合,密切司法衔接、检律协作,可有效提升未成年人法律援助工作质效。据悉,目前中山市法援处移送支持起诉线索14件,其中2件由检察机关介入,与法律援助师共同促成和解,支持起诉2件,已获法院支持。

另一方面,建立案件援助质量保障机制。2022年,中山制定《中山市法律援助律师库保障办法》,规范律师库管理,引入竞争机制和淘汰机制。2023年挑选了238名执业道德和社会责任感强,且具有未成年人案件办理经验的律师组建未成年人法律援助律师库。优化刑事案件辩护指派制度,在同一案件不同诉讼阶段尽量指派同一名律师承办,实施“一援到底”。

此外,建立案件监管评查机制。法律援助案件实行案前告知、案中监督、案后回访的监管机制,综合运用庭审旁听、案件质量同行评估、第三方电话回访等措施,从阅卷、会见、承办态度和办案水平等全方位对律师办案过程进行跟踪,督促法律援助师严格落实案件服务规范履行职责任务。

中山市司法局局长王跃飞说,十年树木,百年树人,守护未成年人健康成长绝非一劳永逸的工作,中山市司法局将继续充分发挥职能作用,全面提升未成年人保护工作质效,共同画好未成年人保护“同心圆”,为未成年人健康成长营造良好的法治环境。