

校园安全综合管理全书



主 编 向 阳

远方出版社

校园安全综合管理全书

中 卷

远方出版社出版

第三章 学校教育教学制度与管理

第一节 建立合理的学校作息制度

学校作息制度是指一昼夜、一学周和一学年学校内学习、课外活动、劳动、进食、休息和睡眠的时间分配和顺序。合理的学校作息制度可以保证学生劳逸结合,使大脑皮质的机能活动富有节律性,因而神经细胞可以以最小的能量消耗而保持较高的工作状态,防止疲劳程度的不断加深,避免过度疲劳的产生,使学生的学习负担趋于合理。合理的学校作息制度的制订是创建健康的学校环境所不可缺少的一个方面。

1. 学习中的疲劳、过度疲劳及其预防

学习会引起学生的疲劳。疲劳是指一定的紧张程度或一定连续时间的学习和工作而引起的机能减退,它使学生的学习和工作效率下降,甚至处于不能继续学习的状态。疲劳具有生理性的保护作用,学校教育、教学活动引起学生的疲劳程度,是对学生学习生活负担进行卫生学评价的基本指标。

学生在学习过程中出现的疲劳,若经过短时间休息可以消除,那就不是学习负担过重。疲劳是所有较长时间的紧张作业所不可避免的后果,完全地避免教育、教学活动中所产生的疲劳是不可能的,也是不必要的,让学生摆脱任何较长时间的紧张工作,不仅违反教育原则,而且违背卫生学原则,因为只有紧张的活动才能促使成长的机体得以充分而又健康的发展。在组织学校一日生活、制订学校的作息制度时,要认真分析引起学生疲劳程度加深的各种因素,从学校工作的整体出发,采取各种积极措

施,减轻学习的疲劳程度,在疲劳发展到一定程度时则及时组织休息,防止过度疲劳的产生。

(1)疲劳的性质

在学生从事脑力和体力活动时,疲劳就随之产生。在疲劳产生的初期,机能减退是很难觉察到的,由于各种复杂的生理、心理因素的参与和作用,疲劳的表现也是多种多样的,有时,学生在疲劳时反而会出现机能的亢进,掩盖了疲劳的其他表现。

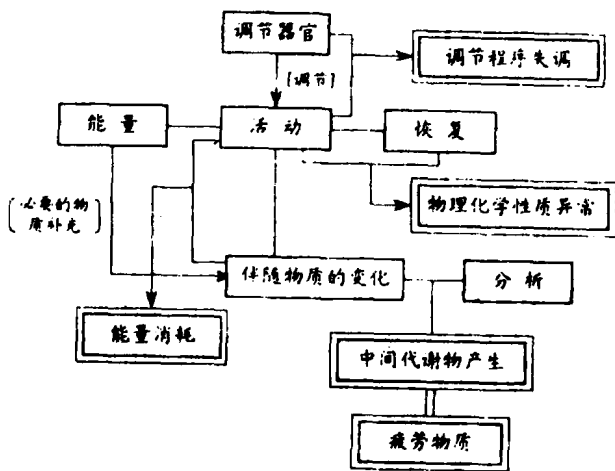
对于疲劳的本质是什么,至今尚不完全清楚。学者们提出了各种学说,如疲劳物质积蓄说、能量消耗说、调节功能失调说(中枢说)、物理化学性质异常说(矿物质移动说),等等。

疲劳物质积蓄说认为,人体的活动引起了体内的化学反应,结果产生了引起疲劳的物质,如乳酸、蛋白质和糖元的分解产物等,这些物质在体内的积累会给机能活动的正常进行障碍。也有人认为,由于代谢物质的积累和氧的缺乏,使体液的氧离子和其他离子的浓度、pH值、血糖和无机盐成分等发生变化,各组织、器官细胞“内环境”也就随之变化,这种变化使体内生物化学反应的速度减慢和不准确,疲劳由此而产生。

还有的学者提出,由于体内发生的能量消耗以及代谢物质的积累和体液变化,中枢神经为了使机体各系统和器官不受损伤,就相应地使机体功能下降,以适应这种变化。然而,来自中枢神经的这种抑制是可以被突破的,当机体处于应激状态时,疲劳状态中的机体也能完成难以想像的工作,只是在应激状态过去以后,机体会陷入更深的疲劳状态之中。

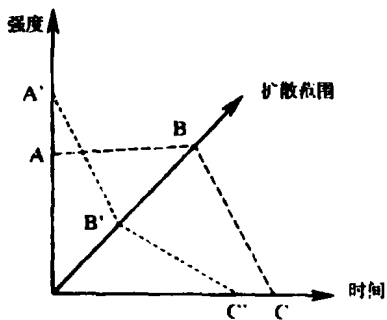
日本学者大岛正光综合了关于疲劳出现程序的许多种学说,提出了疲劳产生的机制的新看法。他认为,活动越加强,就越能引起能量消耗、疲劳物质积累以及由局部物理化学性质异常引起的电解质失调,从而导致综合的调节程序都陷于紊乱,于是产生了疲劳(如下图)。

对于疲劳程度,日本学者川畑爱义认为可以从疲劳的各种表现的强度、消除疲劳或恢复正常机能状态所需的时间以及疲劳扩散的范围三个方面去进行考察。人处于疲劳状时,会有各种不同的表现,例如注意力分散,做一些与活动无关的动作,作业时错误增加,等等。都是轻度疲劳的表现。而各种心理机能的减弱,甚至进入瞌睡状态,这表示了较大程度的疲劳已经产生。有时,疲劳通过几个小时的休息就能被消除,有时,必须通过较长时间的休息和睡眠,才能使机体的机能恢复到正常的状态;有



疲劳产生的机制

的疲劳是全身性的,有的则只涉及到机体的某个局部部位。下图所示的 ABC 和 A'B'C' 表示了两种不同类型的疲劳。



疲劳的三个维度

(2) 学习疲劳的表现

判断学生在学校生活中产生的疲劳的程度,一般以各种器官系统,首先是中枢神经系统的机能状态的变化为依据,它明显地表现在学生的学习效能上,而学习效能则又反映在他们作业时的速度和准确性上。研究表明,学生在学习中所产生的疲劳,首先表现为第二信号系统内引起了保护性抑制。随着疲劳的产生和发展,大脑皮层的兴奋性变化会出现两个时期阶段:第一阶段,由于优势兴奋灶的兴奋性降低,对其周围皮层区的抑制解除,于是兴奋过程提高而内抑制过程减弱,在这一时期,学生作业

的速度增快而准确性下降,有的学生注意力分散,显得烦躁不安,不听教师讲课,做些与上课不相干的事,甚至影响教师教学秩序。第二阶段,由于保护性抑制加深和扩散,大脑皮层的兴奋和抑制过程均出现减弱,在这一时期学生作业的速度和准确性都下降,动作不协调,感知觉、注意、记忆、理解和思维等心理机能减弱,情绪低落、不安或烦躁,甚至进入瞌睡状态。

学生长期学习负担过重,可使疲劳积累成为过度疲劳。过度疲劳是一种病理状态,会导致大脑两半球非常顽固的慢性充血现象,表现为面色苍白、无力、有时手颤、萎靡不振,头痛、失眠、食欲减退、消化不良等一系列神经衰弱综合征,对疾病抵抗力也降低。

疲倦是一种主观感受,它是一种由于机体的软弱而感到无力或不愿工作的现象。疲劳时,常会伴有疲倦的感受,但是疲倦的感受在不疲劳时也可能出现,例如在大脑或者肌肉长期缺乏紧张,或者周围环境的刺激非常单调时,也会产生疲倦;反之,在处于高度兴奋状态时,尽管工作能力的客观指标已经显著下降,学生仍然可能不感到疲倦,而事实上疲劳程度却在不断地加深。因此,对学生的学学习负担作卫生学评价时,要注意的是疲劳的客观指征,而不是学生的主观感受。

(3) 疲劳的消除和机能状态的恢复

疲劳时,机体内部的平衡暂时出现了变化,如中枢神经系统的神经性调节和内分泌功能的体液调节出现紊乱,神经肌结头的化学传送机构出现迟钝现象,呼吸循环功能和肌肉的代谢都出现了变化,体内的能源被消耗,代谢物质积累了。疲劳时产生的一系列变化可以通过休息而得到消除,机体便可恢复到正常的协调状态。

休息与机能状态恢复之间存在着一定的比例关系。根据日本学者田中宽一的实验研究,如果作业时间以算术级数增加的话,机能恢复所需要的休息时间则以几何级数增加。例如,30 分钟的作业而产生的疲劳需要 10 分钟的休息,那么一小时的作业则需 20 分钟的休息,一个半小时的作业就需要 40 分钟的休息。

关于休息时间安排的效果,有各种研究。由于学生的年龄不同,学习的性质不同,疲劳的程度不同,消除疲劳所需要的时间也不相同。不过,各种研究一致的结论是,休息对疲劳的消除和机能状态的恢复,其规律是先快后慢,即休息的时间应按学习和作业的顺序而逐渐增加。但是,也应注意到休息也会减退注意的顺应而影响学习效率,尤其以长时间的休息为最为明显。所以,多次的短时间休息比一次长时间的休息效果要好。我国学者郭占基提出,在学校中休息时间的安排,大概可分为以下的

形式：“①按儿童的年龄分配。如小学一年级学生，学习 30 分钟，休息 20 分钟，出入管理 10 分钟；二年级学生，学习 35 分钟，休息 10 分钟，出入管理 10 分钟；小学高年级学生，学习 45，休息 10 分钟，出入管理 5 分钟，等等。②按学习的顺序分配休息时间，即不采取均一的休息时间的办法，而是因学习时经过的顺序，适应学生活动能力的程度，逐渐增加休息时间的办法。例如，每节课完了增加 5 分钟的休息。这种方法虽较理想，但实际运用起来不如均一休息那样便利。”

2. 学校作息制度的要求

(1)学校在一学年中学习、劳动和假期的分配，是根据学生的年龄特点、学习能力变化规律以及教育、教学的要求而决定的。学期与假期的轮换，可使学生在连续几个月的学习以后，经过休息而消除疲劳，恢复脑力和体力工作的能力，防止疲劳的发展和过度疲劳的产生。

学生在整个学年中的学习能力是不相同的。调查材料证明，若把一学年等分为四个学季，在每个学季作业分量大致相等的情况下，学生的学习成绩在第二学季末和第三、四学季中都显著下降。因此，全学年的学习任务不应平均分配在四个学季，而应考虑学生学习能力的这一变化规律作合理的安排。特别是第四学季，不但学习能力显著下降，而且正值备考阶段，更要少安排新课内容而多加复习。在一学年内穿插安排一段时间的生产劳动，可起到脑力劳动与体力劳动相轮换的作用，只要劳动组织合理，可望提高学生在一后一段时间的学习能力。

学期与假期的交替，有可能使教学大纲所规定的学年教学任务得到合理分配，从而使学生在经过几个月的紧张学习以后，通过一段时间的休息，脑力和体力的消耗得以补充，机能状态得以恢复。年龄较小的学生，身心发展还不成熟，学习和工作的能力也有限，所以他们的学期应短一些，假期可适当长一些。寒暑假起止日期还应根据各地的气候的特点、各种气象因素对学生的机能活动和学习工作能力的影响而作适当的规定。教学大纲规定的教学任务，必须在学期内完成，假期内不应补课或搞变相上课。可对学生布置少量的假期作业，但这些作业一般要求以复习性的和趣味性的材料为主。假期内也可适当组织有益于学生身心健康的活动，如郊游、科技活动、文化活动等，但不能过多地占用学生自由活动和休息的时间。

每学期的学习任务的分配和安排，也应考虑学生在学期中学习能力变化的规律。学生在寒暑假经过一段较长时间的休息以后，学习工作能力恢复了，经过短时期的始

动调节,可望具备较高的学习效率,这时可多安排新课,适当多安排分量和难度较大的教学内容。学期末,学生学习能力已经显著下降了,而且又是备考期间,应尽可能减少新内容,增加复习课时间。

(2) 学周安排

学生在一周内每天的学习工作能力是不相同的。经过星期六、日二天的休息,疲劳得到一定程度的消除,但是由于始动调节需要一个过程,所以一般而言,星期一的学习工作能力并不高,星期二才开始升高,星期二或星期四达到最高峰,星期五又持续下降,国内外的学者们运用剂量作业法、视听觉反应时测定法、明视持久度测定法、眼电兴奋性测定法等,对学生在学周和学日中学习能力的变化作了大量的研究,结果都反映了工作能力变化的这种规律。

根据学生在学周中学习工作能力变化的规律,在安排一周的学习任务时,星期一的任务不宜过重,星期五也不宜安排较重的学习任务,而星期三、四则可以安排难度和强度较大的学习任务。

(3) 学日安排

国内外大量研究资料都已证明,学生在学习日的一天中学习工作能力变化也是有一定规律的。一般认为,学生在学日中从第一节课开始,经过始动调节,学习能力逐渐上升,到第二课时达到最高峰,经过第二、三节课之间较长时间的课间休息,第三节课还能保持较高的水平,此后,显著下降。经过较长的午休后,下午第一节课时有回升,第二节课后又迅速下降,或由于“终末激发”而略有回升。

根据学生在一日生活中学习工作能力变化的规律,在安排学日教育、教学活动时,应把难度较大的课尽可能安排在上午第二、三节,最容易的课安排在上午第四节和学日末。早晨第一节课前安排一段短时间的早读,能使大脑皮层的机能活动克服“惰性”,从而提高第一节课的学习效能。

学日中,学生的学习负担主要取决于上课和自习的时数。学校每日上课的数量、课时的长短以及自习的时间长短,都应适合学生身心发展的特点。

根据我国原教育部和卫生部的有关规定,学生每日学习总时数小学不超过6个,初中不超过8个,高中不超过9个(其中包括自学时数,小学为1~2个,初高中为2~3个)。

国外学者根据他们的观察研究,也提出各年龄学生在学日中最大限度的学时数(包括自习在内):7~9岁,3.5~4个;10~11岁,6个;12~14岁,7~8个;15~18

岁,8.5~9个。这一数据可供修订学生每学日学习时间长短参考。

每一节课持续时间应根据不同年龄学生的主动注意时间而规定。学生年龄越小,兴奋越不易集中,注意力越不易持久,也越容易使疲劳程度加深。随着年龄的增长,主动注意的时间逐渐延长。在合理组织和改进教学方法的条件下,一节课的持续时间可比学生主动注意时间稍长一些。

目前,我国中、小学一般每节课的时间为40分钟或45分钟。前苏联学者的研究表明,小学一年级如是每节课持续时间为45分钟,学生到第四节课时便出现视觉——运动反应时的急剧延长,而当每节课缩短为35分钟时,这一指标则无明显改变。为了学校管理的统一,小学低年级可采用课中操的方法,即在上课30分钟后让学生离开座位做几节简单的体操,以解决45分钟一节课对学生太长的问題。据国内的调查,“有课中操的学生,其课末时的作业完成率(91.5%)比课初时的完成率(77.6%)高,作业错误率(4%)比课初时的(9.8%)低;不做课中操的学生,其课末时的作业完成率与课初时的相同,作业错误率(10.2%)却比课初时(8.5%)高。到课末时注意力涣散,打呵欠和瞌睡的人数在有课中操的学生中占32.6%,无课中操的学生占55.7%。”

课外活动包括体育锻炼、文艺、科技和社会活动等,由于课外活动的性质不同于课堂教学,它也能对大脑皮层的机能活动起到轮换作用。但是,活动过多也会造成学生的体力和脑力负担过重,减少休息和其他生活要素所必需的时间。我国原教育部和卫生部规定,中小学生的社会活动时间,包括团队活动的时间在内,通常每周不超过2小时,社会工作每周不超过3小时。每日由学校统一安排的对学习和各种活动的时间也都有具体规定。学生干部一般都不兼职。通常情况下,晚上和星期日都不安排集体活动。在安排课外活动时,应保证必要的户外活动时间,使学生每天有一小时或一小时以上的体育活动时间(包括体育课、课间操和课外锻炼等)。

合理分配一天的学习和睡眠时间。学生一天的学习时间,小学生一般不宜超过6个小时,初中生不超过8个小时,高中生不超过9个小时,大学生应在10个小时左右为宜。睡眠时间小学生每天应当保证睡足10个小时,中学生应当保证9个小时,到夏季,还应当组织学生午睡。

根据学生的年龄特点和教学要求安排每节课的时间,据心理学家测定,小学生主动注意力持续时间大约为20~30分钟,中学生30~40分钟,成年人50分钟左右。因此,每节课时间小学生低年级应为35分钟,小学高年级40分钟,中学生45分钟,

大学生 50 分钟左右,课间休息一般为 10~15 分钟。

必须保证学生有充足的时间参加课外活动,包括体育锻炼、文艺活动、娱乐活动、社团活动等。现在许多学校,特别是中学,在安排作息时间表时,仅仅考虑学生的学习,无视教学卫生的要求,除学习、吃饭无暇去参加课外活动,课外活动的时间,全给安排到自习、补课上去。这样会严重损害学生的身心健康,从长远来看,也不利教学质量的提高。

第二节 课堂教学制度管理

1. 课堂教学卫生

指课堂教学中,根据卫生学、心理学和教学规律,建立良好的教学条件,并运用有效的方法,调动学生学习的积极性和主动性,使之轻松愉快地学习,从而减轻疲劳,保护健康,提高学习质量。具体要求如下:

(1)教室的面积、采光、照明、通风、空间、课桌椅、黑板布置及其师生所用的教具和学习用具等,都应达到卫生要求;另外,如果在实验室上课,所用的一切设备,更要注意卫生,对于有毒、有害、有危险的物品,要提供防护措施,使用时要小心谨慎。

(2)教学内容要适合学生的发展水平和接受能力,分量和难度要适中,要有系统性、连贯性,做到由易到难,由浅入深,循序渐进。教学进度应适合学生的情况,不应一味求多、求快,致使学生负担过重。要合理安排每节课的内容,在不影响教学质量的情况下,尽量减轻学生的学习负担。

(3)教师要讲究方法。传统的教学中,教师往往采用填鸭式的方法,把学生当作接受知识的容器,学生的主动性不能发挥,思维始终处于半抑制状态,这样既不利于学生智力的发展,也不利于知识的牢固掌握。教师应采用启发式教学方法,调动学生的积极性,活跃课堂气氛,尽量使学生学得轻松愉快。

(4)教师的语言、板书要规范化。要根据学生的年龄特点有所变化,讲授时,词语的选择、声音的高低都应当注意。应做到用普通话教学,使学生听清听懂。讲授过程中,还应当由浅入深,层次分明,重点突出,以利于学生理解。

(5)教师上课时要和蔼可亲、精神饱满,给学生以良好的情绪感染。心理学研究

表明,在良好的情绪状态下,工作效率就会提高。

(6)教师应当结合教学实际,向学生讲授必要的卫生知识,进行卫生教育,培养学生的卫生习惯,特别是小学生,从坐立到书写阅读的方法,都有赖于教师课堂上的传授。

(7)学生坐、立、阅读、书写等方式、应当科学合理。

以上是课堂教学卫生的一般要求。具体到每堂课中,根据实际情况,可有一些特殊要求。下面就唱歌,绘画课堂教学的卫生要求,再作简要说明。

唱歌教学要特别注意保护学生的呼吸系统和声带。唱歌的地点要空气新鲜,温度适宜,避免在烈日下或迎风唱歌。姿势以立势为佳,以保证胸腔和横膈膜的充分活动。歌本应放高些,以利于保证端正的姿势。中小学学生的肺活量不大,声带正在发育,所选歌曲涉及音域不宜过宽,节奏不宜过快或过慢。连续唱以 5~10 分钟为宜,每次唱后应稍作休息,然后再唱。

绘画卫生除了应遵守一般要求外,还应当注意光线要充足,最好能达到 200 勒克司以上,且光线分布均匀,不眩目。画纸要光滑平坦,吸水性好,不反光耀眼,画笔的笔杆、笔尖粗细要适中,绘画 20~30 分钟后,应作休息。

在课堂教学中,既要注意一般要求,又应考虑各科特点,遵守特殊要求,以保证课堂教学的卫生。对于课堂中应当注意的阅读、书写、用脑等方面的卫生,下面再作详细论述。

2. 课堂教学

适宜的课程和教学对于学生来说具有适当的紧张度。心理学有研究表明,学生在适度的精神压力和焦虑情绪下学习效率最佳。没有任何精神压力,学生就会懒懒散散,振作不起精神,无所作为。然而,精神压力过大,则会压抑情绪,丧失信心。因此,适合学生心理状况和能力水平的适度紧张的教育和教学,是促进学生身心健康的高效率的教育和教学。健康的学校气氛的创设有赖于这样一种适度紧张的教育和教学。

教师要从学生的实际能力水平出发来制定适宜的课程,使学生能取得满意的成绩或成就,从而提高学生的自尊心和自信心。同年龄的学生,尽管从整体上说,心理发展水平大致相同,但是他们的神经类型、气质、个性和能力水平存在着明显的个体差异。有的学生因为认知方面的障碍,导致了学习的挫败,同时还表现出种种情绪上

的干扰;有的学生因为性格内向,不善于与别人交往,害怕在公众场合发表意见,在课堂和校内的各种活动中常表现出退避和羞怯,并伴有高度的焦虑;还有学生则因品行问题而经常受到指责甚至体罚。有研究表明,由于对诸如此类的心理健康方面的问题,学校没有采取针对性的措施,至少有 10%~40% 的学生在学业上未能发挥自己的潜力,处于较低学业成就水平。因此,要充分认识学生之间的存在的个体差异,以及学生中可能存在的各类心理和身体方面的问题,对每个学生设置一个能够达到,但又需要经过一定努力才能达到的学习目标,并使学生及时体验到获取成绩或成功的快乐。学生在学习中的成功,往往能提高同伴对他的赞许程度。有了这个心理健康的“资本”,就不再会出现种种情绪上的干扰。既解除了过分的焦虑,又具备了日益增长和提高了作为一个学习者和解决问题者的自信,也就可能在他的生活中,在与他的同伴、父母、教师以及其他人的相互关系中,进一步取得良好的适应。

不同的年龄的学生心理发展水平各不相同,因而他们的兴趣、能力也就不同,学校的课程和教学要适合不同年龄的学生的特点,比如,新入学的学生往往保留了不少原有的行为和习惯,难以在短时间内适应新的学习生活,容易出现心理冲突和失调,因此,在教学过程中既要对他们提出新的要求,使之尽快适应新的学习生活,又要照顾到他们原有的习惯,不要操之过急。又比如,中学生,特别是高中以上学生的独立的意识已经相当强烈,自尊心和责任感也有了相当的发展,教师应尽可能让学生自治自理、自学自创和自觉进行体育锻炼,在各项活动中充分发挥特长,发展个性。过多的限制和过分的要求只会起到压抑学生积极性的作用,造成学生的心理紧张。

在课堂教学中,课堂气氛主要取决于教师对课堂教学活动的领导方式和课堂中师生相互之间的关系。课堂中民主的、宽容的、公正的和热烈的气氛会对学生的心理健康起促进作用;相反,专制的、过分严厉的、不平等的和冷淡的气氛,则会起到消极的作用。心理学的研究证明,教师的专制,对学生态度过分严厉,安排的教学活动无生气,对学生的控制过甚,都会造成学生的心理紧张、神经过敏以及相互的攻击。相反,教师如若乐意与学生共同商量,乐意给学生帮助和指导,那么在这种民主的课堂气氛中,学生的心理健康可以大为增进。在课堂教学活动中,学生作为集体的成员,既有与其他学生合作的一面,也有与其他学生竞争的一面。竞争能激发学生的学习动机,提高学习效率,也可使集体活动富有生气。但是,竞争如果不适量或不适度,则会造成学生过分紧张和焦虑,特别是引起能力差的学生们的不胜任感和退缩行为,也有可能导致紧张、敌对、反复等消极的课堂集体风气。教师要合理运用学生之间的竞争

和合作的手段,使两者相互补充,以充分调动学生的积极性。

严明的校纪校训能规范学生的行为,培养学生的自我控制能力,这是个体和群体健康成长的保证。

学校纪律对学生行为的制约以及学校对学生行为的训导并不意味着惩罚学生。由责骂或者惩罚而产生的学生对自己行为的控制是不会长时间保持的,而且责骂或者惩罚只会损害学生的身心健康。

学生“需要某些控制和指导以帮助他们能够自律,自律有多大程度要根据情境和他们的成熟的水平而定。他们常常不能够自己决定他们应该有什么程度的控制与指导。时常,特别在发展中的少年初期,为他们的行为规定限制,他们会有相互矛盾的需要和向这些限制挑战。”

学校应为学生提供“一个稳定和合理的环境,使儿童可以得到发展和学习,在这种环境中,时间是有规律的,要求和计划作了明确的规定,并且依靠规则和条例来管理。……儿童在一个组织良好的、受控制的、稳定的环境中的经历是重要的,就像许可他们有思想、表达、行动的自由经历一样重要。”

3. 考试制度

考试是一种紧张的活动,考试的过程不只检验一个人的知识、智力,实际上它也在检验一个人的心理素质和体质。如果处理不好,备考期间就可能出现失眠、头晕、倦怠、视力减退、食欲不振等现象,考试之中会出现精神紧张,心跳加快,血压升高等现象。这些直接影响了考试中正常的发挥,严重者往往还会出现晕倒、昏迷等怯场现象。考试卫生就要使考试符合卫生学的要求,并确保学生能有良好的竞技状态参加考试。

考试是检验教学效果的一种手段,但不宜过多。教师在平时教学时,应当系统地讲授知识,并注意及时复习巩固,让学生牢固地掌握所学知识,避免考前复习过度紧张。在考试前,教师要向学生讲明考试的时间、目的、要求、范围,给予一定的复习时间,并进行辅导,不搞突击性考试。除此而外,还应加强学生的考试心理卫生教育,使他们正确地对待每次考试。要使学生明确学习的目的,有远大的理想,不应当片面追求分数,教师和家长应尽量减轻学生的心理负担,不能对学生提出过高要求。对于基础差的学生,不能挖苦讽刺,强压任务,使他们望而生畏,产生不正常的恐惧心理,担心自己名落孙山,受人耻笑,而应当鼓励他们树立信心,正常复习迎考。教师确定考

试内容和时间长短时,应当根据学生的实际能力和学习要求,不应过多过难,不要出偏题、怪题,那种抱着要考倒学生的想法是完全错误的。考试时间的长短,一般来说,小学生不超过 100 分钟,中学生不宜超过 120 分钟,大学生不应超过 180 分钟。考场应当安静、通风、光线充足。试卷印刷要清楚,便于学生看懂。监考人员要严肃认真,态度和蔼,不可人为地制造紧张气氛。在考试过程中,要组织医疗卫生部门搞好卫生保健工作,出现问题,及时处理。考完一场后应有半个小时的休息时间,恢复体力和脑力,然后再进行下场考试。连续考试次数也不宜过多,如果确有多门必须考,应当调开,中间有几天休息和复习时间。

4. 体育课和课外体育活动的要求

体育课和课外体育活动是学校对学生实施体育教学的基本途径,要遵守以下几个方面的基本要求:

(1) 要对学生进行健康分组

为了使体育锻炼收到良好的效果,必须按照学生的身体发育水平、健康状况和身体训练程度,进行健康分组。这样可以使更多的学生在运动方式、内容和运动负荷量等方面适合个人特点。健康分组一般分为基本组、准备组和特别组,各组需根据各自不同的教学内容和要求进行教学。

①基本组:凡是身体发育正常,健康状况良好或只有存在轻微缺陷,但机能水平尚好,并经常参加体育锻炼的学生,可列入基本组。基本组体育教学要求如下:①按国家教委颁发的体育教学大纲进行教学。②可以参加大纲中规定的体育测验。③可从事 1~2 项体育专项训练。

②准备组:身体发育和健康状况轻微异常,过去很少参加运动,但机能试验无明显不良反应者,可分入准备组。按下列规定进行锻炼:第一,按体育大纲从事运动,但要注意放慢速度,循序渐进。第二,可参加一般体育活动,但不宜参加激烈的专项比赛和训练。

③特别组:健康状况不正常,身体有较严重的缺陷,不宜系统按大纲活动的学生,可分入特别组。具体要求:一是按专门制订的体育教学大纲进行教学,或采用一般大纲中的部分项目进行锻炼,但要标准降低,期限需延长。二是实施医疗体育。

(2) 要合理安排与调节体育课的生理负荷量

生理负荷是指学生的机体受身体练习的刺激而引起的生理反应。只有合适的生

理负荷量,才最有益于学生的健康和体质的增强。教师在体育课上要通过细心观察和了解学生自我感觉的方式来判断其生理负荷是否合适。如果发现有的学生出汗多,面色苍白,动作反应迟钝或不协调等,同时有心悸、头痛、恶心等自我感觉,说明负荷过高,需要有及时调整。调整生理负荷量可以通过改变练习的内容、难易程度、动作幅度大小、重复次数多少、间隔时间长短等方式。

(3)体育课和课外体育活动的组织结构要符合卫生要求

每节课或每次课外体育活动都要由准备部分、基本部分和结束整理部分组成,不可马虎准备,草草结束。要使专项训练与全面锻炼相结合,避免身体引起局部过于疲劳。

(4)加强对学生体育卫生方面的教育、监督和检查

教师在进行每一种新的体育项目的教学之前,一定要强调有关的卫生常识,特别是对于一些易发生危险的项目,更需反复叮嘱,加强保护、监督、检查。分组活动时,要求小组长认真负责,要求每一个学生严格遵守纪律。课外体育活动中,体育教育教师和班主任要亲自到操场组织、监督、检查。

附:

中华人民共和国食品卫生法

第一章 总 则

第一条 为保证食品卫生,防止食品污染和有害因素对人体的危害,保障人民身体健康,增强人民体质,制定本法。

第二条 国家实行食品卫生监督制度。

第三条 国务院卫生行政部门主管全国食品卫生监督管理工作。

国务院有关部门在各自的职责范围内负责食品卫生管理工作。

第四条 凡在中华人民共和国领域内从事食品生产经营的,都必须遵守本法。

本法适用于一切食品、食品添加剂,食品容器、包装材料和食品用工具、设备、洗涤剂、消毒剂;也适用于食品的生产经营场所、设施和有关环境。

第五条 国家鼓励和保护社会团体和个人对食品卫生的社会监督。

对违反本法的行为,任何人都有检举权和控告。

第二章 食品的卫生

第六条 食品应当无毒、无害,符合应当有的营养要求,具有相应的色、香、味等感官性状。

第七条 专供婴幼儿的主、辅食品,必须符合国务院卫生行政部门制定的营养、卫生标准。

第八条 食品生产经营过程必须符合下列卫生要求:

(一)保持内外环境整洁,采取消除苍蝇、老鼠、蟑螂和其他有害昆虫及其孳生条件的措施,与有毒、有害场所保持规定的距离;

(二)食品生产经营企业应当有与产品品种、数量相适应的食品原料处理、加工、包装、贮存等厂房或者场所;

(三)应当有相应的消毒、更衣、盥洗、采光、照明、通风、防腐、防尘、防蝇、防鼠、洗涤、污水排放、存放垃圾和废弃物的设施;

(四)设备布局和工艺流程应当合理,防止待加工食品与直接入口食品、原料与成品交叉污染,食品不得接触有毒物、不洁物;

(五)餐具、饮具和盛放直接入口食品的容器,使用前必须洗净、消毒,炊具、用具使用后必须洗净,保持清洁;

(六)贮存、运输和装卸食品的容器包装、工具、设备和条件必须安全、无害,保持清洁,防止食品污染;

(七)直接入口的食品应当有小包装或者使用无毒、清洁的包装材料;

(八)食品生产经营人员应当经常保持个人卫生,生产、销售食品时,必须将手洗净,穿戴清洁的工作衣、帽;销售直接入口食品时,必须使用售货工具;

(九)用水必须符合国家规定的城乡生活饮用水卫生标准;

(十)使用的洗涤剂、消毒剂应当对人体安全、无害。

对食品摊贩和城乡集市贸易食品经营者在食品生产经营过程中的卫生要求,由省、自治区、直辖市人民代表大会常务委员会根据本法作出具体规定。

第九条 禁止生产经营下列食品:

(一)腐败变质、油脂酸败、霉变、生虫、污秽不洁、混有异物或者其他感官性状异常,可能对人体健康有害的;

(二)含有毒、有害物质或者被有毒、有害物质污染,可能对人体健康有害的;

- (三)含有致病性寄生虫、微生物的,或者微生物毒素含量超过国家限定标准的;
- (四)未经兽医卫生检验或者检验不合格的肉类及其制品;
- (五)病死、毒死或者死因不明的禽、畜、兽、水产动物等及其制品;
- (六)容器包装污秽不洁、严重破损或者运输工具不洁造成污染的;
- (七)掺假、掺杂、伪造,影响营养、卫生的;
- (八)用非食品原料加工的,加入非食品用化学物质的或者将非食品当作食品的;
- (九)超过保质期限的;
- (十)为防病等特殊需要,国务院卫生行政部门或者省、自治区、直辖市人民政府专门规定禁止出售的;
- (十一)含有未经国务院卫生行政部门批准使用的添加剂的或者农药残留超过国家规定容许量的;
- (十二)其他不符合食品卫生标准和卫生要求的。

第十条 食品不得加入药物,但是按照传统既是食品又是药品的作为原料、调料或者营养强化剂加入的除外。

第三章 食品添加剂的卫生

第十一条 生产经营和使用食品添加剂,必须符合食品添加剂使用卫生标准和卫生管理办法的规定;不符合卫生标准和卫生管理办法的食品添加剂,不得经营、使用。

第四章 食品容器、包装材料和食品 用工具、设备的卫生

第十二条 食品容器、包装材料和食品用工具、设备必须符合卫生标准和卫生管理办法的规定。

第十三条 食品容器、包装材料和食品用工具、设备的生产必须采用符合卫生要求的原材料。产品应当便于清洗和消毒。

第五章 食品卫生标准和管理办法的制定

第十四条 食品,食品添加剂,食品容器、包装材料,食品用工具、设备,用于清洗