



山西省教育科学学会教育文化专业委员会 协办

第 244 期 投稿邮箱:kxzb_box@163.com 国内统一刊号 CN14-0015 邮发代号:21-1030 网址:http://www.xdxzw.com.cn

本期话题

近日,教育部印发《关于全面推进健康学校建设的指导意见》,将综合防控近视、有效管理体重摆在突出位置,直指当下青少年成长中最常见、最受关注的健康难题

让更多青少年远离“近视”与“肥胖”

策划 刘田茵

成长,是一场关乎身心同频的远行,少年儿童的健康,从来都是家庭的牵挂,教育的初心、社会的期盼。近日,教育部印发《关于全面推进健康学校建设的指导意见》,将综合防控近视、有效管理体重摆在突出位置,直指当下青少年成长中最常见、最受关注的健康难题,没有生硬的指令,没有刻板的要求,而是以一份贴近生活、贴合成长的指引,为每一个孩子的健康成长搭建起坚实的平台。这份指导意见,不是冰冷的政策条文,而是戴着对少年儿童最温柔的守护,是对“健康第一”教育理念最生动的践行,更是为青少年成长之路扫清健康障碍的务实之举。

近视与肥胖: 藏在童年里的健康隐忧

曾几何时,明亮的眼眸、矫健的身姿,是少年儿童最鲜明的标签,可如今,走进校园,戴着眼镜的孩子越来越多,小小年纪就被体重问题困扰的学生也不在少数,近视与肥胖,已然成为影响青少年健康成长的两大“隐形杀手”。我们总能看到这样的场景:幼儿园的孩子早早捧起平板电脑,长时间盯着屏幕;小学课堂上,不少孩子坐姿歪斜,用眼距离过近,下课也不愿走出教室,宁愿趴在桌上摆弄文具;放学回家,繁重的作业占据了大部分时间,周末又被各类补习班填满,户外活动成了奢侈的事情。与此同时,高热量的零食、不均衡的饮食、缺乏规律的运动,让越来越多的孩子体重超标,跑两步就气喘,动一动就疲惫,本该活力满满的童年,少了几分肆意奔跑的快乐,多了几分健康隐患带来的担忧。

近视与肥胖问题的蔓延,从来不是单一因素造成的,而是家庭、学校、社会多方因素交织的结果。在近视防控上,很多家庭陷入了“重治轻防”的误区,孩子视力下降后,第一时间想到的是配眼镜、做矫正,却忽略了日常用眼习惯的培养、户外活动的保障,学校在教学安排中,有时也会因课业压力,压缩学生的户外时间,教室采光、课桌椅适配度等细节,也未能完全贴合孩子的用眼需求。而在体重管理方面,家校之间往往缺乏有效联动,学校注重营养健康教育,可家庭中依旧存在挑食、暴饮暴食、爱吃零食的问题;体育锻炼与膳食指导未能有效结合,医教协同的作用也未充分发挥,导致肥胖防控往往停留在表面,难以形成长效机制。这些问题,看似细小,却日积月累,一点点侵蚀着青少年的身体健康,成为成长路上不容忽视的阻碍。

抓早抓小: 精准关键阶段筑牢防控根基

教育部此次印发的《指导意见》,精准抓住了问题的关键,将“预防为主”作为核心原则,把幼儿园和小学定为关键阶段,抓住了青少年视力与体重发育的黄金时期,从源头入手破解难题,找准了健康学校建设的突破口。对于近视防控,意见明确提出要创造条件保障充足户外活动,这看似简单的要求,却直击问题核心。医学研究早已证明,每天充足的户外自然光照射,是保护孩子视力、预防近视最有效、最



该图由 AI 生成

经济的方式,能有效保护儿童的远视储备量,延缓近视发生。幼儿园和小学阶段,是孩子视力发育的关键期,此时养成良好的用眼习惯、保证足够的户外时间,远比后期矫正更有意义。

加强视力健康监测,强化预警作用,更是将防控关口前移,不再等孩子近视后才补救,而是提前发现问题、及时提醒干预,同时引导家长转变观念,让“预防大于治疗”的理念深入人心。很多家长总觉得孩子近视只是“看不清黑板”,配副眼镜就能解决,却不知道近视一旦发生,尤其是低度近视发展为高度近视后,会带来诸多眼部健康风险。唯有家校同心,摒弃“重治轻防”的陈旧观念,把日常护眼、户外锻炼做在前面,紧盯幼儿园和小学这一关键窗口期,才能真正推动近视率以更快速度下降,让更多孩子拥有清晰明亮的未来。

三方协同: 构建体重管理的全方位防线

在体重管理方面,《指导意见》提出实施中小学生学习肥胖防控工作,强化家校、医教、体教三大协同,构建起全方位、多层次的防控体系,让体重管理不再是单一的学校任务或家庭责任,而是多方联动的系统工程。家校协同,是体重管理的基础,学校通过营养健康教育,让孩子懂得合理膳食、吃动平衡的重要性;每周公示带量食谱,保障校园饮食营养均衡;家庭则配合学校,调整家庭膳食结构,杜绝高油高糖高盐食物,引导孩子养成规律的饮食习惯,不挑食、不偏食、少吃零食,家校携手形成合力,让健康饮食的理念贯穿孩子生活的每一个场景。

体教协同,则是破解肥胖问题的核心动力。健康的体重,离不开合理的饮食,更离不开规律的运动。

《指导意见》推动“运动处方”与膳食指导相结合,不再让学生盲目运动,而是根据不同学生的体质、体重情况,制定个性化的运动计划,丰富体育课程与课后服务体育项目,推行“课间 15 分钟”活动,保证中小学生在每天综合体育活动时间不低于 2 小时,让孩子在运动中享受快乐、增强体质,告别久坐不动的陋习,养成终身锻炼的习惯。从校园操场的奔跑,到课后服务的球类、田径活动,再到家庭中的亲子运动,体育不再是单纯的课程,而是守护体重健康的重要方式,让每一个孩子都能在运动中拥有矫健的身姿,感受成长的活力。

医教协同,则为体重管理提供了专业保障。深化医疗卫生机构与学校的合作,开展学生超重肥胖筛查,建立健康档案,加强分类管理,针对不同程度的超重肥胖学生,提供个性化的干预方案,对需要专业治疗的学生及时转诊治疗。这一举措,让体重管理从普通的健康教育,升级为专业的健康干预,既避免了盲目防控,又能精准解决不同学生的体重问题,让每一个被体重困扰的孩子,都能得到专业的指导与帮助,逐步回归健康体重。

久久为功: 让健康成为成长的水恒底色

健康学校建设,从来不是一句口号,而是融入校园每一处细节,贯穿教育每一个环节的实际行动。它藏在教室采光优化、可调节课桌椅的配备中,藏在每天保证的户外活动时间里,藏在营养均衡的校园餐食里,藏在生动有趣的健康课堂上,藏在家校同心的每一次沟通、每一份配合里。它不追求轰轰烈烈的形式,而是注重点点滴滴的落实,从改变一个不良用眼习惯,到增加一次户外锻炼;从调整一顿家庭饮食,到开展一次健康监测,每一个小小的行动,都在为孩子们的健康添砖加瓦。

(下转 C2 版)

晋中信息学院 以 AIGC 为媒为非遗注入数字新生命



科学导报 3月19日至20日,晋中信息学院的校园里,技术与艺术、产业与教学、传统与创新在此交汇——教室里,课程建设研讨会的讨论声此起彼伏;报告厅中,《无界的视野——AIGC 的追梦之旅》专题讲座座无虚席,师生们在大屏幕上见证着人工智能生成的影像如何从虚无中生长出瑰丽的想象;夜幕降临,“围炉夜话”的暖光下,思想碰撞的火花映照着每一张年轻的面庞;而在“企业+高校+专业团队”的圆桌对话现场,来自产业一线的声音与高校课堂的思考不断交织碰撞。一场关于人工智能时代人才培养的深度探索,正在这所扎根晋中大地的应用型高校中悄然展开。

晋中信息学院立足教学前沿与产业需求,通过课程研讨、产业对话、视野拓宽与实践演练,系统探索人工智能时代的人才培养新路径。活动期间,由该校发起的“以 AIGC 赋能非遗人才培养新路径”系列活动形式多样,系统展示了当前 AIGC 赋能非遗的突出成果,并围绕 AIGC 在非遗人才培养中的应用展开深入探讨。

本次系列活动的最大亮点,是晋中信息学院数字非遗创新实验室的正式落成。该实验室依托学校非物质文化遗产研究中心与太谷本土非遗资源,旨在以 AIGC 技术为纽带,推动非遗文化的数字化保护、创新表达与产业转化,是学校深化“产学研创”一体化建设的重要成果,也是山西省首家利用 AIGC 技术聚焦非遗数字化保护的高校平台。实验室的落成,标志着晋中信息学院与企业共同构建的“学习—实践—就业”闭环成为现实,传统基础教学与 AIGC 技术应用的融合不断加快。

晋中信息学院将继续深化产教融合,依托数字非遗创新实验室等载体,引导更多学生在真实项目中增长本领,培养适应智能化时代需求的高素质应用型人才。(张丽 闫珊)

伊尔库茨克国立理工大学代表团 在山西工程技术学院访问交流

科学导报 3月23日至24日,伊尔库茨克国立理工大学国际事务副校长斯捷潘·贝科夫一行到山西工程技术学院访问交流。期间,双方围绕深化校际合作、拓展合作办学内涵进行深入交流,为两校关系注入新动能。

23日下午,双方在山西工程技术学院行知楼 601 会议室举行座谈,该院党委委员、副院长穆满根出席会议。座谈会由对外交流合作部部长杨昊霖主持。伊尔库茨克国立理工大学中国事务校长顾向夏、国际科教项目办公室主任经理康斯坦丁·霍布塔、中国代表处代表李学强及该院相关系部负责人参加座谈。

穆满根代表山西工程技术学院对伊尔库茨克国立理工大学代表团的到访表示热烈欢迎,重点介绍了该学院的办学历史、学科布局及人才培养成果。他表示,当前正值“中俄教育年”,学院抓住这一机遇,坚持开放办学,深化教育国际化布局。伊工大与山西工学院学科优势互补,合作基础良好。自双方签署谅解备忘录以来,合作稳步推进,期待以此次座谈为契机,加强协同育人,拓展合作办学项目内涵,推动两校合作迈向更高层次。

斯捷潘·贝科夫对山西工程技术学院的热情接待表示诚挚感谢,对该院近年来办学成果给予高度认可,并介绍了伊尔库茨克国立理工大学的基本情况与国际合作成果。他希望双方以具体合作项目为抓手,进一步开展更深层次的务实合作,搭建长效交流平台,实现互利共赢。

交流研讨环节,双方围绕学生访学项目的实施路径、课程对接机制、教学资源共建及科研合作方向等议题进行了深入探讨,并达成多项共识。访问期间,斯捷潘·贝科夫一行实地考察了山西工程技术学院太行精神培育基地、煤矿实景科普教育基地。

(张丽 闫珊)



网易山西
科教频道



扫码可查询论文



现代教育
微信公众号



现代教育
周刊数字报



现代教育
官方微博



现代教育
投稿微信号



立媒报业
公众账号



校园新动向



现代教育
今日头条

本版组稿

张丽 闫珊

各位老师和同学:

为紧跟教育前沿,助力学生成长、弘扬校园文化,《学习周报》推出《学习周报·教科周刊》。它将成为集学术交流、创客实践、文学创作、文化传播于一体的平台,现向大家征稿。

一、征稿类型

(一)学术研究:聚焦前沿,赋能教学

教育前沿洞察:解读教育政策、前沿理论与研究动态,由专家学者和资深教师撰写前瞻性文章,引导科学教育认知,设“政策剖析”“理论解读”等栏目。

教科成果分享:分享典型教学方法、创新模式与研究成果,注重可借鉴性,设“名师智慧”“创新实践”等栏目。

《学习周报·教科周刊》征稿启事

(二)小小创客天地:创新实践,多元展示

多元艺术创作:展示摄影、绘画、书法等艺术作品,分享创作灵感、过程与心得,激发艺术兴趣,设“艺术作品秀”“创作故事”等栏目。

科技小制作:呈现学生在科技创新、手工制作方面的成果,剖析项目选题、方案与实施,培养实践与协作能力,设“科技作品展”“项目解析”等栏目。

(三)校园文学:记录生活,提升素养

文学创作展示:鼓励学生用诗

歌、散文、小说记录校园生活,展现文学才华,设“校园诗韵”“散文天地”等栏目。

文学创作指导:邀请教师、爱好者分享写作技巧,提升学生写作水平,设“写作宝典”“名家谈写作”等栏目。

(四)校园文化长廊:展现风采,弘扬精神

校园活动:传递学校文化、体育、艺术活动,展现活动内涵与学生精神,设“活动直击”“活动策划”等栏目。

校园人物风采:介绍优秀师生、校友事迹,弘扬教育家精神,激励师生奋进,设“教师风采”“榜样秀”等栏目。

(五)家校共育专区:搭建桥梁,协同育人

聚焦家校协同,为家长提供科学育儿理念与方法,凝聚教育合力,设“育儿必修课”“家校连心桥”等栏目。

二、征稿要求

原创稿件,内容真实准确有价值。

电子版用 Word 排版,标注作者信息。

教师学术研究类稿件 2000 字左右,习作 200-800 字。

三、投稿方式

邮箱:xdjykbjb@163.com

电话:13623475628

联系人:周乐

《学习周报·教科周刊》编辑部

2026年3月31日