



本期话题

当前,部分学校仍然存在重学业成绩、轻身心健康,重疾病处置、轻健康预防,重校园管理、轻家校协同等现实问题,青少年近视高发、体质下滑、心理压力增大、肥胖增多等现象亟待破解——

让孩子心态更阳光体魄更强健

策划 靳雨茹

青少年是国家的未来、民族的希望,青少年身心健康状况直接关系到人才培养质量,关系健康中国、教育强国战略落地实施。教育部印发《关于全面推进健康学校建设的指导意见》,明确要求全面践行“健康第一”教育理念,推动健康学校全域覆盖,构建德智体美劳全面培养的教育体系。当前,部分学校仍然存在重学业成绩、轻身心健康,重疾病处置、轻健康预防,重校园管理、轻家校协同等现实问题,青少年近视高发、体质下滑、心理压力增大、肥胖增多等现象亟待破解。

健康学校建设,听起来是一个政策性名词,实则是守护每一位学生成长的暖心工程、基础工程。它不是简单的打扫校园卫生、每年组织一次体检,也不是应付检查的表面工作,而是全方位改变校园育人模式,让健康融入孩子在校的每一分钟、每一件小事。从日常的吃饭睡觉、运动锻炼,到心态调节、习惯养成,再到安全防护、家校陪伴,健康学校建设覆盖学生生理、心理、生活、成长的方方面面。做好这项工作,才能让孩子们不止会读书、考高分,更能拥有强健的体魄、阳光的心态、良好的习惯,真正实现全面健康成长。

转变固有思维:

把“健康第一”真正落到校园日常

长久以来,无论是学校、老师还是家长,大多陷入了“分数至上”的误区。升学率、考试排名、分数高低,成了评判学生好坏、学校办学质量的核心标准。为了挤出更多学习时间,体育课被挤占、课外活动被取消、课间休息被压缩,学生每天久坐刷题,缺少运动、缺少放松、缺少喘息的空间。很多人默认为“辛苦几年,考完就好”,却忽略了青春期养成的身体状态、心理状态,会伴随孩子的一生。

推进健康学校建设,最先要改的就是这种陈旧的教育思维。健康从来不是学习的对立面,而是高效学习的基础。一个视力良好、体能充沛、心态阳光、睡眠充足的孩子,学习效率往往更高;反之,长期熬夜、身心疲惫、情绪压抑的学生,不仅容易体质变差、心态失衡,学习也很难长久发力。

对学校而言,要彻底放下“唯分数论”的包袱,不再以牺牲学生健康为代价换取成绩,严格守住课程底线,保证体育课、健康教育课、艺术课不被随意占用,充足保障学生的课间活动时间和课后运动时间。在日常管理中,多关注学生的真实状态,不只看考试分数,更看孩子的精神面貌、身体状态、情绪变化。

同时,校园里要营造人人重视健康的氛围。通过班会、校园广播、班级宣传栏、校园活动等接地气的方式,给学生普及护眼、运动、饮食、作息、情绪调节的小知识,让孩子们明白,好好吃饭、坚持运动、开心生活,和认真学习一样重要,让“爱健康、会生活”成为校园新风气。

聚焦核心问题:

精准破解青少年成长健康难题

当下青少年的健康问题,集中体现在体质偏弱、近视高发、肥胖增多、心理脆弱、作息混乱、饮食不规律等几个方面。健康学校建设不用追求面面俱到、空喊口号,而是要直面这些真实问题,精准发力、逐项破解,实实在在改善学生的健康状态。

(一)深耕校园体育,让孩子动起来、体质强起来

现在很多学生最缺的就是运动,日常久坐教室、周末宅家玩手机,体能越来越差,跑步喘气、耐力不足、体态不正成为普遍问题。想要改变这一现状,必须让体育真正走进学生日常。学校要开齐开足体育课,保证每一节体育课保质保量开展,不敷衍、不挤占、不挪用。课堂上不仅要训练体能、教授运动技巧,还要让孩子们掌握一两门自己喜欢、能长期坚持的运动技能,比如跑步、跳绳、篮球、羽毛球、舞蹈等。

充分利用课间、大课间和课后服务时间,组织学生走出教室、远离课桌,开展户外活动,摒弃单一的课间操模式,增加趣味运动、集体游戏、自由锻炼等内容,让学生愿意动、喜欢动。学校常态化开展班级体育联赛、趣味运动会、课间比拼等活动,打破“体育是特长生专属”的误区,让每个学生都能参与其中,感受运



该图由AI生成

动的快乐。同时定期开展体质测试,针对体能薄弱、运动不足的学生,进行针对性辅导,循序渐进提升学生身体素质。

(二)呵护心理健康,治愈少年成长焦虑

比起身体疾病,青少年的心理问题更容易被忽视。学业压力、亲子矛盾、同学矛盾、青春期困惑、升学焦虑,都会让孩子陷入情绪内耗,出现自卑、敏感、烦躁、厌学等问题,严重影响身心健康。健康学校建设,必须把心理健康教育放在重要位置,用心守护孩子的心灵。

学校要建好标准化的心理辅导室,配备专业的心理老师,为学生提供免费、私密的心理咨询服务。改变“心理问题就是有病”的错误认知,引导学生正视情绪问题,敢于倾诉、善于调节。班主任作为贴近学生的一线人员,要主动学习心理健康知识,日常多观察、多倾听、多沟通,及时发现学生的情绪异常,耐心疏导、温柔陪伴。

常态化开展心理健康主题班会、团体辅导、情绪分享会,教学生如何缓解压力、调节情绪、处理人际关系、面对挫折。建立简单有效的心理预警机制,对性格孤僻、压力过大、情绪波动大的学生重点关注、持续跟进,必要时联动家长和专业机构干预,不让任何一个孩子独自承受心理困扰,为青少年成长筑牢心理防线。

(三)抓实近视防控,守护孩子清晰视界

如今校园里“全员戴眼镜”早已不是新鲜事,很多小学生早早戴上近视眼镜,甚至出现高度近视,严重影响孩子的学习生活和未来发展。青少年近视大多是后天不良习惯导致的,完全可以通过科学干预有效防控。

学校首先要优化校园硬件环境,保证教室采光充足、照明合规,课桌椅根据学生身高灵活调节,为学生营造良好的用眼环境。严格落实每日眼保健操制度,安排老师全程监督,纠正学生敷衍应付、动作不规范的问题,让眼保健操真正起到护眼作用。严控学生课业负担,合理布置作业,避免学生长时间伏案书写,减少近距离用眼时间。

大力倡导户外活动,白天多让学生走出教室,沐浴阳光、放松眼睛,这是防控近视最有效、最简便的方式。同时定期开展视力筛查,为每个学生建立视力档案,对视力下降、已经近视的学生及时提醒、科学指导,联动家长纠正孩子不良读写姿势、控制电子产品使用时间,延缓近视发展速度。

(四)规范膳食作息,养成健康生活习惯

饮食不规律、挑食偏食、爱吃零食、熬夜玩手机,是当下学生的普遍通病,也是导致肥胖、体质差、精神差的主要原因。很多学生偏爱油炸食品、甜食、碳酸饮料,三餐不规律,加上长期久坐不运动,超重肥胖问题逐年增多。还有不少学生习惯熬夜刷题、刷手机,睡眠严重不足,白天上课困倦、注意力不集中,形成恶性循环。

在校园饮食方面,学校要严格控制食堂食品安全和菜品质量,拒绝高油、高盐、高糖菜品,搭配营养均衡的一日三餐,保证学生吃得健康、吃得营养。严格管控校园周边和校内零食售卖,杜绝垃圾食品进校园。同时常态化开展营养科普教育,让学生明白合理膳食的重要性,主动戒掉挑食、暴饮暴食、爱吃零食的坏习惯。

在作息管理方面,学校严格落实睡眠管理要求,不超前教学、不超额布置作业,为学生充足睡眠留出空间。通过主题班会、家校沟通等方式,引导家长督促孩子早睡早起、规律作息,杜绝熬夜刷手机、打游戏,让充足睡眠成为孩子健康成长的基础保障。

优化校园环境:

打造温暖舒适的健康成长空间

校园是学生每天学习生活的主要场所,校园环境的好坏,直接影响学生的身心健康。干净整洁、舒适温馨、充满活力的校园环境,能潜移默化滋养学生的身心,反之,杂乱压抑、枯燥紧绷的环境,会加重学生的疲惫感和焦虑感。

在物理环境打造上,学校持续推进爱国卫生运动,做好教室、宿舍、走廊、卫生间的日常清洁、通风消杀,保持校园干净整洁。定期维护更新教学设施,保证教室采光、照明、通风达标,课桌椅适配学生身高,为学生营造舒适的学习环境。同时加大校园绿化美化力度,种植花草树木、打造休闲步道、建设小型景观,让校园四季常绿、干净清新,给学生充足的户外活动和放松空间。全面落实校园禁烟规定,杜绝校园噪音污染,整治校园周边流动摊贩、违规商铺,净化校园周边环境。

在人文环境打造上,摒弃紧张压抑的校园氛围,多一些包容、多一些温暖、多一些活力。减少过度的成绩攀比、排名内卷,不唯分数论优劣,尊重每个学生的个性和差异。营造同学友善互助、师生和睦相处的校园氛围,杜绝语言暴力、孤立排挤、恶性竞争,让校园成为学生愿意来、喜欢待、能放松的温暖港湾。

结语:教育的本质,是育人而非育分。最好的教育,是让孩子拥有健康的身体、阳光的心态、良好的习惯,有能力、有底气、有活力地面对未来的人生。全面推进健康学校建设,看似是一项校园建设工作,实则是回归教育初心、守护少年成长的根本工程。

新时代的校园,不该只有刷题和分数,更该有奔跑的身影、灿烂的笑容、舒展的身心。未来,各校要持续坚守“健康第一”的育人理念,跳出应试教育的固有局限,从课堂、运动、饮食、作息、心理、安全等每一件小事做起,家校社协同发力,用心用情呵护每一位青少年的身心健康。让每一个孩子都能在健康的环境中成长,在阳光的氛围中成才,以强健体魄、健全人格、良好素养,奔赴属于自己的精彩未来。

山西农业大学农业工程学院在太原开展暑期三下乡实践活动

科学导报讯 近日,山西农业大学农业工程学院赴太原市暑期“三下乡”社会实践队深入太原市小店区,走出课堂、扎根基层,开启便民服务与专业助农相结合的实践活动。

在小店区新时代文明实践中心广场,实践队开展了接地气的便民服务。队员们主动走近往来群众,一对一沟通交流,开展普通话推广与问卷调查,细致摸排群众普通话使用的实际情况。针对群众日常法律需求,队员们围绕《民法典》中邻里纠纷、民生权益等高频内容开展普法宣讲,用通俗易懂语言拆解法律知识、解答群众疑问。

户外广场服务结束后,队员们逐一参观小店区新时代文明实践中心功能展区、活动场地,直观了解基层文明实践的运行模式与服务体系。随后,团队聚焦群众生活刚需,结合典型案例普及反诈防骗、消防安全、垃圾分类、文明出行等实用知识,并发放各类主题宣传手册,让安全文明理念深入人心。宣讲结束后,队员们主动投身志愿服务,认真清扫会议场地、分类规整各类文档资料,以细微行动助力基层阵地规范化运维。

告别文明实践阵地,实践队奔赴当地奶牛科技小院,将专业实践落地农业养殖一线。队员们实地走访养殖场,细致查看牛舍布局、养殖设备及配套设施,全面了解规模化奶牛养殖的生产流程。立足场地实际养殖痛点,队员们亲身参与牛栏砌筑作业,亲身感受养殖基础设施搭建的实操细节。结合农业工程学科知识,队员们针对牛舍通风、采光、设施布局等存在的短板,提出针对性优化建议,助力改善养殖环境。

此次暑期“三下乡”实践,让学生走出书本、深耕一线,搭建起理论与实践互通的桥梁。实践队以暖心服务助力基层文明建设,以专业本领破解农业生产难题,在实操实干中锤炼本领、增长才干。此次实践不仅让学子们深刻体悟了知行合一的真谛,更以青春之力赋能乡村振兴,充分彰显了该院学子服务基层、扎根三农的责任与担当。

(通讯员 郑佳欣)

山西工程技术学院学子在第24届全国大学生田径锦标赛荣获佳绩



科学导报讯 7月17日晚,由中国学生体育联合会、中国田径协会、济宁市人民政府联合主办的第24届全国大学生田径锦标赛在济宁体育中心盛大开幕。山西工程技术学院学子机械工程系姜俊宇、电气与控制工程系陈炫亦踊跃参赛,奋勇拼搏并取得佳绩,充分展现了昂扬向上的体育精神与青春风采。

在男子甲组10000米决赛中,姜俊宇同学沉稳应战、耐力全开,凭借坚韧的意志和扎实的训练功底,在严苛的竞赛条件下荣获第八名,并刷新个人最佳成绩。

竞赛佳绩的取得,不仅彰显了山西工程技术学院学子超越自我、永不言弃的体育精神,更体现了学院践行“健康第一”的教育理念,坚持以体育人、以赛促练、以赛促学。未来山西工程技术学院体育工作将继续不断完善竞技训练体系,持续发掘培育优秀体育人才,常态化搭建各类赛事平台,鼓励学生走出校园、奔赴赛场,在各类体育竞技中绽放青春光彩,书写山西工程技术学院体育事业高质量发展的崭新篇章。

据悉,作为全国高校田径领域规模最大、水平最高的顶级赛事之一,本届赛事以“青春奔腾·活力济宁”为主题,汇聚全国536所高校的5788名运动员、领队及教练员运动健儿同台竞技,奋勇争先。

(张丽 闫珊/文·图)



网易山西科教频道



扫码可查询论文



现代校长微信公众号



现代教育周刊数字报



现代教育微博



现代教育投稿微信号



立媒报业公众号



校园新动向



现代校长微信(今日头条)

本版组稿

张丽 闫珊