

让孩子身上有汗 眼里有光

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 杜文闻

近年来,青少年近视率、肥胖率、心理健康等问题牵动着全社会的心,“小眼镜”“小胖墩”“小焦虑”“小豆芽”等现象也日益凸显,成为影响青少年健康成长的突出短板。

健康是幸福生活最重要的指标。健康是1,其他是后面的0,没有1,再多的0也没有意义。但怎样让孩子们动起来,爱运动?

4月16日上午9点15分,铿锵有力的武术操音乐响彻泗水县金庄小学校园,四年级学生周奕宸收势抱拳,额头上的汗珠顺着脸颊滑落,眼神却格外明亮,“我每天都盼着大课间!”

喜欢新鲜,是孩子们的天性。泗水县金庄小学抓住这一点,改变过去跑步、做操的传统,丰富课间运动形式,让运动变得更有乐趣。这场“要我动”到“我要动”的变革,让“健康第一”从理念变成孩子们日常的汗水、笑容与成长印记。

这般改变正在济宁各中小学悄然上演。济宁市育才中学高一学部联合体育组,举办“团结奋

进”阳光体育比赛,推动“班超”在校园落地生根;霍家街小学开设田径、足球、篮球、匹克球、武术等20个体育社团,参与学生1500余人;泗水县圣水峪小学学生以彩纸为媒,在灯笼制作中感知色彩与造型之美,将传统文化变作可触可感的艺术作品,让美育在实践中生根发芽;梁山县中小学均建成标准化心理辅导室,配齐专兼职心理健康教师,联合卫健部门全面启动中小学生脊柱侧弯专项筛查,实现全覆盖。

“健康第一”是理念更是行动指南。我市紧扣立德树人根本任务,把“健康第一”贯穿教育教学全过程,聚焦体育锻炼、心理健康、近视防控等重点领域,出台《中小学生体质健康提升方案》《深化体教融合促进青少年健康发展的实施意见》《中小学生体质健康提升措施12条》等政策措施,推进课间15分钟改革,推广体育家庭作业,从校内到校外构建体育锻炼闭环,刚性保障学生每天综合体育活动时间不低于2小时,着力提升学生身心健康水平,促进学生全面发展。

我市坚持系统赋能、融合育人理念,以专业引领

为抓手,统筹构建体育、美育、劳动教育与心理健康教育协同教研体系,积极开发特色化、校本化课程;立足“五育融合”导向,健全多元评价机制,引导学校破除唯分数、唯升学倾向;针对体质、近视、心理等关键问题开展专项指导,整合多方资源,完善家校社协同育人机制,系统性提升学生综合素养。

截至目前,全市累计创建国家级校园足球特色学校204所、健康学校5所;全市建成13个教师合唱团、1627个学生合唱团及1000余个特色艺术社团;开发家政、烹饪、园艺、陶艺、木雕、农耕等37种劳动特色课程;为1076所中小学学校配建标准化心理辅导室,配备专兼职心理健康教育教师2940人;市级每年为100多万名中小学生提供免费视力筛查。

把“健康第一”落到实处、融入教育日常,是一项系统工程,需久久为功。当越来越多的济宁学子身上有汗、眼里有光、心中有爱,“健康第一”便成为可触摸、可感知的教育日常。

体魄篇

曾经,在学习、升学、成绩排名的压力下,学校里的体育课常被挤占,健康教育往往流于形式,学生体质健康在不少学校成了“说起来重要、做起来次要”的软任务。而在当下的校园,这一现象正在悄悄改变。

邹城鲍店煤矿学校在春季开学第一周,就把体育老师召集到一起,开专题会讨论一个问题:怎么让孩子们真正动起来?结果很快落地了,每天两个大课间加上长课间,累计达到2小时体育活动时间。高年级上午跑步、下午练专项技能;低年级也不闲着,各种基础体能训练轮番上阵。

体育课也有了新变化,“基础体能+专项技能+特色体育”的课程体系,让每节课都有实实在在的运动量。用老师的话说:“绝不上只动嘴不动腿的‘说教课’。”

为让每一名青少年都拥有强健体魄,我市扎实推进学生体质强健计划,将提升学生体质健康作为健康学校建设的首要任务,以制度保障为基础、以课程改革为核心、以赛事活动为载体,全面加强学校体育工作。推进“一校一品”特色校园建设,全市累计创建国家级校园足球特色学校204所、急救教育试点学校14所、健康学校5所。创新打造“运动四季”主题赛事品牌,市县每年举办中小学生运动会、“市长杯”校园足球联赛、周末篮球赛等赛事活动450余场次,让学生在竞技中提升运动技能,培养锻炼习惯。



心理篇

“最近学习顺利吗?和同学相处得愉快吗?”在泗水县第二中学的心灵小屋,柔和的灯光洒满房间,心理教师宋广霞和学生轻声谈心。如今,这样温暖的场景在泗水县各中小学常常发生。近年来,泗水县坚持“预防为主、防治结合、全程干预”,全县各校每学年开展2轮次心理健康筛查,建立学生心理健康档案,对重点学生实行动态跟踪管理。

作为健康的重要组成部分,心理健康是人生成就和幸福的重要基石。市委、市人民政府连续4年将中小学生心理健康工作纳入民生实事,市教育局出台专项政策,形成了涵盖工作标准、筛查防控、师资建设等17条“济宁标准”,构建了“统一标准+专业指导”“全面筛查+重点防控”“硬件达标+能力提升”“课程渗透+专题活动”“多方参与+环境安全”五位一体工作体系。

依托济宁市社会心理综合服务一体化信息平台,每年开展1次中小学生心理健康普测,建立“一生一策”动态心理档案。建立市、县两级心理发展服务中心,为1076所中小学学校配建标准化心理辅导室,配备专兼职心理健康教育教师2940人;升级24小时心理援助热线5151885,每年接听咨询热线1.5万余次,为学生提供全程不打烊的心理支持。深化家校社协同育人,依托“教联体”整合社会资源,广泛开展浸润心灵读书、“学生心理健康宣传教育月”等主题活动,引导家长关注孩子心理健康,构建家校社协同心理健康育人格局。

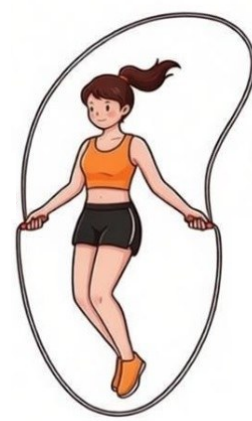


男生身高发育等级中位数
单位为厘米

171.42	—18岁
171.39	—17岁
170.58	—16岁
169.02	—15岁
165.63	—14岁
160.19	—13岁
152.18	—12岁
146.01	—11岁
140.76	—10岁
135.81	—9岁
130.72	—8岁
125.48	—7岁

女生身高发育等级中位数
单位为厘米

160.01	—18岁
159.18	—17岁
158.93	—16岁
158.47	—15岁
157.78	—14岁
156.07	—13岁
152.41	—12岁
147.36	—11岁
141.18	—10岁
134.91	—9岁
129.34	—8岁
124.13	—7岁



食安篇

食品安全无小事。

为切实保障师生“舌尖上的安全”,市教育局制定修订食堂管理档案指引、整治实施细则、应急处置预案等20项核心制度,细化食材采购、验收、储存等全流程标准。坚持学校食堂公益属性,将247所委托经营食堂改为自主经营模式,食堂利润率控制在3%以内。严格执行大宗食材集中采购制度,对米、面、油等8类大宗食材实行统一配送,县市区公开招投标确定147家优质供货商,对食材供应、配餐企业开展常态化监管。配备学校食品安全总监,组建专职监督员队伍,实施校园食品安全“百日攻坚”行动。

联合市场监管、卫健、审计等部门开展全覆盖培训,累计培训教育部门管理人员、校长、食堂从业人员等3.5万余人次。建立“校领导、班主任、家长、督学、局领导”五级陪餐制,邀请家长代表入校陪餐,让家长深度参与招标采购、质量评价、收支公开等工作,构建家校协同的校园食品安全监督网络。

同时,鼓励学校试点开展“智慧食堂”建设,不断提高校园食堂管理水平。去年,任城区被确定为全省首批“智慧食堂”建设试点,全面实施学校食堂数字化、智能化改造,打通采购、验收、留样、就餐、监管全流程数据,推动食堂食安管理从传统“事后处理”向“事前预警、事中管控”转变。

视力篇

随着电子产品全面普及,儿童电子屏的使用频率越来越高。根据2023年国家卫健委最新公布的数据,我国青少年总体近视率为52.7%,近视防控工作已成为关乎青少年健康成长、关乎国家未来发展的重要民生工程。

近视问题的蔓延,也让家长们忧心忡忡。“孩子经常需要使用电子产品上网课、完成作业、查阅资料,很难控制使用时间。”市民贾女士的女儿读五年级,对孩子的视力十分担忧。

近视问题可控不可逆,要早预防、早发现、早干预。我市作为全国首批儿童青少年近视防控改革试验区,坚持“防控优先、宣教引领、专业矫正、合作共治、中医特色”,构建视力健康生态圈。

金乡县中心小学联合专业眼科医疗团队,为全校学生开展免费视力检测公益活动。检测现场,医护人员运用专业仪器设备,逐一为学生检查裸眼视力、屈光状态等关键指标,同步建立一人一档眼健康电子档案,实现视力状况全程跟踪管理。

据了解,市级每年为100多万名中小学生提供免费视力筛查,普遍建立幼儿视力筛查与健康档案,形成了动态监测与精准干预闭环。将耳穴按压、推拿等中医适宜技术融入近视防控,开设“中医小课堂”,开展“百人千场”宣讲、近视防控基地开放日等科普活动,青少年学生近视率连续两年控制在50%以下。

劳动篇

劳动过程本身就是最好的教育。为落实“五育并举”教育方针,我市立足青少年成长需求,实施劳动习惯养成计划,将劳动教育与德育、智育、体育、美育深度融合,构建具有济宁特色的中小学生学习劳动教育体系。

“四月正是向日葵的最佳播种时间,气温15℃—25℃,种下7天发芽,2个多月就能开花……”近日,济宁学院附属小学太白湖校区组织学生走进家庭农场,在劳动老师的指导下有序开展种植实践,松土、扶苗、栽种、浇水……大家分工协作、互相帮助,指尖沾染泥土,脸上洋溢笑容,在亲手劳作中体会耕耘的艰辛与快乐。

在曲阜书院街小学,“孔府绸花”制作小组的同学们化身“非遗小匠人”,制花瓣、塑花形、缀花蕊,把指尖艺术融入课堂。学校依托孔子故里深厚文化底蕴,将孔府绸花非遗技艺融入劳动教育体系,构建“文化传承+技能实践+素养提升”特色模式,推动劳动教育走深走实,让千年非遗技艺在校园焕发新生。

为丰富劳动教育内容、拓宽实践路径,我市开发了家政、烹饪、园艺、陶艺、木雕、农耕等37种劳动特色课程。同时,不断丰富劳动实践载体,组织学生常态化参加校园卫生、绿化美化、图书整理和食堂帮厨等校内劳动实践,让学生在动手实践中养成劳动习惯、提升劳动技能。

看看你喝下去多少糖

名称:芬达
规格:500ml
能量:170千卡
含糖量:53g

名称:可口可乐
规格:500ml
能量:215千卡
含糖量:53g

名称:雪碧
规格:550ml
能量:144千卡
含糖量:28g

名称:茶π
规格:500ml
能量:166千卡
含糖量:40g

名称:绿茶
规格:500ml
能量:69千卡
含糖量:17g

名称:脉动
规格:600ml
能量:118千卡
含糖量:28.8g

青少年偏爱酸甜口味的瓶装饮料,奶茶、汽水、果汁、茶饮随手就买,却很少关注瓶里藏着惊人的添加糖。以上是部分常见饮料含糖量。世界卫生组织建议,青少年每天添加糖摄入量最好不要超过25g。糖分摄入过多影响身体健康,建议尽量少喝含糖饮料,多喝白开水等。

注:上述数据信息摘自中华人民共和国国家卫生健康委员会发布的《7岁~18岁儿童青少年发育登记评价标准》(扫码查看文件),为7至18岁青少年身高发育等级中位数,单位为厘米。根据该标准,身高发育水平分成5个等级:身高<-2SD为下等;身高≥-2SD且<-1SD为中下等;身高≥-1SD且≤+1SD为中等;身高>+1SD且≤+2SD为中上等;身高>+2SD为上等。(SD为标准差)



扫码查看文件