

教育周刊

聊城日报 3版

2025年3月18日 星期二

责任编辑:吕臻 艺术编辑:李旭 校对:李吉祥

「体重管理」也是一道教育必答题

■ 郝凯

数据显示,我国6—17岁儿童青少年超重肥胖率已达19%,这意味着每5个孩子中就有一个面临健康风险。另据《中国儿童肥胖报告》预测,如果不采取有效的干预措施,到2030年,7岁及以上儿童超重及肥胖检出率将达到28%。近日,国家卫生健康委主任雷海潮在全国两会记者会上详细介绍了“体重管理年”行动,将国民体重问题提升至国家战略高度。当“小胖墩”现象从家庭困扰演变为社会课题,从“管住嘴、迈开腿”的个体呼吁,到多部门协同推进的系统工程,中小学生体重管理已不再是简单的健康问题,更是关乎民族未来发展的“教育必答题”。

破解这道教育必答题,关键在于重构评价体系。国家《儿童青少年肥胖防控实施方案》明确要求,将学生体质健康状况纳入学校绩效考核。这需要建立“三个转变”:从关注“显性分数”转向重视“隐性健康”,将BMI指数、体测成绩等纳入综合素质评价;从“单一校责”转向“多元共责”,建立教育、卫健、市场监管等部门协同机制;从“被动干预”转向“主动预防”,将营养教育、运动习惯培养融入主动管理体系。

围绕这三个转变,我们看到体重管理正在从口号变为行动。我市试点“体育中考改革”,将体重指数纳入评分项,体育与健康测试以实际分数计入中考总成绩,今年中考,我市2023级初中学生将首次进行体质健康测试;冠县优先聘任576名家长担任食堂员工,全县168家学校食堂全部纳入信息化监管服务平台,健康营养午餐逐渐标准化;我市城区建成多处“口袋公园”,儿童活动空间越来越多……这些探索共同指向一个目标:教育不仅要培养“解题高手”,更要塑造“健康达人”。

在“双减”政策深入推进的当下,体重管理恰似一面镜子,映照出教育改革的深层逻辑——真正的素质教育,必须包含对生命质量的尊重、对成长规律的敬畏。将体重管理纳入教育现代化的整体布局,才能让每个孩子的人生起跑线上,有知识的厚度,更有健康的底气。这是对“健康中国”战略的积极回应,更是对“培养什么人”这一根本问题的有力回答。

欢快动起来 尽情笑出来

——我市促进青少年身心健康发展综述

■ 郝凯

强健的体魄、阳光的心态,是青年成长成才的重要前提。对于学生来说,身心素质更好更强,才能在成长之路上经得住风雨、受得住磨砺、扛得住摔打,书写更加开阔的人生。在聊城,在各方共同努力下,健康第一的教育理念正在扎实落地,让学生“动起来、笑起来”已成为所有人的共识。

操场热闹了,笑脸更多了

3月14日,东昌府区广平镇双庙魏小学操场上,学生步伐整齐、口号响亮;广播体操动作规范、整齐划一;曳步舞韵律操则展现了学生们的活力与热情;民俗体育特色传统活动更是精彩纷呈,无论是具有深厚文化底蕴的传统武术、竹竿舞等民族特色体育运动,还是充满童年趣味的滚铁环、跳房子等民俗体育运动,或是花样篮球、花样跳绳等创意性体育运动,都一一展现。这些丰富多样的体育活动,满足了学生不同的兴趣爱好和发展需求。“学校引导孩子们走出教室、回归自然,让学生通过户外活动锻炼身体、培养兴趣,守护身心健康。”该校校长梁传斌表示,

“孩子们心里有阳光、身体能出汗,才能为未来打好基础。”

学生在大课间操场上生龙活虎,各年级运动员在训练场里挥汗如雨,班级联赛的每一位成员在赛场上争分夺秒……如今,走进我市各学校,体育运动的“火把”正在激情燃烧,呈现一片朝气蓬勃的景象。山东省排球锦标赛(男子甲组)冠军、第三届全国传统学校体育项目联赛排球比赛(初中组)第四名;山东省篮球联赛(青年组)第三名;山东省足球邀请赛冠军、山东省足球锦标赛第12名……欲文明其精神,先自野蛮其体魄,我市学生在各级体育比赛中取得佳绩。除了创建“一校一品”的校园体育格局,我市还建立起学校、县区、市级学生运动会三级体育竞赛体系,通过整合赛事,让越来越多的学生参与体育锻炼。操场热闹了,孩子们的笑脸更多了。

为成长注入阳光能量

“老师,我最近总担心考不上理想的大学……”在聊城二中心理咨询室,学生张小雨(化名)向专职心理教师岳玲倾诉压力。岳玲运用自己设计的“压力管理”课程,引导其释放焦虑,这是该校“三阶预警干预机制”的日

常一幕。为了做好学生个体、团体咨询工作,聊城二中成立学生心理社团——爱心社,利用学校德育简报《心灵驿站》板块宣传心理健康知识,让心理课落到实处,更加贴近学生心理发展特点。目前,全市中小学均配备心理咨询室,市教育体育局开放市级智慧教育平台,常年为家长提供丰富、有效的家庭教育公益课程。平台开辟“名师大讲堂”专栏,每周定期推送“水城名师团队”心理健康专题教育直播讲座与系列微课程,获得了师生、家长的一致好评。

东阿县实验中学创新开展以“你很特别”为主题的心理健康教育活动,由师生共同参与。“如果你是绿色的,你的学生就是健康的;如果你是阳光的,你的学生就是温暖的;如果你是向上的,你的学生就是可以展望的。”该校心理咨询师李会华表示,“只有拥有良好的心理素质,用积极向上的心态去面对每一位学生,才能为学生的成长注入阳光能量。”

针对农村儿童,冠县实施“向日葵亲子小屋”工程,该项目以“公益、科学、便捷”为活动原则,通过定期免费开展亲子活动、家长课堂及形式多样的宣传倡导活动,让家长带着孩子在亲子小屋内享受到优生优育的指导,绘本阅

读的乐趣、亲子游戏的温馨等,在潜移默化中提高家长科学育儿理念。

多维联动织就健康防护网

在高新区第二实验小学,“五峰山”文化石与“一日十好”文化长廊相映成趣。3月12日,由市关工委、市教育体育局等部门组成的参访团,见证了“环境浸润+课程渗透+机制保障”的近视防控创新模式。市人民医院专家现场演示的“时段全覆盖、空间全优化”防控网络,通过教室照明智能调节系统、每节课3分钟护眼操等举措,将近视防控融入日常教学每个环节。

“我们构建了家庭—学校—医疗机构‘三位一体’健康管理机制。”该校校长王锐介绍,配合省级优秀食堂营养配餐、心理健康辅导中心等配套设施,学校已形成“生理+心理”双维健康保障体系。

像高新区第二实验小学这样注重学生身心健康的学校,在我市并非个例。从运河畔的校园,到黄河边的课堂,聊城正以“身心健康”为支点,推动教育高质量发展。当运动成为青春底色,当心灵洒满阳光,这些水城的未来花朵,正孕育着无限可能。

三棱镜

3月13日,市民在聊城老年开放大学舞蹈教室中练习舞蹈动作。

日前,聊城老年开放大学2025年春季开学典礼举行。该校依托聊城职业技术学院优质教学资源和高水平师资队伍,开设书法、摄影、茶艺、面塑、文绉舞、瑜伽、太极拳等16门课程,助力全市老年人实现老有所学、老有所乐、老有所为。

■ 刘德策 吕新浩



3月14日,在东昌府区沙镇中心小学,市场监督管理工作人员在为小学生们讲授假冒伪劣食品辨别知识。

当日,该校开展“3·15”消费维权知识进校园”活动,邀请镇市场监督管理所工作人员,为小学生讲授识别假冒伪劣食品、鉴别虚假广告、维护消费权益等知识,提高小学生的科学消费观念及消费安全意识。

■ 张振祥 呼静茹

开放校园场地 共育健康未来

——临清民族实验中学积极应对中考体育改革

■ 刘庆功

3月15日上午,临清市委教育工委调研组走进临清市民族实验中学,实地查看周末校园体育场地开放活动开展情况,对学校紧密围绕“办好人民满意的教育”要求,积极落实改革政策、开放校园资源、强化家校协同的做法给予了充分肯定。

为积极响应聊城市中考体育改革政策,切实解决群众关切的体育教育问题,临清市民族实验中学自3月中旬起,创新开展周末校园体育场地开放活动,全力推动青少年体质健康持续发展。

据了解,聊城市在全省率先启动中考体育改革,自2023年新初一学生开始,将体育与健康测试以实际分数计入中考总成绩。2025年,这部分学生将迎来体育考试中的体质健康测试。根据聊城市制定的初中毕业生体育考试

实施方案,考试总成绩满70分,由运动参与、运动技能测试、体质健康测试和统一体能测试四部分得分组成。这一改革举措对学生的体能和技能提出了更高要求,也促使学校和家庭更加重视学生的体育锻炼。

在此背景下,临清市民族实验中学创新开展周末校园体育场地开放活动。自活动开展以来,校园体育场地热闹非凡。每逢周六,操场上、器材区满是参与中考项目训练的学生身影。跑道上,学生们奋力奔跑,家长在旁加油助威;跳远区域,孩子努力起跳,家长与孩子热烈探讨动作要领;在引体向上器材旁,学生们挑战自我,家长则在一旁给予鼓励与指导。

为保障活动顺利开展,该校做了大量细致的工作。制定完善的场地预约流程,方便学生和家长提前安排锻炼时间;安排专人负责器材维护,定期检查器材,及时排查场地安全隐患,确保每个环节落实到位。不仅如此,学校还无偿开放体

育场馆,并安排体育教师义务为学生和家长提供专业指导,这一暖心举措收获众多好评。

在活动推进过程中,该校始终将安全放在首位。严格执行入场登记,详细记录每位进入校园锻炼人员的信息;实施分区管理,将不同运动项目划分至相应区域,避免相互干扰;定时进行器材消杀,确保器材使用安全卫生。同时,充分发挥体育教师的专业优势,依据学生个体身体素质、运动能力等差异,制定个性化训练计划。以亲子共练为契机,积极营造家庭运动氛围,让体育锻炼自然而然地成为家校共育的坚实纽带。

为进一步激发学生的锻炼热情,针对中考项目特点,该校特别设置了长跑耐力提升区、技巧训练区等专项场地,并设计了相关趣味活动。此外,学校还印发《中考体育备考指南》,结合学生体能测试数据,为每个家庭提供个性化训练建议,推动“短期备考”向“长期健康”

转变。

这些举措取得了显著成效,赢得了家长与学生的好评。一名学生兴奋地表示:“老师现场指导我调整跑步姿势,还教了拉伸技巧,训练效果更明显了。”家长李女士感慨:“平时工作忙,周末陪孩子在校锻炼,既督促他备考,也增进了亲子关系,一举两得!”

为保障活动长效运行,该校提前召开专项会议,统筹体育组、后勤处、安保处等多部门协作,细化场地维护、技术指导 and 应急处置流程,确保服务不断档、安全无死角。

临清市教育和体育局党组书记、局长胡楠表示,临清市民族实验中学的实践是深化体教融合、回应民生需求的创新之举。临清市将推动更多学校加入场馆开放行列,逐步构建“学生强体质、家庭享健康、社会促和谐”的体教融合生态,为青少年全面发展和全民健身事业注入持久活力。