

责任编辑 隋春波 编辑 丁海林 版式设计 裴育卓 校对 张宇辉

教育部印发指导意见 全面推进健康学校建设

日前，教育部召开新闻发布会，发布《教育部关于全面推进健康学校建设的指导意见》（以下简称《意见》）。《意见》提出，坚持五育并举，践行“健康第一”教育理念，构建高质量健康学校建设体系，全面提高学生健康水平。

《意见》指出，加强学校体育、美育工作。开齐开足开好体育与健康课，促进学生至少掌握1项运动技能。落实中小学生学习综合体育活动时间不低于2小时，推行“课间15分钟”，丰富课后服务体育项目，增加学生户外活动时间。推动高校面向三年级以上学生（包括研究生）开设形式多样的体育课程，组织学生每周至少参加3次有强度的课外体育锻炼。开齐开足开好艺术课程，推进学科美育教学改革，帮助学生通过在校学习掌握1—2项艺术专项特长。完善面向师生的常态化学校艺术展演机制，推动学校每学期至少开展1次全员参与的艺术展演展示活动。

《意见》明确，落实大中小学劳动教育必修课程（学分）要求，开展日常生活劳动、生产劳动和服务性劳动，其他课程结合学科、专业特点，有机融入劳动教育内容。大中小学每学期设立劳动周，可在学年内或寒暑假自主安排，以集体劳动为主。支持各地统筹利用闲置校舍建设劳动和实践育人基地，建立劳动清单制度，鼓励开展中小学生劳动技能和劳动成果展示等活动。

“加快构建学校全员育人工作体系，切实把学生心理健康工作摆在更加突出位置。”《意见》要求，深化心理健康教育。中小学阶段鼓励开设心理健康地方



资料图片

课程、校本课程，高校将心理健康课程纳入人才培养方案。加强心理健康教育师资培养和配备，提高全体教师特别是中小学班主任、高校辅导员发现并有效处置学生心理健康问题的意识和能力。多措并举加强教师心理健康工作，强化教师心理健康支持。中小学校将心理健康作为家长学校和家长会、家长课堂、家访等活动的必讲内容。推进全国学生心理健康监测预警系统建设。

《意见》提到，要综合防控近视、有效管理体重。各地各校要落实近视防控相关政策要求，坚持预防为主，抓好幼儿园和小学关键阶段，创造条件保障充足户外活动时间。加强视力健康监测，

强化预警作用，引导家长改变“重治轻防”观念，从而推动近视率以更快速度下降。实施中小学生肥胖防控工作方案，强化家校协同，加强体教协同，深化医教协同，加强分类管理。

《意见》还对保障校园食品安全、强化生命安全教育提出明确要求。严格规范校园餐饮各项管理，严格执行学校相关负责人陪餐等制度，加强从业人员培训，按要求配备食品安全管理和营养健康管理专业人员。落实生命安全教育进课程，普及急救知识和技能培训，按要求配备自动体外除颤器（AED）等急救设备。

人民网

青春披戎装 热血铸忠诚

为弘扬爱国主义精神，激励更多学子投身国防事业，3月13日下午，营口理工学院学生工作处处长王康等一行3人前往西市区人民武装部，为3名即将入伍的学生举行2026年春季大学生入伍欢送仪式。



欢送仪式现场。

王康对3名学生响应国家号召、主动投身军旅的爱国情怀给予高度赞扬。他说，大学生参军入伍是履行公民义务、实现个人价值的高尚选择。希望同学们在军营中磨炼意志、提升才干，以青春热血践行“强国有我”誓言，为母校增添光彩，为国防事业贡献力量。

为表达对入伍学生的关怀与鼓励，学生工作处代表学校向他们赠送了入

伍纪念品，希望学子们在军营中时刻铭记母校教诲，不忘初心，砥砺前行。

入伍学生代表王铭宇表示：“身着军装的我们不仅是大学生，更是祖国的守护者。我们将铭记学校嘱托，在军营中百炼成钢，以实际行动回报母校的培养、不负国家的信任！”

本报记者 孙文茹

足球少年

1=D 4/4 有朝气 赵红枫词 赵红枫曲

(6· 6i 6 | 5· 53 45 - | 44 32 6 | 7· 77 12 - | 6· 6i 6 | 5 7 i - |

4 4 4 3 2 6 | 7 7 2 1 - | 3 3· 4 5 3 0 | 2 2 6 5 - | 6 6 7 1 6 0 |

清新的校园 阳光灿烂， 绿茵赛场
清新的校园 双球飞舞， 运动健康

4 3 5 2 - | 3· 4 5 3 0 | 4 4 3 2 6 - | 7· 7 7 1 2 0 2 3 | 2 1 1 - - |

足球少年， 团结协作 奋勇向前， 热情似火 意志坚定，
足球少年， 坚定信念 永不放弃， 拼搏进取 勇往直前。

1 4 4 4 5 6 | 5 - 3 - - | 2· 2 2 3 4 0 3 | 3 2 2 - - | 3· 4 5 3 |

小小足球 友谊相伴， 追求超越 勇于当先， 锻炼身体
小小足球 放飞你我， 健康成长 快乐少年， 胸怀理想

4· 4 3 2 6 - | 7· 7 7 1 2 0 2 3 | 2 1 1 - - | 1 6 6 6 - | 5 3 4 5 - |

听党召唤 跟党走 祖国有我 使命在肩， 锻炼身体 增强体质，
报国有志 中华腾飞 有我少年， 锻炼身体 增强体质，

4 4 3 2 6 | 0 7 1 2 - | 1 6 6 6 - | i 7 5 6 - | 4 4 3 2 6 |

啦啦啦啦 啦啦啦啦 啦啦啦啦 啦啦啦啦 啦啦啦啦 啦啦啦啦
啦啦啦啦 啦啦啦啦 啦啦啦啦 啦啦啦啦 啦啦啦啦 啦啦啦啦

5 - - - | 6· 6 4 6 | 5· 5 3 4 5 - | 4· 4 4 3 2 6 | 7 7 2 1 - |

啦啦 锻炼身体 听党召唤 啦啦 祖国有我 使命在肩，
啦啦 胸怀理想 报国有志， 中华腾飞 有我少年。

5· 5 6 7 | i - - - | i 0 0 0 |

有我少年。

《足球少年》唱响校园

市实验中学副校长赵红枫，多年来热衷于校园歌曲创作，以此抒发对教育事业的热爱。他原创并传唱校园歌曲《足球少年》，激发学生对于足球运动的热爱，在运动中感受运动之美、律动之美、和谐之美、坚韧不拔、勇于拼搏的品质，助推校园阳光体育运动的蓬勃发展。

本报记者 丁海林

阳光社团课 足球展活力



孩子们在绿茵场上享受运动快乐。

站前区红旗小学教育集团积极开展“阳光运动一小时”特色活动，将足球运动融入校园生活，让孩子们在绿茵场上享受运动快乐、强健体魄、锤炼意志。每节社团课上，体育教师化身

“趣味足球教练”，手持扩音器耐心示范踢球姿势、讲解动作要领，从基础的脚步控制到绕桩技巧，一步步引导学生掌握足球技能。孩子们在老师的带领下认真练习，脚下的足球灵活滚动，清脆的笑声与呐喊声回荡在操场上。

将足球运动纳入社团课，既能提升学生的身体素质，又能培养团队意识和拼搏精神，让学生们在运动中健康成长。

通讯员 丁晓鹏

青春扮靓家乡景

3月12日，市农业工程学校团委组织40名师生志愿者，走进望儿山风景区，开展以“守护绿水青山，践行志愿精神”为主题的环境卫生整治志愿服务活动，传承雷锋精神，守护家乡美景。

活动现场，师生志愿者们热情高涨。大家迅速分工，佩戴好一次性手

套，手持垃圾袋，重点对景区主游路、绿化带等区域进行清理，不放过任何一处死角。主路上，纸屑、塑料瓶等被快速收拾；绿化带中，隐藏的杂物、枯枝败叶也被清理干净。志愿者们们的表现，赢得过往游客点赞。

本报记者 孙文茹

书法少年 荣获“特金奖”

在省第四届青少年书法篆刻展中，大石桥市金石书法培训中心学员刘隽宁的楷书在全省一万多件作品中脱颖而出，荣获“特金奖”。

该作品内容为苏轼《临江仙·夜饮东坡醒复醉》，取法赵孟頫楷书，秀美温润，气息流畅，楷法端正，且具有行书的动态。该书法作品通篇浑然一体，神采飞扬，用笔劲健，结体紧凑，墨色变化丰富。

刘成华 本报记者 裴育卓



刘隽宁与作品合影。

春天到来，亲子徒步持续升温

带娃徒步，如何「步步有成长」



小龙小龙快抬头

通讯员 王卓 摄

爬山赏景、溯溪玩水……春天来临，越来越多的家长选择在周末或假日与孩子一同走进山野亲近自然。在社交媒体上，“亲子徒步”话题正不断升温，许多网友分享了适合带娃徒步的路线和亲子行走感悟。

带娃徒步为何频频“出圈”？户外哪些安全风险需防范？带娃徒步怎样才能“徒”有所获？记者就此进行了采访。

走进户外 在自然中调节身心

“起初是孩子出现近视苗头，医生建议多眺望绿色，增加户外活动时长。”在北京工作的卢先生，如今已经带娃徒步4年。让他惊喜的是，孩子的近视不仅没有进一步加深，而且毅力、耐力和体力都有不同程度的提升。

记者曾多次体验北京房山、门头沟以及张家口崇礼等山区的热门户外路线。采访中，记者发现带娃徒步的家长主要分为两类：一类本身就是徒步爱好者，希望带着孩子一同感受户外的乐趣；另一类则更看重孩子的身心健康，希望孩子远离电子产品，在户外强健体魄、磨砺心智，主动选择开启亲子徒步之旅。

东北师范大学心理学院院长、教授盖笑松表示，户外徒步能让孩子投身广阔的大自然，培养观察力与好奇心，家长与孩子也能在相互陪伴、彼此鼓励中拉近距离。

“这几年户外徒步走向爆火，带娃参与的家庭也逐年增多。”北

京某户外旅行社领队盖德（化名）已多年带队亲子休闲活动。据他观察，“当孩子有一定锻炼基础后，走个10公里左右的路线没问题。反而是平常锻炼的家长容易跟不上孩子的步伐，在后面气喘吁吁地追赶”。

安全至上 别让徒步变冒险

蓬勃发展的亲子徒步热背后，各类安全风险也不容忽视。据媒体报道，仅2025年，北京房山、门头沟、怀柔密云4个区救助的涉险亲子游超20起，年龄最小的被困者仅4岁。

这类遇险事故的背后，是一些家长追求挑战性，盲目带娃挑战野山。更值得警惕的是，不少商业户外团为吸引客源，刻意强调户外风光而淡化路线难度和野山风险。

福建师范大学心理学院副教授周哲仪认为，“绝对不能轻易带着孩子涉足未开发的野山，这类路线没有安全保障，风险难测。一旦在野外发生安全事故，孩子不仅会身体受伤，还可能带来心理冲击，留下长久的心里创伤”。

作为一种强度较大的运动，即便选择成熟度高的徒步路线，受伤风险依然存在。

对此，天津市康复医学会副会长、天津中医药大学第二附属医院主任医师郭振强教授给出专业建议：要循序渐进，不能一蹴而就；要提前做好身体储备。“平时可带孩子进行快走、跑步等活动，

使心肺功能和骨关节得到储备和锻炼，之后再逐步进行爬山等运动。开展徒步活动前，可以到医院进行简单体检，重点评估孩子心脏、肺脏及骨关节情况”。

郭振强还建议，为有效防止运动损伤，登山前要对下肢主要关节如髋关节、膝关节和踝关节进行充分热身。此外，可以让孩子佩戴护具，如护膝、护踝，使用具有缓冲功能的鞋垫或穿着软底鞋。

“孩子和成人爬山的难度不能等同，要根据年龄和体能来选择不同难度的徒步路线。6到8岁的孩子可以从3到5公里、累计爬升200到500米入门路线开始。随着经验增加和年龄增长，可逐步挑战10公里左右、爬升约500米的路线。”盖德说，“此外，亲子徒步的装备至关重要，防滑登山鞋、登山背包、急救包等，一样都不能少”。

循循善诱 让徒步成为成长之旅

孩子走不动一直喊累、抱怨不停想回家、遇到陡坡不敢跨……家长容易犯难，如何适时进行挫折教育，帮助孩子克服徒步路上的困难与挑战？

首先在于判断孩子的身体状况，郭振强强调，如果孩子出现心率过快、面色苍白、呼吸急促、满头大汗等情况，就需要停下来休息，不能过度坚持。

如果孩子是闹情绪，家长也不能盲目催赶和过度批评。周哲仪认为，“家长要保持耐心，倾听孩子的感受，以积极的语言鼓励孩子。此外，可以分阶段设定小目标，如‘我们先走到那棵大树，再休息一下’，让孩子感觉到目标更可实现，减少烦躁和压力”。

在周哲仪看来，每一次的徒步不仅是单纯的身体锻炼，更是难得的成长契机。“家长应避免过度强调目标的完成，而要关注孩子的感受与过程体验，让孩子获得乐趣而非压力。另外，家长要注重言传身教，在徒步过程中，通过自己的积极态度和良好行为，给孩子做出榜样”。

“亲子徒步的核心在于陪伴与体验，而非追求难度和距离。”盖德说，家长在户外应注重激发孩子的兴趣，向孩子传递环保理念的同时，引导他们安全而有趣地探索大自然，持续积累进步和成就感。如果是组团活动，家长还应适时鼓励孩子积极与其他小朋友互动、协作，与成年人主动交流，在徒步过程中培养他们的责任感和社交能力。

光明网