

# 培育学生良好习惯为健康中国奠基

本报记者 李小平

## 特别关注

截至2017年11月24日20时30分,发生在湖南省桃江县第四中学的肺结核确诊病例为81例、疑似病例7例。桃江县职业中专学校共报告肺结核确诊病例9例、疑似病例3例。

如果早发现、早控制、早诊治就不会出现那么多的病例。中国防痨协会秘书长成诗明表示,在学校开展多种形式的结核病防治知识的健康教育非常重要。

生命不保,何谈教育?学校卫生工作关系师生健康和生命安全,也是健康中国的基石。健康中国建设要从小抓起,以中小学为重点,建立健全健康教育体系,培育良好健康习惯,为健康中国奠基。教育部体育卫生与艺术教育司原巡视员廖文科说。

## 破解“小眼镜”带来的“大问题”

据中国军网2017年8月22日报道,湖北省征兵体检分析报告显示,截至8月20日,进站1233人,体检不合格人数679人,占55.1%。其中视力、体重问题居首,分别占不合格人数的39.5%和25.3%。

征兵体检自2014年做了调整,将身高、视力等指标放宽了不少,但在3年前,这些不合格问题将更为突出。该市人武部政委刘德明说。

2014年全国学生体质与健康调研结果显示,我国各学段学生近视患者继续上升,视力不良低龄化现象明显,近视率居高不下,近视成为影响我国学生体质健康的一大顽疾。

在北京大学儿童青少年卫生研究所所长马军看来,造成学生视力不良的原因是多方面的,但最主要、最直接的原因是学生近距离用眼时间过长,其中学生的课业负担过重、长时间玩游戏机、上网、看电视、使用手机等是最主要的因素。

记者调查发现,现在中小学生学习手机、电脑、iPad等电子产品情况非常普遍。在一些地方,三年级学生半数以上拥有手机,几乎所有学生每天都上网,超过30%的学生每天上网不少于一小时。手游《王者荣耀》《吃鸡》的盛行,更让广大中小学生学习成为新的“低头一族”。

为遏制近视发病率居高不下的势

头,教育部近年先后印发《关于当前加强中小学管理 规范办学行为的指导意见》《关于推进中小学教育质量综合评价改革的意见》,对减轻学生过重课业负担,建立以学生发展为核心、科学多元的中小学教育质量评价制度等提出明确要求,同时将增强学生身体素质,降低学生近视率作为学生管理和教育教学的重要内容。

2017年印发的《中小学体育专项督导指标体系》,则把落实每天一小时体育锻炼时间、教室采光照明和课桌椅配备达标情况、学生视力状况监测制度建立情况以及学生视力不良率等纳入该指标体系,定期进行督导检查。

学生视力健康是个系统工程,必须举全社会之力,建立家校社会联动的机制才能真正遏制近视率居高不下的现状。马军说。

## 学生体质遭遇营养不良和肥胖双重挑战

中国学生营养与健康促进会发布的《中国儿童青少年营养与健康报告(2016)》显示,从1985年到2014年的30年间,我国学生肥胖检出率呈现快速增长趋势,由肥胖导致的高血压等慢病风险不断加大且呈低龄化趋势。

必须警惕由此带来的慢性病风险,诸如高血压、糖尿病等慢性病现在已呈现出低龄化趋势。在2017年举行的《中国学龄儿童营养膳食指南》发布会上,中国营养学会副理事长、北京大学医学部公共卫生学院教授马冠生警告说。

一方面农村学生营养不良依然存在,农村学生生长发育水平偏低,隐性饥饿普遍存在;另一方面,我国儿童少年超重肥胖率不断增长,在城市地区已呈现流行趋势,我国学生体质面临营养不良和肥胖双重挑战。

马冠生认为,不吃早餐、经常吃西式快餐和身体活动减少,是我国儿童发生肥胖的主要危险因素。

根据国际肥胖工作组的定义,我国现有1200万15名超重肥胖的儿童少年;全世界1.55亿超重肥胖儿童少年中,每13个人中就有一个是中国儿童少年。目前我国儿童少年超重肥胖率处于快速增长期,如果不及时采取有效措施,就会在短时期内赶上在欧美国家的水平。

有研究表明,儿童时期由于营养



近日,北京史家小学举办中医文化进校园活动。图为孩子们在课余时间学习了中医小知识。张丹 摄

不良等因素导致的骨骼和智力缺陷,到成年时期是弥补不了的,将会影响孩子的一生。同时,肥胖会给儿童少年健康带来心理上的负面影响,导致学习能力下降,出现自卑、缺乏自信、抑郁、焦虑等异常心理。

为改善学生的营养状况,2011年,我国启动了“农村义务教育学生营养改善计划”,截至2017年底,全国已有29个省份的14万所学校实施了营养改善计划,受益学生约3600万。

2017年印发的《学校集中用餐食品安全管理规定(征求意见稿)》,则明确了教育、食品药品监管和卫生计生等部门责任,细化了学校主体责任的具体要求,突出了学校食品安全管理和监督的特点。

马冠生指出:欧美、日本等许多国家都有“食育教育”,我们也要补上“食育教育”这一课。在2017年举行的第五届学生营养改善研讨会上,中外专家学者、企业家一致呼吁,把“食育教育”作为素质教育中的一个重要组成部分纳入教育体系中。

## 大学生养成好习惯渴望健康教育助力

近年来,艾滋病在校园里逐年攀升,针对高校艾滋病疫情日益严峻的现实,2015年,高校艾滋病防控工作启动。2016年,教育部在11省份46所高校试点基础上,将范围扩大至31省份94所高校,同时《教育部办公厅关于开展高校艾滋病防控工作试点推进学校预防艾滋病工作的通知》印发,全面部署试点工作。

经过试点工作的经验总结,2017年高校防艾工作机制已经形成。教育、卫生、高校间疫情通报和会商机制逐步步入正轨,高校内防控艾滋病工作机制正在形成,普及性宣传教育工作成效显著,艾滋病知识知晓率显著提升,高校园易感染艾滋病危险行为人群干预工作的探索渐次推进。北京大学儿童青少年卫生研究所副所长马迎华说。

通宵打游戏、深夜撸串、不吃早饭、很少锻炼、与舍友关系紧张、经常感觉劳累、种种现象在大学生中并不鲜见。必须通过健康教育,使大学生掌

握维护健康知识和技能,提升健康素养和自我健康管理能力,进而提高健康素质。教育部体卫艺司负责人说。

2017年,《普通高等学校健康教育指导纲要》出台。《纲要》为规范开展高校健康教育提供了基本遵循,涉及健康生活方式、疾病预防、心理健康、性与生殖健康、安全应急与避险五个方面,每个方面都包含了健康教育目标和核心内容。

《纲要》既是加强高校健康教育、提升大学生健康素养、全面实施素质教育、促进大学生全面发展的必然要求,也是贯彻落实《健康中国2030规划纲要》、建设健康中国、全面提升中华民族健康素质的重要内容。《纲要》的印发标志着大中小学相衔接的学校健康教育体系已经建立。

廖文科指出,我国大中小学的健康教育,就是要通过对健康生活方式核心内容的学习,使学生树立现代健康意识,掌握健康管理和决策的基本方法,养成健康生活方式,提高自觉规避、有效应对健康风险的能力,进而为健康中国服务。

## 新闻速递

### 中国大学生3对3篮球联赛落幕

本报讯(通讯员 胡申飞)2017/2018中国大学生3对3篮球联赛总决赛近日在首都体育学院北京大学生体育馆落下帷幕,中国民航大学队夺得该项赛事的桂冠。

总决赛历时两天,共有20支球队参与角逐。在决赛开始前,活动主办方还设置了为球员庆生、球员与父母同台的暖心环节。

中国大学生3对3篮球联赛由中国大学生体育协会主办,该项赛事覆盖了全国16个城市、101所大学、万余支球队、3000万大学生人群,多达万余场落地赛事。

据活动主办方介绍,本届联赛围绕“新起点、新玩法、新机制、新价值、新收益”的主题,推动联赛步入了更高发展层次。

### “数字代沟”挑战传统教育方式

(上接第一版)

而相较于儿童的媒介使用能力不断攀升,父母在媒介使用行为上存在停滞和固化现象。数据显示,在网上知识方面,有43.6%的14岁儿童表示自己懂得多,63%的14岁儿童的爸妈表示自己懂得多,在8种网络关键行为上,14岁儿童在与其父母的对比中,全面超越家长。

儿童的数字化技能超过父母,加上父母和孩子对数字媒介方面的态度不同,有观念差异,亲子沟通难度增加,促使数字代沟现象形成。数字代沟既不利于儿童充分利用数字机遇获得更大发展,又加剧了儿童在线风险。对此,张海波向广大家长提出建议,家长要及时了解孩子的上网行为状况,清楚孩子的“数字轨迹”;根据孩子成长的不同阶段,调整教育方式,对低龄(10岁以下)儿童及早建立习惯和规则,对高年龄段孩子要主动沟通、交流。家长要加强自身的学习,跟上科技发展的最新脚步,及时了解潮流文化,不被孩子反超。

腾讯社会研究中心今天也正式对外发布《玩得开心、玩得安心》写给家长的游戏指南》实用手册,指导家长更好地应对儿童上网和游戏行为。

# 这些省市学校体卫工作交出了怎样的答卷

全国学校体育卫生艺术国防教育年度工作会近日在京举行,部分省份代表介绍经验,在此我们摘编相关发言,以飨读者。

编者

## 上海:发挥体教结合优势发展校园足球

近年来,上海市青少年校园足球工作充分发挥体教结合优势,以机制体制创新为引领,依托上海市校园足球联盟、上海市大学生足球联盟,携手上海市足球协会,构建了全面普及、重点推进、层层衔接、社会参与的具有上海城市特色的校园足球发展体系,有效增强了校园足球的生机与活力。

构建大中小学一体化校园足球课程体系。该市近年来着眼培养学生的终身体育兴趣和习惯,大胆改变传统体育课程教学模式,实施了“小学体育兴趣化、初中体育多样化、高中体育专项化和大学公共体育个性化”的学校体育课程改革。目前,全市已有112所高校、22所小学和23所初中实施了课程改革,徐汇、闵行、宝山等三个区全区整体试点,高中专项化改

革将于2018年实现全覆盖。实现了校园足球特色学校每周一节足球课,其他学校每周一次足球活动的目标。通过努力,上海校园足球人口显著增加,注册学生运动员从4424名增加到近35000名。

构建分层多级的赛事体系。该市一方面从兴趣出发,组织小学低年级学生参加趣味性足球活动。从小学三年级开始,组织各年龄段班级、年级联赛,开展校际邀请赛、对抗赛等竞赛交流流动,每年各区组织校际间联赛达5000余场。另一方面构建“四横(小学、初中、高中、大学11个年龄段)、四纵(暑期学生足球赛、校际联赛、区际杯赛、国际邀请赛)的立体化比赛体系,发挥比赛的层层选拔作用,每年举办市级比赛近2000场。

拓展丰富校园足球内涵,营造积极的校园文化氛围。近年来,该市把营造积极健康的校园足球文化作为一项重要任务,积极深化足球运动内涵。编制校园足球赛事礼仪规范,通过仪式的体验,增强学生的集体荣誉;在校园足球比赛开幕式中设立球员介绍环节,向广大家长和学生介绍品学兼优的足球小运动员,树立校园足球的良好形象;开通“阳光校园”等微信平台,推送校园足球精英训练营、大学生足球联盟等赛事活动动态信息;通过赛事转播及专题节目、每日新闻等形式,向社会传播校园足球正能量。

校园足球的育人价值逐渐被社会认同,校园足球联盟会员学校达到400余所,约占上海中小学校总数的三分之一,家长开始主动把孩子送上了绿茵场。

## 云南:重普及强提高发展特色校园足球

近年来,云南省把校园足球改革发展纳入全省教育综合改革规划,立足当前,着眼长远,着力解决校园足球管理机制不健全、足球师资短缺、场地设施缺乏、竞赛体系不科学、人才成长渠道不畅通等问题,使校园足球成为该省深化教育领域综合改革的创新示范。

2014年11月28日全国校园足球电视电话会议不久,该省便成立了以教育厅厅长为组长,省体育局局长为第一副组长的云南省青少年校园足球工作领导小组。把校园足球工作纳入教育工作全局和全省教育体制改革重点任务进行谋划和推进,从师资、场地、训练、竞赛等方面加强校园足球发展的综合保障。

依托名校资源提升校园足球发展动力。为提升云南省校园足球发展动

力,该省依托名校建设精英训练营、师范院校建设足球学院、高水平运动队招生学校建设青少年校园足球高水平运动员培训选拔中心。2017年遴选9个青少年校园足球精英训练营,建设3个足球学院和5个高水平运动员培训选拔中心。通过打通升学特别是在基础教育阶段的升学通道,极大地激发了学校、学生参与校园足球的积极性。截至目前,云南省共建有534所国家级校园足球特色学校和3个国家级校园足球试点县,每年约有75万人次学生参加各类校园足球活动。

规范竞赛环境,凸显教育目标。为营造风清气正的校园足球竞赛环境,该省制定了《云南省青少年校园足球礼仪管理规定》,分别对竞赛组

织、运动员、教练员、裁判员和观众都提出明确礼仪要求,同时完善裁判员公正执法,教练员和运动员严守赛风赛纪的约束机制,规范青少年文明观赛、遵纪守法,形成了良好的青少年校园足球竞赛氛围。

以足球为突破,推动学校体育开展。2016年,参照校园足球模式,该省命名了598所云南省省级特色学校,旨在通过校园足球,带动校园体育发展,项目涵盖篮球、网球、排球、田径、武术、羽毛球、航模、体育舞蹈、健美操(啦啦操)、棋类、射击(射箭)等11个项目,实现了“校校有特色、人人有项目”的目标。

该省目前已被教育部授予国家级校园足球、校园篮球和校园网球改革试验区。

## 湖北:学生视力健康管理纳入综合督查

湖北省武汉市自2009年以来,每年拿出600万元经费用于中小学生学习视力健康监测工作,引入社会力量创办公益性视力健康专业技术服务机构,成立了武汉市青少年视力低下防治中心,创办“学生视力健康教育基地”,建立了学生视力健康档案数据库,将武汉市青少年视力低下防治中心作为学生视力健康管理工作的实施主体,实行管办分离、项目运作,降低了视力监测工作的运行成本。

通过近年来的监测干预工作,武汉市中小学生学习视力不良率得到有效控制。《2014年湖北省学生体质健康状况调查报告》显示,59所小学和33所初中学生视力健康管理服务工作落实情况调查评估,34%的学校学生

视力低下新增率有所下降。59所小学和33所初中监测数据显示,中小学生学习视力低下检出率小学阶段2016学年比2015学年降低了2.45%;初中阶段2016学年比2015学年降低了2.28%。

近年来,该省学校卫生与健康教育工作以中小学生学习视力健康管理为突破口,整合教育部门学生公用经费和卫生计生部门基本公共卫生服务项目经费资源,将学生公用经费中的体检费用与卫生计生部门基本公共卫生服务项目经费实行捆绑,解决了视力健康监测的经费问题。目前,湖北省各地义务教育阶段学生免费体检经费平均为每生15元(其中学生公用经费承担10元、基本公共卫生服务经费承担5元)。该省坚持以义务教育阶段

学生免费体检为主线,共同推进中小学生学习视力健康管理工作,将学生视力保护工作纳入学校健康管理和家庭教育内容,形成了学校、社会和家庭相互配合的工作格局。

把视力健康管理纳入综合督查和卫生专项检查范围。2017年8月,湖北省教育厅把中小学生学习视力健康管理列入综合督查清单,要求按照五个结合(即明查与暗访相结合、普查与随机查相结合、节点查与随时查相结合、正面顺查与负面倒查相结合和系统内查与第三方调查相结合)的方式进一步创新2017年秋季开学督查工作。截至目前,湖北省教育厅共派出8个督查组开展专项督查,同时组织17个暗访组,请第三方对各地开展明察暗访。

2011年,甘肃省自实施国家教育体制改革试点项目,探索建立阳光教育运动的长效机制以来,高度重视,周密安排部署,积极探索尝试,扎实推进实施,使阳光体育运动开展取得了较好成效。

强化政策,建立完善运行规范。近年来,甘肃省政府先后制定印发了《进一步加强学校体育工作的实施意见》《关于强化学校体育促进学生身心健康发展全面实施方案》和《甘肃省足球改革发展实施方案》,为学校体育的有序开展提供了政策保障。

近年来,利用“全面改薄”项目,该省采购音体美设备共计金额3.8亿元,建设室外运动场680万平方米共计金额12.63亿元。同时,通过国家农村义务教育阶段学校特设岗位计划、甘肃

省政府民生实事教师补充项目,鼓励退役优秀运动员按照相关规定从事学校体育工作等途径,招录体育教师,使师资队伍得到明显加强。

强化活动,构建省市县校体育运动体系。

该省建立了定期举办学生运动会制度,4年一届的全省大学生运动会和3年一届的全省中学生运动会均已举办了3届。

在开足开齐体育课的基础上,该省把阳光体育大课间建设与体育教学内容和学生体育技能培养相结合,坚持面向全体学生、特色项目引领,认真扎实地开展阳光体育大课间。2015年起,该省初中升体育考试分值从30分提高到50分,并将足球纳入必考项目。强化足球,全面普及与提高并重。