

“过瘾!”“今天太刺激了!”放学后,一场酣畅淋漓的篮球比赛结束,学生们的聊天中充满了快乐,尽情享受运动带来的释放。

“原来我也可以骑行这么久,还看到了这么多以前没发现的好风景。爸爸,我们下次是不是可以试试马拉松?”周末和节假日,也有更多家长选择带孩子到户外参与体育锻炼,让孩子在“换换脑子”的同时,也发现城市中的更多惊喜,释放身心压力。

心理健康是学生健康成长的重要基石。近年来,在体质健康提升之外,青少年心理健康也成为全社会关注的焦点之一。



都与孩子久坐少动、运动不足、缺少阳光有很大关系。他建议,要适当延长中小学生学习课间时间。“健康中国推进委员会针对青少年健康问题,建议‘保障青少年每天两个小时阳光下运动’,这一建议可以通过课间拉长来实现。”厉彦虎说,“让孩子走出教室,到阳光下运动,对改善视力、体态与心理健康、生长发育至关重要。”同时,他还认为,不受挫折、不受磨难、不受体育的历练,对孩子的心理成长是不利的。“体育是最好的挫折教育、磨难教育、成长教育,孩子可以在体育的无言竞争中逐渐铸就强大人格。”

全国政协委员、广西体育高等专科学校体育与教育学院院长韦军也认为,青少年的心理健康不能仅仅从心理上去解决,身心共育,才是解决之道。“心理的基础是身体,只有身体发展好了,心理才有发展的根基。因此,一定要充分考虑青少年的身体发育,他的身体锻炼是不是达到了一个很好的基础和条件,再去谈心理水平。”他希望青少年能够参与更多的体育锻炼,用体育锻炼来提升心理健康水平,身心健康,全面发展。

谈到体育对青少年带来的积极影响,全国政协委员、中国乒乓球协会主席刘国梁表示,体育是孩子健康成长过程中不可或缺的一环。在他看来,通过体育锻炼,青少年能磨炼出健康体魄、健全人格,提升规则意识与抗压能力,学会如何面对胜负和坎坷。

多方携手 助力青少年阳光下快乐成长

除了体育锻炼,代表委员们还从家校社系统发力、落实中小学专职心理教师队伍配备等方面提出许多思考和建议,希望孩子们能在阳光下快乐成长。全国人大代表、西南大学副校长赵玉芳提出,应家校协同加强青少年心理健康保护。她

方式。”马临生介绍,作为足球特色校,学校每个年级都有自己的足球队,从低年级到高年级形成梯队。每周每班还会开设一节足球课,聘请当地优秀足球教练员到校给学生进行训练指导。

“班班都有足球队”是金昌市第六小学的特色之一,学校的每名学生都是足球“小达人”。在这样的氛围中,校园足球联赛和足球节也应运而生。每当校园足球联赛开打,不管是班级联赛,还是校级联赛,男女生都会分别组队,穿上代表自己班级的班服,全神贯注参与比赛,认真对待每一次传球、射门,脸上洋溢着无与伦比的快乐。“每当比赛的时候操场上都是加油声、鼓劲声,不爱运动的同学也会一起加入,大家都希望能上场为班级、为年级争光。”马梦瑶说。

相较对抗性强的足球联赛,足球节的趣味性会更浓一些,也吸引了更多学生走上绿茵场,享受足球带来的快乐。“比如这次在学校举办的女孩足球节活动,就很好地激发了女孩子们对足球运动的兴趣,相信在今年比赛的带动下,更多同学的身影会出现在足球场上。”马临生说。

认为,学校与家庭在青少年心理健康保护方面的作用无法相互替代,但可以实现优势互补,家校应当协同构建更加牢固有效的青少年心理健康保护屏障。

全国人大代表、河南省周口市东新区许湾乡希望小学校长李灵提出,将中小学专职心理健康教师配备纳入教育督导。“近年来,我国中小学生学习心理健康问题检出率和精神疾病、情绪障碍发病率持续上升,并且呈现低龄化趋势,成为影响青少年健康成长难以忽视的问题。”全国政协委员、北京师范大学国家高端智库教育国情调查中心主任张志勇也建议,加快健全青少年心理健康教育和心理问题干预机制。

两会上,不少代表委员还建议将摸排、监测关口前移,完善相关保障。全国政协委员、中国政法大学校长马怀德认为,青少年心理健康问题应提前摸排、监测,及时发现并干预处置,特别是要增加心理健康的设备设施和人力资源保障,建设心理健康相关场所,充实师资力量。全国人大代表、广西壮族自治区妇幼保健院副院长孙燕面对心理科门诊需求攀升、儿童青少年精神科医师数量远远不能满足临床需求的情况,建议多部门共建心理健康教育教师培训基地,对儿童青少年心理健康进行系统性干预。

体育在行动 做好守护心理健康“必答题”

为了促进学生身心健康、全面发展,2023年4月,教育部、国家体育总局等十七部门印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》(以下简称《行动计划》),标志着国家将加强学生心理健康工作摆在更加突出、更加重要的位置。

《行动计划》明确提出要“五育并举促进心理健康”,并强调要以体强心。发挥体育调节情绪、疏解压力作用,实施学校体育固本行动,开齐开足上好体育与健康课,支持学校全覆盖、高质量开展体育课后服务,着力保障学生每天校内、校外各1个小时体育活动时间,熟练掌握1—2项运动技能,在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

经过大量调研,北京师范大学教授、国家教育质量监督体育学科负责人李佑发肯

定了“以体强心”的作用。

“孩子的天性是活泼好动的,从科研数据上看,体育活动和锻炼可以舒缓学生紧张的学习压力,通过和同伴交流沟通、运动中的对抗可以消除一些负面情绪,产生和增加一些积极情绪。”李佑发说,“应鼓励学生多到户外、多到阳光下,增强体质健康的同时也有利于促进心理健康,体质健康对心理健康有促进作用。”同时,他认为在天然的绿色环境和自然阳光下活动比在室内活动更有益于产生积极情绪,能有效降低和预防焦虑。

而对于如何更好地带动青少年参与体育锻炼,李佑发认为,家庭的力量很重要。“父母特别是父亲要在体育锻炼中作表率,多带孩子去户外踢球、骑行、跳绳等,无论是对增进亲子关系还是对促进身心健康来说都非常有益。”此外,他认为还需进一步加大学校体育的开展力度。“学校可以多开展一些体育比赛活动,鼓励全员参与,创新办赛形式,丰富比赛项目。比如学生也可以当裁判,可以跨年级跨班级组队,将赛事活动日常化,学生之间有竞争也有合作,可以释放一些学习压力,避免产生焦躁情绪。”对于社会层面,他表示,现阶段各行各业对孩子的教育普遍比较焦虑,会相互传染,无形中会将压力传递给孩子,因此还是要营造一个宽松、融洽的社会氛围。

聚焦青少年心理问题,国家体育总局近年来也做了大量工作,做好守护学生心理健康的“必答题”。“‘奔跑吧·少年’儿童青少年主题健身活动、各类亲子体育嘉年华等赛事活动在全国各地遍地开花,内容丰富,形式多样,适合不同竞技水平和拥有不同体育爱好的青少年参与。很多学校也举办了具有特色的校园体育活动,鼓励学生参与到体育锻炼尤其是集体运动中。”国家体育总局体育科学研究所国民体质与科学健身研究中心主任徐建方介绍。作为科学健身研究方面的专家,他指出,通过体育锻炼,可以减缓孩子的学习压力和焦虑情绪影响。一些轻度对抗类、有一定竞争性的体育项目,对于孩子的心理健康非常好处。

为更好发挥“体育强心”作用,相关科普工作也在有条不紊地推进。“在总局青少司指导下,我们每年会请专家对如何促进青少年心理健康教育进行科普教育和宣传,教会家长辨别孩子在成长不同时期的心理状态,如何更好地与孩子进行沟通,同时会做一些心理健康科普小视频。除了线上,我们还到全国多所中小学开展线下科普讲堂、分享相关知识展板,让学校对于孩子心理健康有更多了解。”徐建方说。

■ 青少时讯

贵州将开展千万师生阳光体育运动

据新华社电 贵州省教育厅近期印发《关于开展2024年全省千万师生阳光体育运动的通知》(以下简称《通知》),目标是在全省学校掀起阳光体育运动的热潮,形成师生全员参与体育锻炼的良好氛围。

《通知》指出,贵州省教育厅2024年起将以《国家学生体质健康标准》(以下简称《标准》)测试优良率作为评价全省千万师生阳光体育运动开展效果的主要指标。今年全省《标准》测试优良率至少达到30%以上,且每年至少提升5个百分点,用3年左右使全省《标准》测试优良率达到国家要求。

《通知》要求,如果当天没有体育课,义务教育阶段学校要利用课后服务时间组织1节身体素质或专项

技能训练课;高中阶段学校每周增加1次不少于45分钟的集体体育锻炼;高等学校要为大学三、四年级学生和研究生开设体育选修课。同时,中小学校每天要安排1次不少于30分钟的大课间体育活动,寄宿制学校每天要坚持开展不少于20分钟的早锻炼,并要保证足够的运动负荷。

《通知》指出,各级各类学校要制定师生共同参与的阳光体育活动方案,组织开展多层次、多样化的校园体育活动,以班级、年级或院(系、部)为单位经常举办校园跑、跳绳、乒乓球、羽毛球、拔河、健身操等群众性体育活动,营造“人人有项目、天天有运动、常年有活动”的良好氛围。

《通知》要求,各级教育部门和学校要做好组织保障、师资保障、场地器材保障、经费保障和安全保障,确保活动持续开展。

(郑明鸿)

四川德阳首届青少年校园体育联赛收官

本报讯 日前,四川省德阳市首届“贡嘎杯”青少年校园体育联赛闭幕式在德阳市第五中学(旌湖校区)举行。

本届“贡嘎杯”青少年校园体育联赛以“勇攀高峰·逐梦贡嘎”为主题。联赛共设足、篮、排、田径、游泳等15个项目,34个组别,全市共662所学校代表队,1.7万余人参赛,是德阳建市以来覆盖面最广、参与人数最多、竞赛体系最健全的校园体育赛事。此次联赛共产生16项新的市级纪录,共有22所学校获得了34个项目的冠军。

闭幕式当天,进行了足球项目冠军争夺战。对战双方来自德阳市

第五中学和德阳市第三中学。场下加油助威声、掌声、呐喊声不断,将比赛氛围推向高潮。经过激烈比拼,决赛最终以4比1的比分精彩落幕,德阳市第五中学荣获冠军。“今天感觉球员们的状态非常好!现场气氛火热,观众也很给力,能得到冠军真的很开心!”德阳市第五中学足球队队员杨靖皓说。

闭幕式上,主办方还为获得本届联赛各项冠军的队伍、首届“贡嘎杯”青少年校园体育联赛年度“优秀裁判长”“优秀裁判员”“优秀教练员”等进行了颁奖。

(顾 宁)



这所小学的学生 个个都是足球“小达人”

本报记者 顾 宁

“我从小学二年级开始踢足球,老师看我踢得好还进了两个球,就鼓励以后要多练习,多代表班级参加比赛。”甘肃省金昌市第六小学四年级学生马梦瑶说。日前她参加了“亚足联女足日”女孩足球节(金昌站)活动,这也是她第一次和其他学校的学生同场竞技。“很开心参加这个全是女孩的足球活动,感觉很特别,校园里加油声都比以前大了很多,让我们场上更兴奋了。”

马梦瑶所在的甘肃省金昌市第六小学是一所全国青少年校园足球特色学校。校长马临生告诉记者,学校一直都非常重视校园足球发展,近年来学校校队在全市的青少年足球比赛中收获颇丰,名列前茅,还代表甘肃省参加过全国比赛。“我们始终践行‘让每个孩子拥有健康的身和温暖的心’理念,将学生的健康教育作为我们的首要目标。希望通过开设多样的体育课程,让体育运动成为让孩子们终身受益的生活



金昌市第六小学学生进行足球比赛。

受访学校供图