

让『身上有汗』『眼里有光』成为校园新常态

——我市教育系统落实『健康第一』理念 护航学生身心健康

本报记者 李杨

这个新学期，健康成为教育的鲜明主题。不久前，教育部举行新春第一会，聚焦“健康第一”教育理念，印发《关于全面推进健康学校建设的指导意见》。3月7日，在十四届全国人大四次会议民生主题记者会上，教育部部长怀进鹏详解“健康第一”如何落地，提出要让学生“身上有汗、眼里有光”。

从清晨操场上跃动的身影到班级门口被“看见”的情绪，从亲子运动场上的欢声笑语到“幸福树”下兑换心愿的激动时刻——一场以健康为起点的教育变革，正在校园深处发生。连日来，记者深入我市多所学校，探访健康学校建设的生动实践，记录下一个个以“健康第一”理念为引领、护航学生身心健康的教育故事。



长江西路第三小学学生快乐踢毽子

1 操场上的跃动

清晨，走进二七区长江西路第三小学，操场上已是一片跃动的身影。同学们在老师带领下慢跑热身，随后分班开展跳绳、跳房子、踢毽子等趣味运动——这是该校创新推出的“先动后静”校园开启方式，也是我市中小学落实“健康第一”理念、保障学生体育活动时间的生动缩影。

为积极响应教育部等五部门《关于实施学生体质强健计划的意见》，我市各校大力践行“健康第一”教育理念，多措并举保障学生每天综合体育活动时间不少于2小时。长江西路第三小学将晨间锻炼纳入每日体育活动规划，每天清晨组织学生开展20分钟晨练，以慢跑唤醒身体机能，以“一班一特色”趣味运动激发学生运动兴趣，搭配针对性拉伸动作，让学生在轻松愉悦的氛围中开启一天的学习生活。这一做法不仅有效延长了学生体育活动时间，更让运动成为到校后的第一体验，校园清晨从此不仅有琅琅书声，更有运动脚步声与欢笑声。

在保障体育活动时间的同时，该校高度重视运动安全与场地管理，采取“定时分区”使用策略，根据不同年级、班级活动安排划分专属运动区域，合理利用操场、走廊、空地等资源，确保各时段体育活动有序开展；教师全程陪同学生运动，做好热身指导与现场看护，学校定期对运动设施进行安全排查与维护，多方筑牢安全防线，让学生在安全环境中尽情享受运动的乐趣。

体育时间的增加，给学生身心带来了积极变化。在长江西路第三小学，规律的晨间锻炼有效提升了学生的身体协调性和耐力，班级中“小胖墩”“小眼镜”比例明显降低；学生彻底摆脱晨起慵懒，以更加饱满的精神状态投入课堂，专注力和听课效率显著提高；在集体运动中，学生学会了协作配合，在坚持锻炼中磨炼了意志品质，心理健康水平得到有效提升，校园处处洋溢着阳光向上的青春活力。家长们纷纷表示，规律的体育锻炼帮助孩子养成了良好的作息和运动习惯，让孩子能以更加积极的精神面貌面对学习和生活。

未来，该校将继续优化体育活动安排，丰富运动项目形式，完善体育安全保障体系，推动体育与德智体美劳深度融合，让每一名学生都能在运动中收获健康、收获成长。

2 让情绪被“看见”

如果说体育锻炼让学生“身上有汗”，那么心理健康教育则让学生“眼里有光”。

每天清晨，新郑市正商外国语小学的孩子走进教室前，都会先在班级门口的“心情晴雨表”前停留片刻。低年级的学生踮起脚尖，从盒子里选出一枚最能代表此刻心情的“情绪脸谱”贴纸，贴在属于自己的那一格。中高年级的学生则拿起笔，用简单的词语或图画，记录情绪变化。这是该校护航学生心理健康的一项日常实践，也是“你笑起来真好看”主题教育活动的一个生动注脚。

“你笑起来真好看”活动品牌，是该校为营造舒心氛围而专门打造的，每月设定一个“微笑主题日”，如3月“感恩微笑”、5月“自信微笑”，结合“5·25”心理健康日等节点开展心理游园会、心理剧展演、微笑征集等活动。校园内，50米健康长廊、个体咨询室、团体辅导室、沙盘室、宣泄室等功能场所一应俱全，“微笑墙”“情绪冷静角”“独处空间”“心情信箱”等温馨角落随处可见。学校还运营“云上心语”线上平台，提供匿名咨询、心理测评、放松音乐等服务，实现心理健康教育“全天候”覆盖。

针对学生心理波动，学校建立起科学精准的干预体系。每学期面向全体学生开展心理健康普查，建立“一生一策”心理档案，对测评异常学生进行科学评估与分类干预。构建“学校—年级—班级—同伴”四级预警网络，明确校长、班主任、心理教师等各岗位职责，确保异常情况早发现、早报告、早评估、早干预。

在班级层面，四至六年级每班培训数名“心灵小卫士”，他们经过专业培训，学习倾听技巧和沟通方式，成为教师的“小助手”和同学的“知心人”。心理教师与班主任定期分析“心情晴雨表”，及时发现潜在问题。年级组定期排查重点关注学生，建立“3+3清单”动态管理档案，学校生命教育中心、学生成长中心负责全面评估与专业干预，制定清晰的心理危机干预预案和转介流程。

学校将心理健康教育能力作为教师必修课，实施“年级三师计划”，出资支持教师参加家庭教育指导师、心理健康指导师、学习能力指导师培训，争取每个年级配齐“三师”。专职心理教师均持有相关资质，并定期参加高级别专业培训。全体教师通过继续教育学习儿童发展心理学、沟通技巧、情绪管理等知识，提升识别与应对学生心理问题的能力。

此外，学校深化家校社协同，通过“同心圆家长课堂”、周三访校日、网络平台等密切家校沟通，引导家长树立科学育儿观；联合教联体成员单位，邀请心理专家进校园，拓展学生社会实践和心理体验空间，共同筑牢学生成长防线。

据介绍，近三年，该校学生心理压力感明显降低，无校园欺凌事件发生，家长对心理健康教育工作满意度稳定在96%以上。孩子们的笑容愈发灿烂自然，校园处处洋溢着阳光向上的青春活力。从每天早晨贴上的那一枚表情贴纸开始，从班级门口那一方小小的“心情晴雨表”出发，学校用细致的观察和专业的守护，让每一个孩子的情绪都被看见，让每一份成长都被温柔以待。

3 解锁健康成长密码

“健康第一”理念的落实，不仅需要学校的努力，更需要家庭的配合和社会的支持。

每到周末，高新区外国语小学的学生们都会收到一份特殊的“跨学科亲子运动作业”。学校将多学科知识融入趣味锻炼，巧妙设计出“数字跳跃乐园”“汉字韵律闯关”等项目，让学生在运动中巩固知识，在游戏中增强体质。该校二年级学生孙一凡结合《小蝌蚪找妈妈》的故事开展“小青蛙跳荷叶”游戏，测量不同方法的跳跃距离，比较数据探究跳得远的要领，既锻炼了身体，又感悟了母爱的伟大。“我最喜欢周末的体育打卡作业，和爸爸妈妈一起跳荷叶、闯汉字关，玩着就能学知识，还能一起锻炼身体，比在家看电视有意思多了。”他开心地说。

这样的作业设计，不仅让家长成为孩子运动的参与者、记录者与鼓励者，更让健康运动的理念从校园延伸至家庭，让体育锻炼成为亲子间的温馨纽带。不仅如此，学校还积极倡导每天放学后开展家庭亲子运动，督促家长放下手机，陪伴孩子下棋跑步、打球。每逢奥运会、亚运会、世界杯等大型赛事，学校同步发起亲子观赛活动，鼓励一家人围坐收看比赛，谈论运动项目，开展家庭运动会。家长张先生感慨：“以前下班总忍不住刷手机，现在每天陪孩子下楼运动，不仅孩子体质变好了，我自己的身体状态也更佳，还能借着看赛事和孩子聊聊体育精神，这是难得的教育契机。”一系列活动不仅增进了亲子关系，增强了运动兴趣，更让“团结协作、顽强拼搏”的体育精神内化于心，弘扬了健康向上的文明风尚。

面对家庭教育中的普遍困惑，该校创新家长沙龙形式，组织家长分组交流育儿心得，聚焦亲子沟通、习惯培养、品格塑造等共性问题，集思广益探寻解决路径。针对难以解决的教育痛点，学校组建了由党支部书记、校长、骨干班主任、学科名师、优秀家长构成的“出彩讲师团”，现场答疑解惑，革新教育理念，同时捕捉家长的“金点子”，结合学生年龄特点和成长规律定制个性化共育方案。

“以前一直焦虑怎么教育孩子，在沙龙里和其他家长交流，学到了很多实用方法，学校老师也给出了针对性建议，现在心里终于有底了。”一位家长表示。一场场沙龙、一次次答疑，让家长在理念同频、行动同步中，为学生身心健康成长筑牢家庭基础。

依托地域优势，该校还联合社区、高校、企业共建“社区课程基地”，与郑州大学、河南工业大学、汉威电子等高校和高新技术企业深度合作，开发“我和我的祖国”跨学科研学实践课程，让学生在基地实践、文化体验、科技探究中开阔视野，在多元体验中促进身心全面发展。此外，学校还积极引入社会优质资源，邀请社区老红军、非遗代表性传承人走进校园，联合黄河文化公园开展红色教育和传统文化教育；与郑州市公安局高新分局、高新区人民检察院等单位开展“护学爱生”专项行动，聘请法治副校长定期开展法治教育，让家校社协同成为学生身心健康成长的坚强保障。

从亲子运动场上的汗水到家长沙龙里的智慧，再到社区课堂中的探索，学校以丰富的活动形式、多元的沟通渠道，让家校社三方力量深度融合，将体育锻炼、品格培养、安全防护融入学生成长的每一天，也让“身上有汗、眼里有光”成为校园新常态。



新郑市正商外国语小学学生通过沙盘游戏表达内心、释放情绪



高新区外国语小学家长沙龙定制个性化共育方案



农科路小学学生参与周末心愿兑换

4 “幸福树”见证成长路

落实“健康第一”理念，还需要从制度层面入手，以评价改革为牵引，将身心健康导向贯穿育人全过程。

每到期末，金水区农科路小学北天井院里总是暖意融融。手捧“球宝”毛绒公仔的孩子脸上写满兴奋：“我种下5棵‘幸福树’，终于见到它啦！”一张张笑脸、一声声欢呼，正是“幸福树”德育评价体系最生动的育人成果。

这棵扎根校园的“幸福树”，以“品行、智慧、才艺、健体、科创”为五大枝干，以“阳光、雨露、能量”奖励贴纸为片片绿叶，成为学生看得见、摸得着、可参与的“心能成长园”。学校通过构建“评价—激励—行动—再成长”的完整闭环，既关注学生思想品格的锤炼，更聚焦身心健康的培育，让学生在向上向善、健康成长的育人生态中拔节生长。

为深入落实“五育并举”育人要求，该校在“和”教育哲学引领下，实施“幸福树”德育评价，以培养学生良好生活、学习习惯为出发点，以激发学生持久向上向善动力、培育身心健康的新时代少年为核心目标，让学生在评价中体验成功、在实践中汲取力量，真正拥有成长的幸福感与获得感。

学校坚持稳步推进、持续优化，构建起“领养树种—积攒能量—培育成树—汇聚成林”四级阶梯式实施路径，为每位学生定制专属“幸福树”德育评价手册，对应五大维度领养“幸福树种”，其中“健体”维度重点聚焦身心健康，明确体育锻炼、心理调适、习惯养成等具体目标，让成长有方向、有载体。教师依据学生日常表现，定量、公平发放奖励贴纸，既表彰品行优良、学业进步、才艺突出的学生，更鼓励学生坚持体育锻炼、保持积极心

态、养成健康习惯，做到激励与约束并重、过程与结果统一，全方位护航学生身心健康成长。

学生集齐10个奖励贴纸，每周二可在学校北天井院登记兑换“幸福树”，粘贴于手册中，并将“星星获奖感言卡”悬挂在班级“幸福树”荣誉墙上，让进步看得见、可展示、可分享。集齐5棵“幸福树”可养成1片“幸福林”，兑换“农科好少年徽章”荣誉奖章；集齐2枚及以上徽章，期末可参与心愿兑换，解锁奖状、文具、好书、吉祥物、岗位体验、教师表扬电话等多元奖励，其中专门设置贴合身心健康的奖励选项，形成全流程、闭环式成长激励机制，持续激发学生向上向善、追求健康成长的内在动力。

为让评价更具温度与吸引力，学校打造多元配套支撑体系，将五大评价维度转化为萌萌可爱的“农科球宝”IP形象，其中“健体”IP侧重展现阳光运动、健康成长的形象，以儿童喜闻乐见的方式贴近童心、引导言行，全程记录学生从“领养树种”到“汇聚成林”的成长轨迹，留存身心健康成长的双重印记。

经过持续实践与迭代优化，“幸福树”德育评价体系已成为农科路小学优化育人生态的特色品牌。学生实现了从“要我成长”到“我要成长”、从“被动接受”到“主动规划”的根本性转变，在贴纸积累、树苗生长、心愿兑换中收获成就感，彰显出自律自强、乐于付出、向上向善的品质，更养成了坚持体育锻炼、保持积极心态的良好习惯，身体素质与心理素质同步提升，学风、班风、校风持续向好。如今，一棵棵“幸福树”在校园枝繁叶茂。该校也将继续深耕这一体系，不断完善优化，重点强化身心健康培育举措，努力打造可复制、可推广的德育新范式，让每一位学子都能在阳光雨露的滋养下，身心健康、幸福成长、全面成才。