

落实“健康第一”，促进全面发展

### 他们眼中的“健康学校”——

# 从愿景到行动，把“答案”写在成长间

本报记者 马晓冰 冯薇 采访整理(图片由受访者提供)

教育部发布的《关于全面推进健康学校建设的指导意见》，明确了八大重点任务，从体育强体、美育润心、劳动赋能，到心理护航、近视防控、食品安全、体重管理、生命安全，把“健康第一”理念作为贯穿办学全过程的价值遵循。当健康成为一所学校的“底色”，校园生活该是什么模样？本期，我们邀请到校长、教师和家，听他们讲述亲身体验，描绘心目中健康学校的理想图景。

泸县城北小学校党支部书记、校长 刘海啸

#### 从一餐一食入手，为健康成长护航

开学第一天，我和二(2)班的孩子共进午餐，发现大家的饮食习惯差异很大：有的“狂炫”牛肉，有的只钟爱土豆，有的喜欢芹菜炒肉，有的却碰都不碰，倒是炒时蔬、绿豆汤和水果，受到了绝大部分孩子的欢迎。

“你最喜欢哪道菜？最不喜欢的是什么？”我随口一问，孩子们七嘴八舌地回答，真是“萝卜青菜各有所爱”。

陪餐结束后，我逐一查看了各班回收的餐桶，统计饭菜剩存量。随后在食堂管理办公室召开会议，收集信息、调整本周食谱，并推出了三项举措：一是“主厨见面会”，让主厨与学生代表面对面交流；二是“学生美食评委”，评委的打分直接决定下周菜单；三是“家长全流程调研”，邀请家长参与从食材验收、存储、加工到陪餐、随访的全过程。同时，我们定期开放“校长热线”，确保有任何问题都能快速响应。

几周后，我从食堂办公室出来，迎面碰到几个孩子，便问起午餐评价。“好吃，我忍不住多加了一碗米饭！”“水果

也特别好吃，我要留着加餐。”他们抢着回答。“校长，我们拍张照吧，要把我圆圆的肚子拍进去……”一个男孩边说边做出夸张的姿势。“咔嚓”——我把几个孩子的笑容定格在了那张照片里。

走在楼道里，我回想着那个瞬间，希望每一个午餐时间，孩子们都能捧着自己爱吃的饭菜，再没有皱着眉头挑菜的烦恼。同时也想到更多：如何破解“众口难调”？如何让营养搭配从一周拉长到一学期、一学年，乃至建立适配6年成长需求的总菜谱？如何在营养均衡方面实现校园餐与家庭餐的科学组合？

建设健康学校，首当其冲的考验就是孩子们长得高不高、吃得好不好。因此，校园餐是孩子在校成长最基础的支撑，也是健康学校建设最接地气的起点，容不得半分敷衍，更容不得半点马虎。在我看来，健康学校从来都不是什么宏大的口号，而是藏在这些看得见、摸得着的细节里。我想，从守护好孩子的一餐一食开始，筑牢成长的健康根基，就是我们努力的方向。

刘海啸和孩子们共进午餐，倾听建议。



刘姐拍下孩子们快乐劳动的一幕。



成都市武侯区教科院附属小学体育教师 李璨阳

#### 一堂合格的体育课，有汗水，更要有笑容

有一节体育课，我带着孩子们玩“抓尾巴”的游戏。每人背后别一条彩带，在指定区域内跑动、躲避，谁的彩带被抓掉就算输。队伍最边上，患有ADHD的小枫也跃跃欲试，但始终没有上前。“小枫，要不要一起来？”我走过去问，他的眼神告诉我，他愿意。

游戏开始后，班上的孩子们没有因为小枫的特殊情况而躲开他或欺负他，小枫也在跟着所有人一起移动，每个孩子都在跑、在笑。那一刻，我站在场边，心里很感动。那场游戏里，个体的差异消失了，每个孩子都全情投入、相互照顾。

我更加确信：体育课不能只是队列训练和体能测试，要让每个孩子都能参与其中。我们学校体育教学坚持“有技术、有比赛或游戏、有完整组织、有体能强度”，要带给孩子们汗水、体验、精气神和笑容。

评价一个孩子，我不只看他跑得快、跳多远，进步幅度同样重要。之前，我带过一个叫小张的学生，文化课成绩

不突出，很少被表扬。但有节体育课上，他一口气垫了一百多次排球。当垫到七八十个时，全班开始自发为他计数；到150个时，所有人屏住呼吸盯着他；球落地那一刻，全班鼓掌。小张笑得特别开心，那是一种被认同的、发自内心的快乐。

同事王老师去做跳绳测试时，发现有个孩子用尽全力也只能跳35个。王老师却郑重其事地表扬他：“比上次进步了2个！”孩子也知道跳得不多，但老师这么一说，他不好意思地笑了。从一年级到四年级，他一直没有放弃努力，跳绳“战绩”从35个练到了180多个。

我常想，体育课的意义不是要培养专业运动员，而是要让孩子在挥洒汗水中释放情绪，在游戏中学会合作。在每一次小小的进步中建立自信。学生的成长故事，让我更加坚定：一所健康学校的体育课堂，能带给孩子们的不仅是运动技能，还有对规则的理解、对同伴的接纳，以及那份“眼里有光”的活力和干劲儿。



李璨阳珍藏着孩子们快乐奔跑的画面。



杜欣荣在美术课上和孩子们互动。

眉山市彭山区职业高级中学心理教师 肖思玉

#### 在舞台上，让孩子遇见自己的那束光

那天排练，一个男孩对着空椅子喊出那句话时，排练厅里所有人都安静了。“为什么你们说散就散？是我做错了什么吗？是我不够乖，所以你们才不想要我了吗？”男孩喊出来的时候，声音在发抖，我让他坐到对面的椅子上，扮演爸爸来回应。他沉默了很久，久到我以为他要放弃了。

那时，我们正在排练心理剧，讲的是一个父母离异的男孩小杰，从愤怒、封闭，到慢慢理解父母、与自己和解的过程。排练到“空椅对话”那场戏时，扮演小杰的同学需要对着空椅子说话，想象爸爸就坐在那里。

过了很久，他开口了，声音很低：“小杰……不是你的错。是爸爸和妈妈之间出了问题。可是爸爸……爱你啊……从来都没变过……”

那一刻，其他小演员眼眶红了。我也是。

为什么让孩子“演”？因为我们不能等孩子出了问题再去干预。但我们也知道，你让他坐下来聊“你的感受是什么”，他多半会沉默。可你要是让他“演”，他愿

意。心理剧的魅力就在这里——它把孩子说不出的话语，变成了看得见的故事。在安全距离里，他们可以触碰真实的感受，可以替很多说不出的孩子，说出心里的话。

演完之后，我会问孩子们一些问题，比如“如果你是剧里的人，你最想要什么？”“你是否也觉得不被理解？”“后来呢？是谁帮了你？”孩子们的回答让我惊讶。有人说“我也对我爸吼过”，有人说“我妈妈其实也很辛苦”，还有人说“原来不是只有我这样”。他们在别人的故事里，看见了自己的影子，开始理解自己，也开始理解别人。

我们的心理剧名叫《裂痕中的阳光》，寓意裂痕不可怕，因为阳光可以从那里照进来，我们能做的是帮孩子相信——那束光，值得等待。

我觉得，健康学校不应该是“没有问题的校园”，而是“问题可以被温柔对待的校园”，是每一个孩子都被看见、每一种情绪都被接纳的地方。心理剧只是其中一条路，但它通向的地方，是每个孩子心里那个需要被照亮的角落。

肖思玉指导学生们进行心理剧表演。



毛星原记录下儿子和同学运动的身影。

成都市金沙小学三年级班主任 刘姣

#### 课间“游戏时光”，我在孩子们身后

作为班主任，最操心的莫过于学生的“安全”，最喜欢的则是他们的“笑脸”。正因如此，课间10分钟曾一度让我喜忧参半。

“老师，小涵腿摔伤了。”“老师，小然和小航又打起来了。”“老师，我们班好多男生在外面疯跑！”……短短10分钟，状况不断。本是放松和休息的时间，却常因为纪律、安全等问题闹得不欢而散。

“全部回教室！”面对还不会自我管理的孩子们，我顿时火冒三丈，只能把他们全都赶进教室。孩子们静静地趴在课桌上，无辜地睁着大眼睛，不知道自己犯了什么错。玩耍是孩子的天性，“堵”虽然能暂时减少安全事故的发生，却让让孩子们活泼好动的天性无处释放，反而让他们在上课时也躁动不安。

怎样才能让孩子们安全地休息、玩耍？带着这个问题，我开始认真观察，发现原因是课间游戏单一，追逐打闹难以避免。于是，我转变思路：一方面，设立安全监管岗，安排好动的孩子当监督员。既让他们有事可做，也让

我得以脱身走进孩子们中间去感受和倾听。另一方面，变“堵”为“疏”，孩子不会玩，我就带他们玩。我请孩子们带上自己喜欢的适合在课间玩的文体用品，有飞行棋、跳棋、橡皮筋、毽子、魔方等“伙伴”的加入，孩子们的课间活动丰富起来。

现在，我们班的课间10分钟真正成了充满欢声笑语的游戏时间。看着孩子们研究魔方、丢沙包、寻宝，我的心也被他们的欢声笑语滋润着。同时，我也进一步思考：从喧嚣闹腾到秩序井然，再到“身上有汗，眼中有光，心中有梦，脚下有力”，课余时间还能怎样更好开发？侧身望去，是我们班的菜园地，小苗郁郁葱葱，也许，这里也能成为另一片快乐天地？

课间活动不是把孩子框在“安全”里规训，而是给他们足够的空间，让他们顺着天性去跑、去跳，长出强壮的骨骼和健康的心态。我想站在孩子们中间，一起感受成长的快乐，更愿意站在他们身后，成为保护他们的“墙”。

成都市石笋街小学校一品天下分校美术备课组组长 杜欣荣

#### 让美的教育，成为孩子心灵的窗口

那天的美术课主题是“画自己”。我让孩子们对着小镜子，画一画自己的样子。孩子们认真地一笔一笔地画着。

我走到一个小男孩身边时，发现他画了大大的嘴巴和眼睛，但鼻子没有画完整。我正想问他为什么，他突然抬起头，咧开嘴冲我笑，指着画说：“老师，我画的是我笑起来的样子。妈妈说，我笑起来最好看！”那一刻，我也笑了。

他没有按“标准”画出五官，却画出了自己最喜欢的一个表情。孩子眼睛里亮亮的光，比任何一幅完整的画都动人。

这件事我一直在想，美术课到底要带给孩子们什么？是画得越来越像，还是让他们敢画、愿意画？我带的一年级孩子，正处在艺术启蒙最敏感的时期。我不太跟他们讲“透视”“比例”，说得最多的一句话是：“画画没有对错，你要大胆地画。”

为了让每个孩子都敢动笔，我做了不少尝试。每到作品展示时，我都会请孩子们来当小老师，学着夸别人。“我喜

欢这片蓝色！”“你画的太阳好像在笑！”慢慢地，那个总说“我不会”的男孩开始举手说“我想试试画彩虹”；那个不敢展示自己的小姑娘在家校本上写“我画了一朵会飞的花”。

后来，我更注意给孩子们留出“说话”的空间，不再拿着笔不停指导，而是安静地在孩子们旁边，等他们愿意开口。有时候，一个孩子画着画突然停下来看我一眼，我就知道，他想说点什么了。

如果每一个美术课堂，都能让孩子用画笔说出心里话，那校园会变成什么样？我想，那会是一个“被看见”成为日常的地方——孩子们在这里学会表达，也学会倾听别人的表达；他们不再担心“画得不好”，因为他们知道，画是用来交流的，不是用来被评判的。美育润心，润的就是这份安全感。

当孩子敢把最柔软的心事画出来，校园就不再只是上课的场所，而是一个可以安放情绪、生长勇气的地方。我想，这就是健康学校该有的样子。

成都市青羊区三年级学生家长 毛星原

#### 做孩子的“健康搭子”，让他们的眼睛亮起来

“亲，周末运动的时候叫上我们！”新学期伊始，随着“健康第一”的理念在朋友圈“刷屏”，很快我便收到了儿子同学家长的“运动邀约”。

虽然并未刻意培养，但我家娃是班里公认的“体育小达人”。他从小好动，我便带他骑车、打球、爬山，最初只为消耗他的精力，渐渐地，他体能越出色，成为学校篮球、乒乓球、武术、田径老师“争抢”的对象。

但其他家长带娃和我们“打卡”了一个周末3次户外运动、每次运动2-3小时后，开始出现不解：“这也太‘费家长’了，就不能让孩子自己自觉运动吗？”

可是，“自觉运动”对于小学阶段的孩子来说并不容易，若家长带着功利心去要求孩子运动更是雪上加霜。从我的养育经历来看，家长就是孩子最好的“运动搭子”，我们家的经验有3条：不必成功、试试何妨、全程陪同。

“不必成功”是指让孩子玩儿得开心，不说比赛、评级、拿证等目标，游泳是“玩水”，爬山是“闯关”，骑行是“刷地

图”，让运动充满乐趣，才能“日久生情”。

“试试何妨”是让孩子多去尝试各类活动。有些家长认为跳绳为了长高、跳舞是为了仪态，为孩子做打算无可厚非，但若运动的目的地太强，“坚持下去”只会成为孩子反抗的导火索。

“全程陪同”是指别让孩子觉得运动是他自己的事。父母在“家庭日”的不缺席，才能让亲子运动发挥最大功效。当孩子的家庭教练、对手、队友、陪练、拉拉队，唯独不需要当裁判，这也是我们在孩子运动成长中的角色进阶之路。

我认为运动是不受限制的，走进场馆运动固然专业，但一根跳绳、一块瑜伽垫，一平方米空间、10分钟休闲时间，足以支持亲子运动。同时，和孩子一起爬山、徒步、亲近田野，亦是身体和心灵的双重愉悦。

“健康学校”离不开“健康家庭”的建设，作为家长，我想，没有压力、耐心陪伴的运动，才会真正刻进孩子的生活里。让孩子身体先动起来，骨骼才会壮起来，心里才会乐起来，眼睛才会亮起来。