



专家解读“健康第一”育人政策,以健康养育护航成长

让健康成为成长的鲜活底色

本报记者 马晓冰

教育部再次强调“健康第一”育人政策,是基于怎样的教育现状与时代考量?向学校、家庭传递了什么信号?

“健康第一”已成为新时代教育发展的核心导向,关乎青少年成长底色,更关乎民族未来。本期特邀相关领域专家,围绕“健康第一”的政策背景、核心内涵、育人目标、协同机制及时代挑战五大维度展开解读,推动“健康第一”从口号落地为陪伴孩子成长的生动实践,助力孩子实现身体强、眼神亮、内心定、人生有方向。

四川省教育科学研究院
小学班主任教研员 马云飞

如何全面解读“健康第一”的内涵?如何有效协同体育、美育、劳动教育、心理健康教育等方面,滋养孩子的身心成长?

成都开放大学家庭教育
学院副院长 毛丹

教育部多次强调“健康第一”并印发《关于全面推进健康学校建设的指导意见》(以下简称《意见》),既是回应时代之需,也是直面现实之痛。

从现实背景看,我国青少年体质健康形势严峻,近视、超重肥胖问题突出,心理健康风险上升,“教育内卷”带来的学业压力导致学生睡眠、运动空间被压缩,“小眼镜”“小胖墩”“小焦虑”等问题低龄化、普遍化。明确“健康第一”,正是从源头治理、系统推进的角度,回答了“培养什么样的人”这一根本问题。

这一政策向学校、家庭传递了清晰信号:健康是教育的起点和底线,而非附属品。对学校,要求将体育、美育、劳动教育等列为重点任务,保障“每天综合体育活动时间不低于2小时”、推行“课间15分钟”,配齐心理健康教师、校医等专业力量,对家庭,强调“家校协同”,引导家长转变成才观念,真正承担起守护孩子健康成长的第一责任人角色。这意味着学校、家庭必须将学生身心健康摆在核心位置。

从孩子长远发展来看,“健康第一”的价值远不止于身体层面,健康的体魄是未来学习、工作和生活的支撑;健康的心理是在复杂社会中保持稳定、积极应对挑战的根基。《意见》强调“身心一体”,注重发挥体育、美育、劳动教育调节情绪、健全人格的积极作用,正是看到健康对人格养成、社会适应的深远影响;将健康教育、生命教育、急救技能纳入课程体系,既是对个体生命负责,也是在为社会培育有安全意识和互助能力的下一代。从国家战略层面来看,青少年健康关系民族未来的生机与活力,只有培养出身心健康、意志坚韧的新一代,才能为国家长远发展筑牢人才根基。

《意见》明确将健康学校建设成效纳入教育督导,作为学校评价考核的重要参考,标志着“健康第一”正从理念走向制度、从倡导走向刚性约束。它提醒我们,教育的终极目的是培养一个个完整、鲜活、有韧性的人,而非“考试机器”。唯有把健康作为一切教育活动的起点,才能真正实现为党育人、为国育才的初心使命。

教育部要求,不仅要让学生“身上有汗、眼里有光”,更要进一步实现“心中有梦、脚下有力”,这两组目标意味着最终要培养出怎样的新时代青少年?

四川师范大学四川省
家庭建设研究院研究员 李涯

2025年9月,教育部明确提出要让每个学生“身上有汗、眼里有光”,进一步实现“心中有梦、脚下有力”。2026年3月,教育部部长怀进鹏再次强调,将通过健康教育专项工程,让“身上有汗”成为学生走出教室、走向操场的生动写照,让“眼里有光”成为心理健康促进行动的育人成果。这一政策表述的演进,标志着基础教育正在从关注知识增长,转向重视身心健康与精神状态。

这两组目标之间存在从“生命底色”到“精神挺立”的递进逻辑:“身上有汗、眼里有光”指向教育的起点,以身体在场养成健康生活方式,以好奇心和安全感彰显阳光心态;“心中有梦、脚下有力”则是在此基础上的跃升,是理想信念的锚定与实践品格的外化。从“眼里有光”到“心中有梦”,是从“被点亮”到“自发光”的质变;从“身上有汗”到“脚下有力”,是从“能运动”到“能远征”的升华。

这一递进关系的实现,离不开家校社协同的系统支撑。其中,家庭的作用尤为关键。《中华人民共和国家庭教育促进法》明确了家庭在品德教育与身心健康中的主体责任,然而在现实中,不少家长仍将“育体”简单等同于“陪练”,将“育心”窄化为“心理辅导”,忽视了家庭在日常生活中潜移默化的健康滋养。

事实上,家庭才是“育体育心”的第一现场。家长需要从关注“分数”转向关注“人”,让健康观念从学校延伸到家庭,父母的运动习惯是孩子最直观的榜样,餐桌上的交流是孩子情绪最自然的出口,亲子共同奔跑的汗水比任何说教都更能教会孩子坚持。四川省家庭建设研究院在调研中发现,那些能够将健康生活方式融入日常的家庭,孩子往往更具安全感与行动力。

健康教育的真谛正在于:让每一个“身上有汗”的孩子以强健体魄丈量世界,让每一个“眼里有光”的孩子以敞亮心扉拥抱生活。当“汗”与“光”升华为“梦”与“力”,教育便完成了从“塑造身体”到“点燃灵魂”的使命升华。新时代青少年应有的模样,正是这般:身板硬朗,精神昂扬;脚踏实地,心向星光。

家校社之间该如何协同发力,让家长真正成为“健康合伙人”,让“健康第一”照亮每个孩子?

中国教育学会学校家庭社会
协同育人专业委员会理事 李萍

在与数以万计的家长和孩子的交流中,我留意到,青少年健康透支大致呈现三种情形:有的孩子乖巧、优秀,时间却被安排得满满,睡眠不足;有的沉迷手机游戏,家长或严管或放任,陷入两难;还有的孩子渴望运动、交友,却常因学业被按下暂停键,内心压抑。

破解这些问题,需推动家长从“配合者”转为“健康合伙人”,以“教联体”为统筹枢纽,构建“政府统筹、教联体主抓、学校主导、家庭主体、社会支撑、医教协同、兜底特殊”的一体化健康育人体系。

家校社三方需各司其职、协同发力。学校层面,应制定学生健康统一标准(涵盖体质、心理、睡眠、膳食、用眼等),构建课程、监测、干预、评价全链条专业服务,统筹资源,牵头推动家校社联动。家庭层面,家长作为第一责任人,应落实作息、运动、膳食、亲子陪伴、电子产品管理等日常责任,配合学校做好监测与干预。社会层面,各相关部门及资源单位应提供资源供给、专业支持,做好兜底保障。

在“教联体”建设中,需要突破两个关键:一是激发家庭内生动力,例如,将“健康第一”理念纳入家长学校普识课程,通过全员培训广泛传播;推行激励式参与,建立“健康合伙人”荣誉体系,将亲子运动、健康膳食、亲子共读等纳入家庭健康积分,积分用于评选“健康示范家庭”,由“教联体”统一表彰,并纳入本地文明家庭评选范畴,调动家长积极性。

二是建立针对特殊群体的精准关爱机制。主要抓四件事:一是推行“3对1”结对帮扶,发挥教师、“五老”志愿者、爱心家长的力量,通过每周至少一次的定期沟通,把关爱落到实处;二是在关键节点护航,如开学、考试、假期、节庆时,有针对性地开展心理关怀和生活帮扶;三是物资与服务双保障,通过民政与社区联动,为有需要的孩子提供营养膳食补助、运动装备、免费体检、心理疏导等支持;四是专业化闭环干预,由“教联体”统筹心理教师、康复师、社工等专业资源,为特殊儿童制定个性化的健康干预方案,并持续评估、动态调整。

说到底,关心下一代的健康成长,不是哪一个部门、哪一方的事,需要全社会共同努力。

进入AI时代,网络环境复杂化,落实“健康第一”面临哪些新难点?如何让数字工具、技术手段助力孩子的健康成长?

四川省教育科学研究院
科学教育研究所所长 郭斌

步入AI时代,技术的应用普及到学校教育的方方面面,除了课堂教学的赋能、学生个性化的学习之外,在体育和心理健康方面也体现出技术的赋能,如智慧体育借助AI穿戴设备监测体态、制定个性化运动处方,纠正不良体态、激发运动兴趣,弥补线下体育指导短板;AI心理筛查系统通过多维度数据分析,提前识别焦虑、抑郁等情绪隐患,实现早预警、早干预,扫除心理防护盲区。此外,智能管控工具可规范屏幕使用时长,过滤不良网络内容,助力孩子养成健康的数字习惯。

但随着AI在教育中的深度应用,也为落实“健康第一”带来新挑战,尤其集中在生理、心理与安全三大层面:智能设备的普及加剧屏幕依赖,长时间久坐刷屏、缺乏体育锻炼,易诱发近视、肥胖、体态异常等问题,蓝光干扰还打乱睡眠节律;算法投喂形成信息茧房,AI过度迎合易弱化青少年的现实社交与情绪调节能力,部分网络平台的不良内容、虚假信息更会冲击辨别能力薄弱的青少年的心理健康;AI心理筛查、智慧校园设备采集未成年人身心数据,也暗藏隐私泄露、数据滥用的风险,稍有不慎便会让技术沦为成长“负能”。

想要让技术真正服务于孩子成长,必须坚守技术向善、儿童优先原则,严控数据隐私风险,减少过度技术依赖,推动家校社协同引导,让数字工具成为身心健康的助力,而非阻力。

编后

以健康为翼,赴成长之约

通过专家的解读,我们更加明晰:落实“健康第一”,不只是教育口号,更是育人观念的重塑与价值排序的回归。它明确了育人的核心逻辑:先健康,后分数;先成人,后成才。健康从来不是抽象的理念,而是充足的睡眠、规律的运动、均衡的膳食、稳定的情绪,是孩子“身上有汗、眼里有光、心中有梦、脚下有力”的鲜活模样。

“健康第一”非一日之功,更非“零敲碎打”。唯有家校同心、知行合一,不焦虑、不功利、不缺位,把健康融入三餐与作息、课间操场与亲子时光,才能守护好成长最珍贵的“1”。当每个孩子都能肆意奔跑、敞开心扉,当“健康第一”不只是任务与标语,而是成长每一天的自然习惯,孩子们才能真正以身心健康为翼,奔赴长远而明亮的人生。

这是教育期待,更呼唤着行动。



本版图片均为资料图片

家教周刊

