

为每一名青少年筑牢成长根基 书写“健康第一”广州答卷

文/羊城晚报记者 何宁 李可欣 图/主办方提供

5月22日下午,广州大学附属中学的校园里青春涌动、活力迸发。由广州市教育局指导,广州市教育研究院主办,羊城晚报社、现代中小学生报社承办,广州大学附属中学协办的“健康第一,广州在行动”工作推进会在广州举行。广大附中国防班学子带来的热血节目《淬火成钢》拉开了活动序幕,铿锵有力的步伐、坚毅果敢的眼神,生动诠释了“体魄为基、健康第一”的青春内涵。活动现场别出心裁地设置了“眼里有光”心育互动区、“心中有梦”艺术创作区、“身上有汗”AI赋能体育互动区等沉浸式体验区域,让师生们在互动中感受运动的快乐、艺术的滋养与心灵的慰藉,全方位体验“健康第一”理念带来的成长力量。



圆桌对话现场

圆桌对话聚焦践行,共绘“广州样板”蓝图

本次活动的重磅环节——圆桌对话由广州市教育研究院副院长吴新华主持,来自体育、心理学、基础教育一线的专家领导与学生代表齐聚一堂,从不同视角共探“健康第一”的实践路径,碰撞出思想的火花。羽毛球世界冠军、中山大学副教授张洁结合运动员、教师与母亲的三重身份指出,健康的核心是“身心同健”,家长是孩子身心健康的第一责任人,家校密切沟通、协同发力是守护孩子成长的关键。她分享了让学生坚持运动的三大秘诀:热爱、氛围与目标。当提到女儿为备战校运会主动在晚自习后训练跳高时脸上绽放的灿烂笑容,她动情地说:“这一小时的快乐远比多做几道题更有价值。运动带给孩子的不仅是强健的体魄,更是乐观的心态和坚韧的意志。”华南师范大学心理学院教授依佳宁直击当前青少年心理痛点,指出中小学生在晚自习后训练跳高时脸上绽放的灿烂笑容,她动情地说:“这一小时的快乐远比多做几道题更有价值。运动带给孩子的不仅是强健的体魄,更是乐观的心态和坚韧的意志。”

是“相互信任”,家长要把眼光放长远,不能只盯着升学成绩,要多关注孩子的情绪状态和内心需求。广州实验中学教育集团总校长张先龙以阅读为切入点,提出“阅读是心灵的阶梯”。他引用研究数据指出,阅读6分钟即可减轻2/3的心理压力。他反对学校教育的“过度设计、过度规范”,强调“教育是一片原野,而不是一条跑道”。阅读能给学生带来自主感与自由感,消除孤独感、促进情绪发育,是滋养心灵、丰盈精神的重要途径。他主张将阅读融入全学科教学全过程,让书香浸润校园的每一个角落。广州大学附属中学党委书记欧卫国解读了“做最好的自己”校训与“健康第一”理念的内在契合:尊重每个孩子的智能差异,引导学生悦纳自我、与自己比进步。他分享了广大附中打造“身心愉悦、各得其所”校园生态的实践:每天提供100余种菜品的食堂满足学生多样化的饮食需求,为宿舍加装电梯改善住宿条件,建设丰富的运动场地和日常化心理空间,坚持“吃得好、睡得好、玩得好,才能学得好”的朴素理念。学校的木秋千、钢琴角、动感单车等设施,让心理调

节成为日常,而非事后干预。学生代表、广州大学附属中学高一学生郭楚烁从亲身感受出发,认为健康学校离不开三个核心:师生打成一片的轻松氛围、浓厚的校园运动风气,以及融入日常的心理支撑。他说:“在广大附中,我们不用时刻紧绷着神经,有时间运动,有空间倾诉,有机会做自己喜欢的事。这样的校园,才是真正适合我们成长的地方。”主持人吴新华副院长在总结时表示,这场圆桌对话既是对“健康第一”理念的深度阐释,更是广州教育系统全面践行育人初心、守护学生成长的一次集中展现。从强健体魄到阳光心灵,从书香润心到科创启智,从校园实践到家校社协同,广州正一步步勾勒出落实“健康第一”的清晰路径与实践图景。整场对话中,各位嘉宾观点高度一致,形成了核心共识:落实“健康第一”的根本在于打破单一的分值评价体系,推行多元选择、多元评价,把成长的自由还给学生。只有让每个孩子都能找到适合自己的成长路径,拥有自主发展的空间,才能真正实现“身上有汗、眼里有光”的健康成长。

五大体系发力,书写“健康第一”广州答卷

广州市教育局党委委员、主任督学蔡健安在活动致辞中表示,广州作为国家中心城市、教育改革前沿阵地,始终将青少年健康成长摆在教育事业发展的战略位置。在教育领域,广州迅速响应、率先行动,出台《广州市中小学生阳光成长计划》,坚决扛起“健康第一”的政治责任与教育使命,以一系列务实举措推动健康理念从顶层设计走向校园日常,从政策要求转化为实实在在的育人实效。当前,广州正聚焦体育强基、心理护航、智慧阅读、AI赋能多元评价、科技教育多元发展等关键方向,系统构建全方位、全链条的健康育人体系,奋力书写有温度、有力度、有特色的“健康第一”广州答卷。

在体育强基方面,广州将每天1节体育课、校内校外2小时综合体育活动、课间15分钟活力休憩列为“硬杠杠”。目前,市教院率先研制《广州市全面推进健康学校建设评价标准(试行)》,从健康核心成效、健康条件保障、健康措施落实三大维度细化48项可量化指标,形成“指标—保障—措施”三位一体的评价体系,为健康学校建设提供科学依据与实操指南。在心理护航方面,广州构建全域心育网络,今年3月1日正式启用“96525”中小学生阳光成长热线,实行24小时全天候值守,由心理学专业硕博、骨干教师和医卫专家组成的团队提供情绪安抚、心理疏导和危机干预服务,成为孩子们随时可以依靠的“心灵港湾”。在智慧阅读方面,广州以全学科智慧阅读平台搭建家校社协同阅读闭环,通过大数据精准推送资源、科学指导方法、全程评价成效,让书香浸润心灵、涵养品格。在AI赋能多元评价方面,广州打破“唯分数”壁垒,以技术赋能过程性评价,立体描绘学生成长画像,推动教育从“育分”向“育人”转变,让每个孩子都能被看见、都能出彩。在科技教育多元发展方面,以美育教育、劳动教育、数学与科学创新人才培养等项目,搭建实践平台,让学生有更多学习的主动权和选择权,让不同孩子都能找到热爱,拥有好奇心、想象力和创新精神,真正推动健康教育与多元发展深度融合。



现场播放“健康第一”专家视角视频

四位专家高位引领,指明健康育人方向

为了让全市中小学教师更深入理解“健康第一”的核心内涵与实践路径,现场播放了精心策划的“健康第一”专家视角精彩视频,来自北京、上海、重庆、广州的四位国内顶尖教育专家,高屋建瓴地为广州落实“健康第一”理念指明了清晰方向,也为全国基础教育健康发展提供了宝贵思路。中国当代教育名家吴颖民深刻指出,将健康作为学校的核心发展目标,标志着健康在育人目标和办学质量评价中的地位已上升到前所未有的高度。“未来的学校,什么叫好学校?如果没有好的身心健康,成绩再好,也不能成为示范学校。”他认为,广州在推动健康教育生态建设方面具备坚实基础和独特优势,完全有能力走在全国前列,为全国创造可复制、可推广的经验。全国人大代表、重庆谢家湾学校党委书记刘希娅对广州的实践给予了高度评价。她表示,“健康第一”不仅是一种理念追求,更是一种教育信念和价值立场。“广州把‘健康第一’落在了孩子们的阳光成长计划里,抓地有

痕,特别是从机制和体制性入手,推行多元选择、多元评价,这是真正紧扣孩子身心发展最核心的机制。”她强调,单一的分值评价体系只会扼杀孩子的个性与潜能,只有推行多元评价,才能让每个孩子都有出彩的机会,真正实现“人人成才、个个精彩”。清华大学学生心理发展指导中心首席专家李焰教授则聚焦青少年心理健康的韧性培养。她提出,心理健康教育的目标不仅是让孩子在逆境中“眼里有光”,更要让他们在逆境中也能保持希望、拥有直面挫折的勇气。“培养成长型思维,让孩子相信‘我今天不会,明天会’,这样才能让他们的心真正强健起来,拥有抵御人生风雨的能力。”华东师范大学刘良华教授用生动的语言描绘了“身上有汗”和“眼里有光”的健康少年形象,并提出实现这一目标的核心路径是“双动”——劳动与运动。他认为,劳动能培养孩子的责任感与动手能力,运动能锤炼孩子的意志品质与身体素质,二者相辅相成,共同构筑青少年健康成长的基石。

创新中心成立,为健康育人注入科创动能

在本次推进会上,还举行了一个具有里程碑意义的仪式——广州市青少年创新人才培养研究中心正式成立。据介绍,广州市教育研究院长期深耕创新人才培养研究,并将“健康第一”理念贯穿育人全过程,融入研究全链条。新成立的青少年创新人才

培养研究中心以“健康第一、素养为先、创新赋能、终身发展”为理念,聚焦机制创新、理论研究、课程研发、实践体验四大方向,致力于打造全国领先、湾区标杆的健康型青少年创新人才培养平台。这一中心的成立,标志着广州在青少年创新人才培养上迈出了坚实一步,也为“健康第一”理

念的落地注入了新动能。“如果在未来,孩子只会使用工具而不会思考创新,那是缺乏竞争力的。广州要做的,是系统性地培养孩子们的科学素养,不仅要教学生‘怎么用’,更要培养他们‘怎样想、为什么问、敢不敢问’的创新精神。”这是广州市教育局党委书记、局长陈敏生的期许。



学生演绎心理情景剧



广附国防班学生带来热血节目《淬火成钢》

学生展演鲜活呈现 沉浸式体验健康成长

活动现场,学生们成为诠释“健康第一”理念的绝对主角。作为广州市教育研究院“朝夕相伴 生活育心:义务教育阶段心理健康教育日常生活化实践项目”的生动呈现,由广州市铁一中学心育团队创编、广州大学附属中学同学演绎的心理情景剧《细微处开出花》,将校园里常见的亲子沟通、同伴交往等心理困惑搬上舞台,同学们用真挚自然的表演,展现了心理关怀如何在日常点滴中化解烦恼、温暖心灵。该项目旨在将心理健康教育真正融入学生日常生活,实现“处处可育心、人人皆导师、天天有成长”。广州实验教育集团湾区实验学校带来的AI赋能智慧阅读展演《在书香中遇见更好的自己》,生动呈现了智慧阅读平台如何通过大数据精准推送、个性化指导,让阅读成为滋养心灵的良方。此外,广大附中在校园里精心打造的“眼里有光”心育互动区、“心中有梦”艺术创作区、“身上有汗”AI赋能体育互动区,让师生在沉浸式体验中感受运动的畅快、艺术的治愈与心灵的共鸣,让健康成长真正融入校园的每一个角落。

吴颖民深度解读: 构建良好的健康教育生态

活动现场,中国当代教育名家吴颖民以《我所理解的“健康第一”》为题作主旨报告,系统阐述了他对这一教育理念的深刻思考与实践见解,为广州健康学校建设提供了理论指引。

吴颖民强调,坚持“健康第一”,首先要牢牢抓住两大核心——体质健康和心理健康,身心必须同步抓、同重视,缺一不可。在体质健康方面,要保证孩子合理饮食、充足睡眠、足够锻炼,养成良好的卫生习惯和生活方式;在心理健康方面,他引用世界卫生组织的定义指出,心理健康不是没有心理问题,而是一种能够适应环境、应对压力、有效工作、为社会作贡献的完好生命状态。

吴颖民将心理健康归纳为五个基本标准:智力正常、情绪健康、人际和谐、适应环境、人格完整。同时,他把马斯洛的心理需求十条标准浓缩成六句通俗易懂的话:认知清晰、情绪稳定、人际和睦、适应力强、行为自律、有目标有价值感,为学校开展心理健康教育提供了清晰的参照。

“中小学阶段是孩子身心发育、人格成长最关键的时期,学业成绩固然重要,但绝对不能以透支、牺牲孩子的身心健康为代价,这是我们做教育必须守住的底线。”吴颖民语重心长地说。

关于如何在学校日常工作中落实“健康第一”,吴颖民提出了八点具体建议:合理控制课业负担和在校时长,保证体育课时不被挤占,做好校园和居家照明,抓好校园食品安全,营造温暖友善的班级氛围,常态化开展心理疏导,打造包容和谐的校园文化,改革评价方式让每个孩子都能被看见。

最后,吴颖民以健康学校建设为抓手,提出要敬畏青少年身心发展规律、坚持五育并举、提升教师绿色教育素养、改革学校评价体系、做实家校社协同、树立正确的教育政绩观。他表示,广州在健康学校建设方面一直走在全国前列,期待广州能为全国基础教育高质量发展创造更多好经验、好做法。



吴颖民

教育是旷野 为孩子开辟成长之路

本次活动的成功举办,不仅展示了广州落实“健康第一”理念的阶段性成果,更凝聚了全社会共同守护青少年健康成长的共识与力量。接下来,广州市教育研究院还将联合羊城晚报社推出专家系列访谈,从宏观战略、家校共育、身心健康等全方位多角度的立体探讨剖析,让“健康第一”的实践路径更加清晰可感,惠及更多师生与家长。

广州市教育局党委书记、局长陈敏生在接受媒体专访时深刻指出:“教育不是要把每个孩子都培养成‘分数第一’,而是要让每个孩子身体强健、心理健康、人格健全。好的教育,不是把所有孩子赶上同一座独木桥,而是为不同的孩子开辟不同的旷野。”这句话,道出了广州教育的核心逻辑,也为“健康第一,广州在行动”写下了最生动的注脚。

面向未来,广州将始终坚守“健康第一”的教育初心,以公平为底、以质量为核,用心用情用力办好每一所学校,教好每一个孩子,让每一个青少年都能在阳光下健康成长、全面发展,让教育真正成为城市最亮丽的名片,让每一个家庭都能收获教育带来的幸福与希望。