

习近平总书记关切事

让“小胖墩”“小眼镜”少一些

新华社记者 董素玉 叶前 魏梦佳



清风和畅，阳光洒满校园。上午大课间，节奏明快的音乐响起，北京市八一学校的学生们冲出教室，开始集体“阳光跑”。这场学校组织的跑步活动每天一次，6000多名学生参与其中。

“一开始不太想跑，从两圈慢慢跑到三圈，后来确实感觉身体素质变好了。”15岁的初三学生李悦含说，“跑起来、动起来后，心情也好了，整个人放松了。”

“体育锻炼要从小抓起”“要让孩子们跑起来”……青少年的身心健康牵动着习近平总书记的心。在多地考察时，总书记时常询问学生体育锻炼的情况，关心“小胖墩”“小眼镜”怎么样了，强调“要树立健康第一的教育理念”“促进学生身心健康、全面发展”。

图为北京市八一学校的学生参加学校运动会女子径赛项目。
(受访者供图)

“体育锻炼多一些，‘小胖墩’、‘小眼镜’就少一些”

在北京市八一学校，任教已37年的体育教师黄虹，对近年来课表上的变化，看得最清楚：

初中体育课从一周4节加到5节；

高中体育课从一周2节加到3节；

义务教育阶段的课间从10分钟延长到15分钟；

武术、击剑、飞镖、抖空竹、拳击……陆续增加了十余门选修课，让每个学生都能找到热爱的运动。

“健康是第一位的，我们要把校园的运动氛围营造起来。”黄虹说。

青少年的体魄与精神，关乎国家和民族的未来。然而，课业繁重、运动不足、沉迷电子产品等因素，影响青少年健康，也让“小胖墩”“小眼镜”的问题成为社会隐忧。

2016年教师节前夕，习近平总书记回母校北京市八一学校考察，专门到操场上看一看。

“50多年前我就在这个地方踢过球。”看到小足球队员进行带球过人训练，总书记笑着对孩子们说，“看我现在身体这么好，都是小时候体育运动打下的基础。德智体美要全面发展，其中体育对陶冶性情、历练意志有重要作用。”

2023年5月31日，习近平总书记走进北京育英学校，看望慰问师生。“现在生活条件好了，孩子们不是要吃得胖胖的，而是要长得壮壮的、练得棒棒的。体育锻炼要从小抓起，体育锻炼多一些，‘小胖墩’、‘小眼镜’就少一些。”总书记说。

在总书记的关怀下，一场校园“健康保卫战”全面推开。

《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》明确：落实健康第一教育理念，实施学生体质强健计划，中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时。今年的政府工作报告也提出，“促进学生身心健康、全面发展”。每天运

动2小时，正成为各地校园的生活日常。

北京义务教育阶段推行每天一节体育课，打造人人参与的“班超”联赛；福建把改建或新建青少年运动健身中心、实施青少年校园足球提质工程等纳入省委、省政府为民办实事项目清单；重庆出台促进学生体质强健十条措施，保障学生体育锻炼时间，打造家校共育矩阵……

“这几年能明显感受到，整个国家和社会，学校和家长，都对体育教育、学生健康更重视、更投入了。”北京市八一学校校长王华蓓说。

贯通基础课、课间操、课后锻炼，确保每天运动至少2小时；班班有队伍、周周有比赛、人人能参与的“班超”联赛点燃体育热情；每年的体育节活动至少设50个体育项目，覆盖师生6000人次，成为学校“造星”舞台；老师们自编体育健康手册，将科学运动融入教学……在北京市八一学校，体育生态蔚然成风。

黄虹说，在过去，一些孩子跑完800米、1000米就坐在地上起不来了；这两三年，孩子们基本都能坚持下来，到终点后还能再往前走一段，进步很大。对跑两圈就喘的“小胖墩”，学校还专门开设“体能班”，自编武术操，带着孩子们一起科学锻炼，现在多数都能达标了。

让“抬头看看远方”成为孩子日常习惯

在陕西安康市平利县老县镇中心小学，“智慧体育屏”很受同学们欢迎。跑步、跳绳的数据实时显示，大家围着它比速度、拼实力，欢呼声阵阵。

“这比单纯跑步有意思，同学们都更想挑战了。”正在体验的六年级学生张君浩说。

6年前，习近平总书记来到这所小学。老县镇中心小学校长吴锦鹏至今仍清楚记得，总书记考察时对“小眼镜”的牵挂。总书记说：“现在孩子普遍眼镜化，这是我的隐忧。还有身体的健康程度，由于体育锻炼

少，有所下降。”

青少年近视率居高不下、近视低龄化重度化日益严重成为我国面临的严峻挑战。增加户外锻炼、减轻学业负担、纠正不良用眼行为、定期开展视力监测筛查……近年来，各地持续发力加强青少年近视防控，国家系列政策组合拳密集出台、落地见效。学校、家庭、医疗机构等共同发力，共同呵护好孩子们的眼睛。

吴锦鹏说，为了减少“小眼镜”，这几年在国家和地方政策指导下，学校想了不少办法。低年级配坐姿矫正器；教室换成护眼灯；设立近视防控教室、视力保健室……系列措施下来，学生近视率比5年前下降了3个百分点。

学生课业负担重，客观上增加了“小眼镜”发生率。平利县教育局局长王光满说，为推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展，2025年开始，当地将学校考核中学生成绩的比重从40%降到30%。

“作业少了，孩子有更多时间去户外，精气神更好，笑容也多了。”老县镇中心小学学生家长张珍珍说，家里也和学校一起控制电子产品的使用，让读一会儿书就“抬头看看远方”成为孩子的日常习惯，时时提醒“护眼”，孩子视力一直良好。

从“分数第一”到“健康第一”，折射出教育理念的变迁。教育部公布的最新监测数据显示，全国大中小学生体质健康总体优良率不断提升，学生总体近视率实现“四连降”。

全方位守护让孩子们更健康

在青海果洛西宁民族中学的操场上，足球队员们奔跑传球，汗水浸透了球衣。高二学生仁登嘉措正和队友们热身训练。

“很多同学都在牧区草原长大，足球运动参与度高，深受大家喜爱。”他笑着说，去年学校邀请上海足协教练共同参与校足球队选拔，正式组建了足球队，经过系统授课与专业训练，大家的体能、耐力明显提升。

丰富的体育社团活动，让更多学

生爱上运动。初二学生尕桑加加入空手道和排球社团一年，体能变好、感冒变少了，性格也变得开朗。“放假回家，爸妈看到我的变化，都特别高兴。”他说。

足球、篮球、乒乓球、啦啦操、轮滑、武术……多地中小学深耕特色体育社团，丰富了校园体育业态，个性化的健身方式，激发自主运动兴趣，让孩子们从“要我运动”变为“我要运动”，体育运动氛围日渐浓厚。

体质提升，不仅要动起来，还要吃得健康。

2024年6月18日，习近平总书记来到果洛西宁民族中学。走到菜谱前，细看菜价，总书记叮嘱道：“孩子们正是长身体的时候。一定要注意饮食卫生。首先是原料采购，一定要是合格的、没有问题、安全的。然后储藏的过程、制作的过程都要注意卫生。在这个基础上饭菜可口，让孩子们吃得营养健康。”

牦牛肉煎饺、土豆烧牛腩……正值饭点，学校食堂内，菜香扑鼻，同学们正围坐在一起大快朵颐。学校食堂负责人徐开俭说，现在，学校有专业营养师配餐，每天都不重样，学生平价消费就能吃饱吃好，“少盐少糖少油炸，我们要让孩子们吃得健康、长得结实”。

从首都北京到中原腹地，再到西部山区，从教育理念到课程设置，再到社团活动、营养膳食、行为习惯，全方位的守护，让“小胖墩”“小眼镜”少一些，也让孩子们更健康、更有活力。

“当前，增强学生体质、降低近视率在实际工作中还面临很多挑战。学校、家庭、社会要一起努力，才能让‘健康第一’真正深入人心，成为全社会的共识。”王华蓓说。

“孩子们成长得更好，是我们最大的心愿。”习近平总书记的话指引方向。守护青少年健康的教育之变，愈发点亮孩子们追光而行、乘风破浪的成长梦想。

新华社北京5月31日电