

每天运动70分钟 视屏不超2小时

首份儿童青少年体力活动水平评价标准在沪发布 将于5月1日施行

肥胖率、近视率的问题如何破解？怎样在持续助力儿童青少年健康成长方面发力？

昨天，国家卫健委《7岁-18岁儿童青少年体力活动水平评价》在华东师范大学发布。在这份中华人民共和国卫生行业新标准中，学龄孩子的体力活动水平推荐量，不仅包括中高強度体力活动时间，还给出了“视屏时间”，即：除教育部门安排的线下课堂教学和线上视频教学时间外，儿童青少年平均每天其他用途的视屏时间不宜超过2小时。这一国家新标准将于5月1日施行。

青年报记者 刘昕璐

国家标准

每日中高強度体力活动 推荐时间不少于70分钟

体力活动与儿童青少年身心健康密切相关。在我国儿童青少年体力活动水平亟待改善的背景下，受国家卫生健康委员会委托，从2016年开始，由华东师范大学体育与健康学院牵头，在全国范围内选取26个省市自治区的137所重点实验室基地学校分别进行了体质健康测试、体力活动问卷调查和加速度计的测量，收集体测和问卷调查数据103213人，加速度计的数据2310人。最终形成了我国7岁至18岁儿童青少年体力活动强度对照表、体力活动调查问卷以及体力活动推荐项目、强度和时长等一系列体力活动评价工具和推荐建议。

在这份国家行业标准的“体力活动水平推荐量”中，对“体力活动”的强度做了定量和定性描述。例如，“有氧运动”是指机体大肌肉群参与、持续较长时间的有节律的运动，示例：跑步、健美操和骑自行车等。“抗阻运动”是指完全依靠自身力量克服一定外界阻力的运动，示例：体操（仰卧起坐、引体向上）、使用健身器械锻炼（在操场/社区）等。“静态行为”是指除睡眠以外的时间内，以坐位或者卧位完成的，强

度不大于1.5METs（代谢当量）的行为，示例：写作业、看电视和使用手机等。

其中，“中高強度体力活动时间”，推荐儿童青少年平均每天累计中高強度体力活动时间宜不少于70分钟，其中每天至少进行1次持续10分钟或以上的中高強度体力活动。而“体力活动形式”方面，推荐儿童青少年日常体力活动以有氧运动为基础，同时每周宜进行不少于3次的增强肌肉力量和促进骨骼健康的抗阻运动。该标准称，视屏时间是指看电视、使用电脑、使用手机和其他带有电子屏幕设备的总时间。这方面的标准为，视屏除教学外不超2小时。

作为教育部首届全国高校健康教育指导委员会主任委员，华东师大体健学院院长季浏牵头主持标准制定，季浏说：“这对于促进我国儿童青少年健康水平的提高，养成积极的生活方式，具有非常重要的战略意义和作用。”同时，上海应用技术大学、北京大学、上海交通大学、中山大学、深圳市疾病预防控制中心、广州市中小学卫生健康促进中心、烟台大学、太原工业学院、西藏民族大学也参与了标准研制工作。



体力活动与儿童青少年身心健康密切相关。

本版均为新华社图

全国首套

健康教育一体化课程 覆盖大中小学全学段

健康教育已经成为国家战略，为了更好地促进学校健康教育的提质增效，当天，另一项重要成果——教育部“全国学校健康教育视频课程”也在全国高校健康教育教研会议上正式发布。

全国高校健康教育指导委员会在教育部体卫艺司支持和指导下，经过近两年努力，推出了这一大中小学健康教育一体化的视频课程，成为我国第一套覆盖小学、初中、高中和大学全学段的健康教育视频课程。

这一课程由华东师范大学总体设计，全国高校和中小

学200余名专家和经验丰富的一线教师共同打造，山东教育电视台负责拍摄和制作。其目的在于解决当前大中小学健康教育师资不足、课时不够、教学质量参差不齐等现实问题，帮助因各种原因不能开展健康教育课程教学的学校，可以通过视频课程完成相应学段的健康教育教学。

“每个学段水平均涵盖健康行为与生活方式、生长发育与青春期保健、心理健康、疾病预防与突发公共卫生事件应对、安全应急与避险5个领域的内容。”季浏介绍，全套视频课程总计80课时，其中，义务教育1-9年级54

课时，高中10-12年级18课时，大学8课时。此外，每节视频课均严格按照教育部中小学体育与健康课程标准要求选取和组织课程内容，在标题语言、内容深度、呈现方式等方面也充分考虑不同学段水平学生的认知和身心发展特点。

据介绍，教育部在2023年全面实施全国健康学校建设计划，把健康学校建设作为落实健康第一教育理念的重要举措，作为推进新时代学校卫生与健康教育工作的重要抓手，作为系统提升学生综合素质、健康素养和健康水平的重要途径。



她们是幼儿园里的“绿叶” 呵护着“最柔软的群体” 上海已成立53个保育带头人工作室

青年报记者 刘春霞

本报讯 每天清晨，孩子们到幼儿园后第一个见到的就是保健老师，作为全面建设高质量幼儿园的重要一环，上海正在不断推进保育队伍建设。昨天上午，第二批上海市保育带头人工作室启动。青年报记者采访获悉，2022到2023年，市教委共成立两批53个保育带头人工作室，遴选培养了55名保育带头人、398名工作室成员，形成了一批可复制、可推广、可操作的实践成果。

保育工作主要是围绕幼儿一日生活内容展开，做着最基础、最

辛苦、最琐碎也最重要的活儿。奉贤区青青草幼儿园保育师李盼入行已有15年，获得了首届“保育技能大赛”特等奖，并入选成为第二届保育带头人。“成为一名保育员，是我从小梦想，成为一名优秀的保育员，是我一直以来的追求。”工作至今，李盼都要求自己蹲下来和孩子说话，做孩子们的老师妈妈和好朋友。

有段时间，李盼注意到班里一个孩子每次午睡时都打呼噜，经过专业判断，她怀疑是腺样体肥大，于是建议家长带孩子去医院排查。最终，检查结果证实了李盼的猜测，孩子及时进行了手术。一桩桩这样的小事，让李盼

有了满满的职业归属感，也越来越不满足于现状，于是，她不断学习、潜心钻研。李盼说，“保育带头人”这个新身份赋予她的并非一个人前行的动力，“我们将努力发挥工作室的引领辐射，为区域保育工作的优质发展献一份绵薄之力。”

金山区漕泾幼儿园保育教师施怡大学学的是思政专业，因为喜欢孩子，毕业后她听从内心走进了幼儿园。入职初期，施怡也曾经碰壁。一个新学期她带托班，开学第一天有个叫东东的孩子一来园就开始大声哭闹。“我知道托班孩子难免会有入园焦虑，想着只要多陪伴、耐心安慰，他会

慢慢适应。”但出乎施怡意料的是，接连几天东东仍是哭闹不止，这让她很是受挫和沮丧。

“园长、指导老师亲切安慰我，并给了我一个锦囊：要真正走进孩子，就要耐心观察。”于是，奶奶来接东东时，施怡仔细观察，听到他用方言跟奶奶交流，她恍然大悟：“原来我们说的话他听不懂啊！”随即，施怡就寻找各种资源学说四川话，随后她就用四川话和东东打招呼、对话，不久，东东也开始用方言和普通话与她交流。

如今，施怡已在保育岗位上工作了9年，几年的学习与实践经历让她不断成长也不断成熟，

在2023年上海市托幼行业职业技能竞赛中，她获得了特等奖。

记者了解到，2023年度上海市托幼行业职业技能大赛举行了育婴员、保健员赛道的比赛，评选出特等奖4人、一等奖14人、二等奖21人、三等奖42人。

市教委副主任杨振峰表示，2024年是“十四五”的攻坚之年，上海将进一步落实《上海市学前教育与托育服务条例》，全面建设高质量幼儿园，全面推进第二轮学龄前儿童普惠民心工程，而保育队伍建设是其中的重要一环。“经过两轮保育带头人工作室的创建，现在每个区都至少有一到两家工作室。”