TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Hà Nội tăng cường theo dõi thể lực, tầm vóc học sinh, thúc đẩy hoạt động thể chất trong trường học

14:24 11/06/2026

Hà Nội sẽ tổ chức đánh giá các chỉ số thể lực, tầm vóc học sinh tối thiểu một lần mỗi năm, lồng ghép với khám sức khỏe định kỳ, đồng thời tăng cường giáo dục thể chất và các hoạt động thể thao học đường.

Theo ngành Giáo dục và Đào tạo Hà Nội, việc đánh giá định kỳ các chỉ số thể lực, tầm vóc không chỉ giúp xây dựng cơ sở dữ liệu về sức khỏe học đường mà còn là căn cứ để các nhà trường, gia đình và cơ quan chuyên môn điều chỉnh chế độ dinh dưỡng, luyện tập phù hợp với từng nhóm học sinh. Các chỉ số như chiều cao, cân nặng, chỉ số khối cơ thể (BMI), sức bền, khả năng vận động sẽ được theo dõi thường xuyên nhằm phản ánh khách quan tình trạng phát triển thể chất của học sinh qua từng năm học.



Nâng cao chất lượng giáo dục và chăm sóc sức khỏe học đường góp phần phát triển toàn diện học sinh Thủ đô.

Trong những năm gần đây, cùng với sự cải thiện về điều kiện sống, thể trạng của trẻ em Thủ đô đã có nhiều chuyển biến tích cực. Tuy nhiên, thực tế cũng cho thấy tình trạng thiếu vận động, lạm dụng thiết bị điện tử, thừa cân, béo phì và một số vấn đề sức khỏe học đường đang có xu hướng gia tăng ở một bộ phận học sinh, đặc biệt tại khu vực đô thị. Điều này đặt ra yêu cầu cần tăng cường hơn nữa các hoạt động giáo dục thể chất và rèn luyện sức khỏe trong nhà trường.

Để đáp ứng yêu cầu đó, các trường học sẽ tiếp tục đổi mới nội dung, phương pháp giảng dạy môn Giáo dục thể chất theo hướng phát huy tính chủ động, hứng thú của học sinh; đồng thời đa dạng hóa các hoạt động thể thao học đường phù hợp với từng lứa tuổi. Bên cạnh các giờ học chính khóa, nhiều trường đã và đang phát triển các câu lạc bộ thể thao, tổ chức giải đấu, ngày hội thể thao, hoạt động ngoại khóa nhằm tạo môi trường để học sinh rèn luyện thể lực thường xuyên.

Ngành Giáo dục cũng khuyến khích các nhà trường tăng cường thời gian vận động trong ngày cho học sinh thông qua các hoạt động giữa giờ, thể dục buổi sáng, trò chơi vận động và các chương trình trải nghiệm ngoài trời. Việc hình thành thói quen vận động khoa học từ sớm được xem là giải pháp quan trọng giúp nâng cao sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần và hạn chế các nguy cơ bệnh tật không lây nhiễm trong tương lai.

Cùng với nỗ lực của nhà trường, vai trò của gia đình được xác định là yếu tố quan trọng trong việc xây dựng lối sống lành mạnh cho học sinh. Các chuyên gia khuyến nghị phụ huynh cần quan tâm hơn đến chế độ dinh dưỡng, thời gian vận động, giấc ngủ và việc sử dụng thiết bị điện tử của trẻ; khuyến khích các em tham gia các hoạt động thể thao phù hợp để phát triển toàn diện cả về thể chất lẫn tinh thần.

Việc tổ chức đánh giá định kỳ các chỉ số thể lực, tầm vóc học sinh kết hợp đẩy mạnh giáo dục thể chất và phong trào thể thao học đường được kỳ vọng sẽ góp phần nâng cao chất lượng nguồn nhân lực trong tương lai, xây dựng thế hệ trẻ Thủ đô khỏe mạnh, năng động và phát triển toàn diện.

Minh Thắm