

暑假即将来临

把握黄金时间 帮孩子养成运动习惯

暑假即将来临,暑假生活少不了体育的参与。从暑假体育作业到青少年体育培训、户外夏令营、运动技能打卡,不同的暑假体育活动形式折射出社会各界对学生综合素质的重视和关注。对此,国家体育总局科研所国民体质与科学健身研究中心副研究员李良建议,假期体育锻炼应融入生活,儿童青少年要充分利用假期时光,养成体育锻炼习惯,保持身体健康的同时享受运动的乐趣。

鼓励亲子齐参与

李良建议,家长应积极参与到孩子的体育锻炼中。“在假期开始前,家长可以与孩子一起制订锻炼计划,确定每周的锻炼内容和目标,并将其纳入家庭生活日程安排。”他说,“计划中可以设定一些挑战目标,比如每天完成一定的跑步里程、跳绳个数或提升某项运动技能等,督促孩子完成挑战,提高锻炼的自律性和毅力,让孩子获得成就感。同时家长也要以身作则,积极参与体育活动,不仅可以增进亲子关系,提升锻炼乐趣,还能为孩子创造锻炼环境和条件,鼓励孩子参与其中。”

此外,暑假时间较长,假期里还可以多鼓励青少年与家人或同学一起尝试不同类型的运动,利用周边的自然环境或运动设施来进行体育锻炼,例如去公园慢跑、远距离骑行,探索附近的远足路径或步道,参加当地组织的户外探险、定向越野等体育活动,让青少年的锻炼更加全面、有趣。运动期间要注意避免过度训练和运动损伤,运动前、后要提前做好热身和放松活动。

锻炼全面素质

根据世界卫生组织最新的身体活动指南建议,青少年一周中应平均每天至少进行60分钟的中高强度身体活动,以有氧运动为主;每周至少应有3天进行剧烈强度有氧运动及增强肌肉和骨骼的运动。以指南为参考,青少年假期体育锻炼的强度和频率可根据个人的身体状况和锻炼目标来确定。李良提醒,对于平时没有良好锻炼习惯的青少年来说,要从低强度运动开始,建立神经及肌肉适应后再适当增加运动强度和运动时间,循序渐进提高锻炼强度和频率。

“除了学校体育作业外,儿童青少年还应该多尝试其他锻炼项目,增强身体素质,促进身体全面发展。”李良建议,可以选择跑步、游泳、跳绳、篮球、足球等有氧运动,以提高心肺功能和耐力;还可以进行适当的力量训练,增强肌肉力量和骨骼密度,如使用哑铃、弹力带锻炼或进行俯卧撑、仰卧起坐等身体自重训练,这些都有助于增强肌肉力量;柔韧性训练也必不可少,青少年多进行拉伸类训练可以改善身体的柔韧性和灵活性,减少运动伤害风险;还应多鼓励孩子参与团队运动,如足球、篮球、排球等,可以提高协作能力、团队意识和社交能力。

此外,户外活动能为青少年带来更多的健康效益。李良建议,青少年应利用假期多参与徒步、骑行、登山等户外活动,“不仅可以锻炼身体,保护视力,还可以亲近大自然,提升运动的获得感和愉悦感。”

家校协同共监督

暑假体育锻炼需要家校协同共监督。“暑假时间长,应把握这个黄金时间,帮助孩子养成运动习惯。”李良说,“通过家校合作,建立起良好的沟通机制,可以共同鼓励和引导孩子参加体育运动,避免过分强调成绩,造成压力。同时,要提供足够的时间和资源,让学生能够方便地参与各种体育活动,培养他们对体育锻炼的兴趣和长期的锻炼习惯。”

李良建议,家长方面,可以和孩子一起制订锻炼计划,设置合理的锻炼目标,定期检查孩子的锻炼进度并给予鼓励和支持。学校方面,可以丰富体育课程和体育作业内容,鼓励学生积极参与体育锻炼;提供专业的科学运动指导和培训,帮助学生正确掌握运动技能和运动规则;定期检查学生的体育运动情况,评估他们运动能力的发展及体质变化,并及时与家长沟通;同时通过举办比赛、集体活动等,激发学生的运动兴趣和参与度。



青少年参加篮球培训。 刘昕彤摄



青少年走进总局科研所探索运动科技奥秘。 刘昕彤摄

相关链接

暑假锻炼 五注意

夏季高温高晒,李良提醒,暑假期间进行体育锻炼时,需要注意以下几点:

1.避免高温时段

暑期应尽量避免在11时至16时的炎热时段在室外进行运动,可选择清晨或傍晚时段进行锻炼,避免中暑或晒伤。

2.选择合适环境

在户外锻炼时,优先选择阴凉、通风的地方,如公园、操场等。有条件时,可选择在室内场馆进行锻炼。运动过程中要适当增加休息次数,尤其是在户外运动时,要避免长时间在阳光下运动。

3.注意防晒

在进行户外活动前,可以采取涂抹防晒霜、戴上帽子和太阳镜等手段保护皮肤免受紫外线伤害。还可以提前做好防暑降温用品,如藿香正气水、冰块等。

4.补充足够水分

高温天气下运动身体更容易失水,因此在运动前、运动中和运动后要及时补充足够的水分。出汗较多时要补充含糖及电解质的运动饮料,补水要坚持少量多次原则。

5.中暑应急处理

运动过程中出现头晕、恶心等中暑症状时,应立即停止运动,转移到阴凉通风处,解开衣扣,呼吸新鲜空气,并在前额或腋下进行冷敷,服用藿香正气水。重度中暑患者应尽快前往医院进行治疗。

全国首套《学龄前儿童主动眼保健操》发布

近日,由上海市卫健委牵头,联合上海市眼病防治中心、上海市视觉健康中心等专家编创的《学龄前儿童主动眼保健操》正式发布。该操全面考虑与适配学龄前儿童心理行为特点,是国内首套针对学龄前儿童编排设计的主动眼保健操。

上海市教委相关负责人表示,切实降低近视率是教育高质量发展的重要举措。要关注低龄儿童近视,将防控关口前移,从娃娃抓起,要发挥学校和家庭的主导作用,鼓励学生们走出室内,享受户外阳光;要强化监测和改善视觉环境,创造更加健康的学习环境。

该负责人指出,学龄前阶段是孩子视力发育和用眼习惯养成的关键时期,高度重视孩子早期的视力保护与健康,从幼儿期就抓好娃娃的近视防控是极为重要的策略,对及时预防近视发生和发展能起到事半功倍的作用。该操通过简单易学、好记有趣的眼动和肢体动作,以及充满童趣的护眼歌曲,帮助儿童从小养成爱眼护眼的良好习惯。

《学龄前儿童主动眼保健操》主要由引子、核心动作和尾声三个部分组成。核心动作的编创中不仅融合了中医藏象学说、传统六字诀等理论,还吸收了此前编创的中小学生的“非接触眼保健操”中“开合双眼”“上下左右”“远近交替”等动作,通过系列眼动动作,使泪液均匀分布,锻炼眼内肌肉调节,达到缓解眼疲劳的效果。为帮助幼儿有效记忆,操法增加了简单的手部动作进行辅助,做到“科学不枯燥,有趣又易学”,逐步培养孩子们成为自己眼健康的小主人。

据了解,上海的10家园所将成为应用《学龄前儿童主动眼保健操》的首批试点幼儿园。由北京市、上海市、福建省等八省市有关单位共同发起的“守护‘瞳’心 逐梦未来——学龄前儿童主动眼保健操联动大赛”也正式启动,将在六月至十月进行。

增加户外时间 有效防控近视

保护儿童青少年的视力,是全社会的共同课题。目前正值期末,学生学业压力增大,暑期也即将到来,假期电子产品使用时长增加,这些都会加大眼部负担,对近视防控形成隐患。日前,北京大学儿童青少年卫生研究所所长宋逸在一场公益讲座中强调,增加户外活动时间对于近视防控具有重要作用。

调查数据显示,近年来,7至12岁儿童近视增长幅度有所下降,但近视增长速度的峰值不断提前,许多学龄前儿童已经出现了近视发生趋势,低龄、学龄前儿童的近视防控任务艰巨。宋逸表示,随着生活方式的改变,综合环境对于近视的影响程度已经大于遗传。科学研究显示,每天额外增加40分钟的户外活动时间可以减少三分之一近视发病风险。“每天户外活动时间大于3小时的儿童青少年,其近视新发风险显著降低。在户外活动时间大于1小时的情况下,需要其他可干预因素对视力进行累计保护,在综合干预下才能有所获益。而且越是高年级的学生越需要更长时间的户外活动来补偿。例如1至2年级的低龄学生每天户外活动1小时就可以获得健康收益,但5至6年级的高年级学生可能需要3小时才能获得同样的效果。”

宋逸表示,增加儿童青少年的户外活动时间,保证每周至少14个小时的户外活动,需要切实落实“双减”政策,校内校外协同。“在学校里,每天的大课间活动是基本保障,可以不过分强调活动的内容,快走、跳田字格、跳绳等户外活动均可,鼓励孩子每个课间都走出教室,还可以把部分室内课程放至户外开展,这些都是有效增加户外时间的手段。在校外,坚持走路上学可以让学生更多地享受阳光,享受户外运动益处。低龄儿童可以在家长陪护下进行户外活动,完成学校布置的户外活动作业,家长还可以为儿童选择在户外环境下进行的兴趣班等,这些都是专家特别推荐的增加户外时间的方法。”宋逸说。

此外,眼科专家也提醒,在日常生活中,家长如果发现孩子斜眼看、歪头看、眯眼看、揉眼看或近距离看电视和书时,就要警惕孩子可能有视力问题。定期进行视力和屈光度检查可以清楚了解孩子的远视储备量或近视度数,当发现孩子远视储备不足或者近视加深时,要积极采取措施,科学防控近视。建议孩子3岁以后,每3个月到半年进行一次视力筛查。

科学用眼习惯的养成对防控近视很重要。专家建议,日常要保持正确的读、写姿势,做到“三个一”,即眼睛与书本距离约一尺,胸前与桌子距离约一拳,握笔的手指与笔尖距离约一寸;避免躺姿阅读、伏案歪头阅读等不良习惯;牢记“20-20-20”口诀,即看屏幕20分钟以后,要抬头远眺20英尺,也就是6米外,时间保持在20秒以上。

安徽铜陵多措并举防青少年溺水

近日,在安徽省铜陵市望江亭小学的多功能报告厅里,150余名家长与师生齐聚一堂,聆听民警讲解。为有效提升家长及青少年的防溺水安全意识和能力,守护青少年的生命安全防线,铜陵市望江亭小学携手铜陵市郊区派出所开展“珍爱生命 谨防溺水”专题家长会,为家长和孩子上了一堂生动的安全警示课。

活动中,派出所民警从“六不一会”原则入手,逐条阐释不会水和会水的人在溺水情况发生时,如何开展逃生、自救、互救,并结合真实案例,针对未成年人发生溺水事件的情况进行讲解,提醒家长提高警惕,告诫青少年珍爱生命。会后,家长和孩子们还参与了防溺水水签名和“珍爱生命 谨防溺水”主题亲子绘画活动。

近年来,铜陵市通过开展预防儿童青少年溺水专项行动,建立政府、学校、家庭、社会“四位一体”预防溺水事件工作体系,构建完善长效工作机制,筑牢学生

防溺水安全屏障。各级政府按照属地管理原则,对辖区内危险水域开展安全隐患大排查,全面查找隐患,采取针对性预防措施。同时加强对家长的宣传教育,密切家校联系,筑牢防溺水安全家庭防线。

政府还积极组织村民成立互助小组等群众组织,加强相互帮扶和监督提醒。并进一步完善应急处置机制,组织开展应急救援培训和演练,提前做好处置溺水事件各项准备。针对溺水事件重点人群,强化部门协同,深入校园、社区、村居开展安全教育活动,充分利用数字化手段,逐个向学生家庭推送防溺水安全教育课程。通过联防联控机制,加强与辖区公安机关、学生家庭所在村镇联系,齐抓共管,共同做好防溺水社会宣传和警示巡逻等各项工作,构建多方参与的联防联控工作机制和社会综合防控网络,筑牢防溺水安全社会防线,全力守护青少年学生健康成长。



铜陵市公安局特警支队来到铜陵市京师实验学校小学部,开展防溺水安全知识宣传。 主办方供图

各类考试接踵而至 科学运动放松身心

高考、中考、期末考等各类考试接踵而至,体育运动有助于考生在考前保持良好的身心状态。

运动专家和专家表示,适度参加一些体育运动不仅可以帮助考生缓解学习疲劳,还能增强体质,避免疾病侵袭。但由于每个人的身体素质不同,在选择运动时间、运动强度时,一定要量力而行,切不可超出自己的能力范围。要知道考前锻炼的目的不是强身,而是放松和调整,慢跑、散步这类运动更为适宜。此外,在锻炼项目的选择上,专家建议考生们可以进行一些趣味性强又没有激烈对抗的运动,在运动过程中可以与同学进行良好交流,对缓解心理压力、精神疲劳有很好的效果。

在条件有限的情况下,考生们可以尝试一些简单的锻炼方法,同样具有不错的效果:

- 1.室内可以进行原地高抬腿跑或开合跳或跟着音乐节奏上下台阶。
2.可以选择一些培养敏捷度的运动。例如在桌上摆放物品,对物品标号,让家人或同学随机叫号,然后考生根据指令边小跑边快速指出该标号对应的物品。既增加了身体活动,也能帮助放松心情。
3.室内可以借助墙壁、椅子等进行力量锻炼,例如立式俯卧撑、臂屈伸、深蹲、弓步蹲等。
4.保持正常生活节奏,帮助家长做些家务,如浇花、洗碗、擦地等,不仅可以减少久坐,也有利于调节身心。
5.保持日常状态,锻炼别贪多。可以上网找一些帮助放松身体、放空思绪的音频或视频跟着练习。