

这个寒假,更多孩子动起来了

◎小记者画作



大通区第二小学 一(1)班 褚一诺

寒假伊始,来自浙江省绍兴市的二年级学生陈悠悠就开启了“运动模式”:上午9点,准时出现在羽毛球馆参加集训;下午,在家完成10组立定跳远和3组1分钟计时跳绳;晚饭后,和父母沿着老城区的街道来一场“City Walk”……

对陈悠悠来说,这个寒假还有点特别。往年寒假,父母总会给她报名几个学科培训班,可今年一个都没有。“爸爸妈妈说,希望我趁着寒假多锻炼身体,增强体质,这比考试多拿几分更重要。”

事实上,像陈悠悠父母这样的家长并不是少数。这个寒假,记者观察到,越来越多的父母意识到,让孩子拥有健康的身心,比拥有完美的成绩单更有意义;也有越来越多的家长,带着孩子一起锻炼身体、培养运动习惯。

为什么中小学生和家长越来越青睐“寒假运动”?如何才能让更多“小眼镜”“小胖墩”,从手机电脑前抬起头、动起来?记者就此进行了采访调查。

辽宁省沈阳市的一家少儿跑酷馆,7岁的男孩奥利正专注地穿梭在高低不平的场地上,他动作轻快连贯,在障碍间尽情地奔跑、跳跃、翻滚。这个寒假,奥利每周会上两次跑酷课。

来自四川省成都市高新区的帅帅,刚上小学一年级。今年寒假,妈妈为他报名了体能培训班,每天两个小时,内容丰富有趣。“首先是运动舞蹈热身,然后进行训练,包含跑步、跳远、攀登、跳绳等项目,最后拉伸。”

记者在北京市一家少儿体育培训机构看到,场馆内参与锻炼的孩子明显比平日多了许多,来咨询报名的家长也络绎不绝。

这个寒假,为何体育培训班成了众多家长的选择?

“运动对增强孩子体质的帮助太大了。”帅帅妈妈颇有感触。去年秋冬开始,各地支原体肺炎、甲流、乙流等呼吸道疾病肆虐,帅帅班上的许多同学都因为生病住院,缺了不少课。因为平时就喜欢运动、身体素质强,帅帅坚持到了“决赛圈”。

采访中,谈到为何要让孩子在寒假加强体育锻炼,不少家长和专家都提到,运动对少年儿童心理品质的塑造可以起到至关重要的作用。

“除了增强孩子的抗挫折能力,体育运动对树立孩子的规则意识、合作意识等都有很大帮助。”北京市海淀区西苑小学体育老师郭蕊表示。

为了让中小学生在完成书面作业之余能够更多地动起来,各地的学校都给孩子们留了一些“寒假体育作业”。郭蕊告诉记者,西苑小学给一到六年级的学生都设置了体育作业,“都是一些能居家完成的体质健康测试的项目,比如跳绳、仰卧起坐等”。但她表示,学校的安排只是一个基本参考,并不强制孩子们按照内容完成。学校更鼓励孩子们根据自己的兴趣和条件选择锻炼项目。“无论是报名体育冬令营,还是在小区里利用健身器材锻炼,或是去户外爬山徒步,都很好。锻炼的形式不是最重要的,重要的是让孩子认识到体育运动是生活的一部分,让他们逐渐产生自发锻炼的意识,养成受益终身的习惯。如果家长能够和孩子一起参与到锻炼中,还能促进良好亲子关系的建立。让孩子拥有强健的体魄和内心,这才是留给孩子宝贵的财富。”

来源:《光明日报》



俭以养德 杜绝穷奢

大地馈赠 拒绝浪费

淮南日报 淮南早报 淮南网 公益广告

中宣部宣教局 中国文明网