

本
期
导
读

B2 做真正明智的妈妈
既会照顾又懂放手

B3 宝宝过年吃好玩好
别忘了做视力保健操

教育周刊

本报科教卫新闻部主编 | 第 327 期 | 2014 年 1 月 29 日 星期三 责编:王蕾 视觉:竹建英



培养孩子的运动习惯要从小学起
本版供图 CHD

静安区将扩容 学生“运动处方”

每人都有健康档案并引入饮食健康



本报曾在 2010 年报道过静安区对学生体质进行“运动处方”干预指导,该区在全区中小学针对一些过度肥胖或者柔韧性欠缺的孩子,通过科学测试、有针对性地锻炼、家校合作等制订每周 3 到 5 次科学锻炼的“处方单”。日前,“运动处方”项目进行了一些回访和跟踪,结果显示,75%的“运动处方”孩子体质状况有明显好转,全区学生体质健康标准合格率逐年上升。上周,记者从静安区教育局还获悉,新学期,“运动处方”项目将在区内 4 所小学、2 所中学开展新一轮试点增强干预效果,不仅每位学生会拥有一个伴随着整个基础教育的健康档案,饮食、运动保健等内容也会引入到“处方”之中。

校内外有不同“处方”

“三组 30 秒的高抬腿,200 个跳跳绳,两组 10 个俯卧撑……”静安区第一中心小学三年级的阳阳是个小“胖墩”,寒假里,他每天都要根据老师开的寒假“运动处方”进行基础型项目的运动,而在静安区 21 所中小学里,有五六百位学生都分别收到了各校不同的寒假版“运动处方”指导。

每个学年,静安区第一中心小学的体育教研组都会根据学生身体素质测试情况,从三、四年级学生中筛选出肥胖学生,开出“运动处方”进行干预。学校体育教研组组长丁燕介绍说,该校的“运动处方”还分为校内和校外两种,校内的“处方训练”是针对部分学生的,每周二至周五早晨都有半小时的体质锻炼,包括每次 30 分钟、运动时心跳达到 130 次的活动,而到了寒暑假,校外“处方”则提供给全校每位学生,学生可以根据“处方”有选择地进行身体锻炼。

冬季“处方”有提示

“冬季运动指南:锻炼前要做好充分热身活动;锻炼时不要大口呼吸,减轻寒冷空气对呼吸道的不良刺激……”一放寒假,一师附小四年级的晓琳就收到了学校发的

“乐锻 gogogo”寒假体育锻炼手册,体育作业册里除了要求记录每天的运动情况,还涉及了多个版块,包括早餐营养处方、冬季寒冷、雾霾天气的绿色运动健康指南、运动心情指数等。

一师附小体育教导徐斌老师说,平时,“运动处方”并不是面向全体学生的,而是寻找一定的学生参加。“每年学校都会把学生体质检测的情况上传到区内的数据平台,对一些体育弱势学生进行有针对性的训练。我们发现,其中部分学生体测水平低,并非是因为体质太差,而是缺乏体育兴趣,不爱运动。要提高体质,除了一些基础型的训练之外,还要提高他的兴趣。”

因此,为了让孩子爱上运动,徐斌和体育老师们特意挑选了跑步、打球、游泳、体操等 5 个规定寒假运动项目供“处方”学生们选择,另外提出了一些自选项目的建议。“同时,运动心情指数的记录,也可以帮助孩子自己找到喜爱的运动项目,提高运动的兴趣。”

将请营养专家“问诊”

新学期,静安区的“运动处方”项目将进一步完善,学校将陆续为每位学生建立体质健康档案,这份档案中除了体质监测数据外,还将增加学生日常生活习惯,包括作息时间、饮食偏好、特长爱好等,并制定符合学生个体的运动处方跟踪卡,记录每周的锻炼情况。静安区教育局体卫艺科科长范红梅透露,“运动处方”内容也会做出调整,除了保持必须有的基础型锻炼项目,未来还将根据干预对象的特点,将拓展游戏内容融入“处方”中,提高运动的趣味。

此外,营养、保健专家也会参与到“问诊”当中——营养师会和体育教师一起开出结合健康饮食的“运动处方”,促进营养与锻炼的结合;专业医生团队会根据学生体检报告,对干预对象的亚健康指标作保健咨询,指导学生纠正不良的生活、学习习惯。

本报记者 马丹

寒假 运动场空晒太阳等学生

孩子们缺少自觉锻炼的好习惯

时值寒假。都说现在的中小学生学习的地方太少,然而,本报记者的一番调查却发现,少的其实不是运动场馆,而是在许多青少年心中真正缺少了自觉锻炼身体好习惯、好方式。

运动热情并不高

近日的一个中午时分,记者在人民广场附近的一家溜冰场里看到,十多个中小学生在溜冰。这里的收费标准是 60 元 90 分钟,价钱上并不便宜,但还是吸引了不少学生族。售票员王小姐说,这几天或许是一些学生跟着家长外出旅游,或是忙于在家做功课,溜冰场其实已经没有寒假刚开始的几天热闹了,那时每天的高峰时段冰场上往往要容纳五六百人。

除去这类商业性运动场所,学校的运动场也是青少年的热选地。下午,记者在格致中学看到,操场上十多个学生正在打球。近日,“上海发布”上公布了寒假期间向市民开放的 2000 多所学校的体育场馆,格致中学名列其中。开放的学校一般将教学区域和运动场隔开,因此,来此运动的学生通行无阻。在操场旁负责看管的沈老师告诉记者,寒假期间学生的运动热情明显没有暑假高,但是每天也都会有附近的孩子来这里打球,双休日加上成年人也来运动,人会更多。

记者了解到,格致中学体育馆还设有青少年体育俱乐部,寒假期间开放游泳、桌球、乒乓等体育活动场所,设有会员制票和学生票等。在现场带着儿子打篮球的张先生说,运动也是开发脑力的一种方式,因此他非常支持现在正在念初一的儿子参加体育运动,儿子每天都会去游泳一次。

大多操场空荡荡

格致中学沈老师反映寒假学生体育活动人数较少的现象,的确不是个例。临近傍晚,记者又来到了复兴高级中学。这里的篮球场花上 5 元钱就能从下午 1 时起玩到 5 时,价钱也十分划算。然而,记者发现偌大的篮球场上只有一个人在打球。这名大二学生小胡说,今天是因为想念母校才回来打一次球的,平时颇为热衷于运动的他,一般去离家更近的上海大学里打球,上

外的游泳馆也是他常去的地方。负责售票的阿姨告诉记者,楼上的乒乓球馆和羽毛球馆也都空无一人。一般到了双休日来运动的学生才比较多。

同样,记者在一些社区运动场所看到的也是空荡荡的场地晒太阳的景象。比如,记者上午 10 时前往位于汶水东路水电路口的江湾社区公共运动场,发现里面竟空无一人,到了下午再去时,也只有五六个男孩子在打球了。这里的收费标准是 2 小时 5 元钱,收费员潘先生闲暇之余还会给自发前来打比赛的学生吹吹哨子。潘先生说,下午两三点钟一般人会比较多,但寒假相对暑假人还是少的。

运动健身靠自觉

比起室外的社区运动场,到宝山体育中心来运动的学生就明显更多。也是中午时分,记者发现进出背着羽毛球拍的青少年络绎不绝。负责羽毛球馆的陆先生说,这里的羽毛球场一共有 20 片场地,每天基本上都能客满,遇到双休日还需要预约来调剂排队等候的学生客。宝山体育中心的羽毛球馆、乒乓球馆和篮球场在寒假期间面向学生公益开放,周一到周五凭本人学籍卡免费入场,这一项优惠措施吸引了更多喜好运动的学生们。

正和妈妈一起走出羽毛球馆的小胡同学今年上小学二年级,他说每天都来打羽毛球,上午打两小时下午再打两小时,每周要打上十次。这样的运动量让记者颇为吃惊,小胡说自己也会在小区踢踢足球,不过羽毛球明显是他的“主业”了。

每年假期结束后,在中小学里往往会冒出几个“小胖墩”,这大都是因为学生们在假期里不是做作业就是看电视,要不就是玩 Ipad 造成的。接受采访的各个运动场馆负责老师几乎都会建议说,久坐不动无益于健康。如今提倡全民健身,因此更应鼓励青少年选择就近的

运动场所增加运动量,增强身体素质,度过一个安全、健康、快乐的假期。
本报记者 王蔚
实习生 赵一凡

