

本
期
导
读

对抗性运动让男孩更阳刚
(详见 A22 版)
散步有助于提高学业成绩
暑期健身项目因人而异
(详见 A23 版)
夏季运动也要做好热身
(详见 A24 版)

康健园

本报科教卫部、体育部、副刊部、事业发展部、视觉部 主编 | 第 16 期 | 2014 年 7 月 15 日 星期二 责编:潘家新 视觉:窦云阳 编辑邮箱:pjx@xmwb.com.cn

减少运动时间 ≠ 学业提升 专家解读孩子健康成长的两大“密码”——运动和睡眠



打造健康之城
惠及市民百姓

- 主题: 迎接第12届全国学生运动会——阳光运动 健康成长
- 时间: 7月5日(13:30至15:30)
- 地点: 上海科技馆

当家长为了让孩子在学习的“跑道”上争分夺秒、不断压缩体育锻炼和睡眠时间的时候,殊不知,适度的体育锻炼、充足的睡眠反而有利于学习成绩的提升。7月5日下午,“迎接第12届全国学生运动会——阳光运动 健康成长”新民健康大讲堂暨上海科普大讲堂在上海科技馆开讲。来自儿童健康、心理、青少年运动等三个领域的三位知名专家,全面解读孩子健康成长的两大“密码”——睡眠、运动。

在讲堂现场,专家们不仅和观众们热烈互动交流,解答大家的困惑,还发出了倡议:要让孩子们在假期里面运动多一些、睡眠多一些、收获更多的快乐,这也引来在场孩子们的阵阵叫好声。

健康先行才能促进素质提高

第十二届全国学生运动会将于7月28日至8月2日在上海举行。运动健康正越来越引起现在人的关注,但是,上海学生的体质状况其实并不乐观。缺乏运动、营养过量等问题,已经导致了三分之一的上海小囡出现超重、肥胖等现象。上海市教委副主任王平在代表本次活动主办单位致辞时率先抛砖引玉:“我们想通过这次学生运动会在全社会倡导一个全面育人、促进学生全面发展理念。孩子的发展什么最重要?健康最重要,身体最重要。除此之外,才有我们的学业、才有各方面素质的提高。”

上海科技馆党委书记王莲华代表承办单位致辞,馆长王小明为三位嘉宾颁发了科普大讲坛荣誉证书。上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心党委书记、教育部-上海市环境与儿童健康重点实验室副主任江帆教授作为首个演讲者,在接过沉甸甸的证书之后感慨:作为一名儿童医生,同时也是一位母亲,如何更好地教书育人确实是全社会共同关注的课题。

“不输在起跑线”其实被误读了

江帆从“不输在起跑线”话题引出当天的讲座内容。她说,人们心里都明白运动和睡眠的重要,但每当课业压力大的时候,让道的永远是睡眠和运动。“我们没法让孩子的时间变成25个小时、26小时。但要让孩子既能保证学习,又能够睡得充足,也有时间锻炼,其实在24小时内并不矛盾。有的时候,好的睡眠、好的运动,可以帮助我们更好地学习。”

江帆在讲座中指出了个误区——人们对于“不输在起跑线”理论的理解出现偏差了。“人们一看到这句话就觉得,不输在起跑线上就是和上补习班、上奥数课联系起来。这不仅



■ 江帆

让小朋友们听得反感,让家长们也压力倍增。生命最早期的三年,对于孩子的潜力发挥有非常重要的作用。‘不输在起跑线上’这个理论没有错,但是家长的关注点错了。”

江帆认为,“不输在起跑线”上,家长应该把关注点放在家庭环境给予孩子的关注,包括了情感、道德品质、坚毅力的培养,应该关注是否有和孩子一起阅读的时间,是否跟孩子一起游戏运动。“这样才能让成长的抛物线往上走。”

家长要学会和孩子相处

这次活动的听众里,有200余名来自浦东新区民办福山正达外国语小学、唐镇中学和黄浦区蓬莱路第二小学的师生和家长代表。华东师范大学大心理咨询中心特聘儿童青少年心理专家陈默常年和青少年打交道,她的开场白引来了孩子们的共鸣:“孩子们,暑假来了,夏季运动也要做好热身,你的小脑袋里想什么我知道的。考试前你就想好了,这个暑假我要好好放松,好好玩。可爸爸妈妈想的可不是这样,他们想的很可能是暑假有两个月,我的宝宝一个学期里有哪些地方没有学好的,要给他补补。”

陈默说,暑假里,孩子和父母经常会出现类似这样的思想冲突。“身心健康是孩子成长的关键,其中心灵健康是重要一环,暑期或许是亲子和谐关系建立的绝佳机会。家长应该学会和孩子相处,不光是当学习的‘监工’,更要和他一起玩耍游戏,陪伴他经历更多书本外的事情。”

运动要注意安全避免伤害

相比陈默亲近儿童的演讲风格,上海体育学院体育教育训练学院院长吴贻刚教授的形象或许更严肃一些,但他在讲座上有关如何开展体育健康运动的安全支招也让在座的每一位听众都受益匪浅。

吴贻刚教授认为,运动能帮助促进青少年生长激素的释放,因此,青少年一定要保持适度的运动,才能提高身体素质,同时,运动时候的安全也是需要家长和孩子共同关注的问题。活动结束后,观众们还免费参观了上海科技馆。 本报记者 马丹



■ 陈默



■ 吴贻刚



■ 现场专家讲解



■ 孩子认真听讲

本版摄影 陈梦泽

主办单位 市教育委员会、市卫生和计划生育委员会、市体育局、新民晚报社
承办单位 上海科技馆、上海东方宣教中心、上海健康教育所
支持单位 西藏高原天然水有限公司