

您家的孩子保持“健康暑期模式”了吗

医生建议:暑假家长要引导孩子养成良好的行为习惯



目前,石家庄中小学生的暑假已过一半,这个暑假孩子的生活、学习、运动等是否有规律呢?在采访中,记者经常听到这样的声音:暑假我家孩子的生活起居特别不规律,户外体育活动减少、玩电子游戏时间过长、经常是晚上不睡早晨不起……那么您家孩子保持“健康暑假模式”了吗?河北省儿童医院健康管理中心主任宫蕊建议:暑假家长要引导孩子养成良好的行为习惯,健康愉快地度过暑假生活。

□本报首席记者 李愷 记者 赵晓华 见习记者 梁怡茗



■有的孩子选择在暑假学打乒乓球。



■孩子们在公园开始运动前的拉伸训练。实习生 刘家珩 摄

给女儿报了一个体育训练班

这个暑假,家住长安区的罗女士给女儿报了一个体育训练班。提起报班的原因,罗女士说:“暑假过后,女儿就升入初三了,也就是说即将迎来体育中考。孩子从小就缺乏运动方面的天赋,从小到大体育成绩一直平平。因此,这个假期让女儿在体育运动上补课,成了全家关心的一件大事。”

罗女士说,现在的中考体育占50分,他们也只能建议女儿取长补短。“从小到大,女儿的跑步就是短板,所以我们特别担心孩子中考体育中的800米。因此,这个暑假里,只要有空,我就陪着孩子去跑步,而且还会计时,看看距离满分还差多少。”罗女士说,一个月下来,女儿似乎找到了感觉,跑步提速很快,按目前的成绩来看离满分很近了。

不过罗女士也说,女儿虽然站起来比她高半头,看上去已经是个大姑娘了,可终究是个孩子,如果她不催不引导,就很容易懈怠。

“除了帮助女儿在跑步上找回自信外,给女儿报的体育训练班,就是希望借助专业老师的辅导,帮助女儿提升核心能力,以便能补好跳绳、立定跳远、实心球及篮球等相关项目。”罗女士说,暑假时间很长,真的不能让孩子浪费时间,让体能下降。

每天陪女儿练习跳绳和跑步

家住裕华区的刘女士特别重视家里两个孩子体育运动方面的培养,儿子即将读六年级,女儿也即将正式成为一名小学生。因为有了给第一个孩子在体育锻炼上的辅导经验,对于培养小女儿的运动习惯她已经摸索出了自己的方法。

在刘女士看来,孩子的潜能很大,需要的就是家长的鼓励和引导。“我爱人的运动天赋很强,跑步、跳远、打篮球都很不错,所以从小两个孩子的体育锻炼都是爸爸陪着。在这样的陪伴下,我家儿子每天都坚持体育锻炼,现在各种田径项目及球类项目都挺不错的,在学校也很自信。”刘女士说,现在他们夫妻俩又开始培养女儿对体育运动的兴趣,每天陪着孩子练习跳绳和跑步。从暑假开始到现在,女儿的跳绳水平提高很快。

刘女士说,现在不少家长从小就很注重孩子的体育锻炼,只要抓住了孩子运动习惯培养的关键期,孩子的运动技能就会表现得很好。

“体育运动要从小抓起,这是有科学依据的。体育运动不是练一天就能掌握的,它是一个长期积累的过程,尤其体育运动的基础至关重要。如果基础不好,在后续学习技能的过程中,掌握的能力和速度都会比较慢。所以,孩子运动训练的最佳时间是在小学阶段,特别是在小学的二、三、四年级,这个阶段锻炼速度、耐力、敏捷性、灵活性等等都非常适合。”刘女士说,这些都是她咨询和查阅资料知道的,她希望这个暑假两个孩子每天都能坚持体育锻炼,养成良好的锻炼习惯。

准初中生每天锻炼两个小时

8月6日早晨7时,在新华区水上公园,记者遇见了多位正在参加体能训练的中小學生。即将升入初中的陈同学,一路跑跳满头大汗,却很精神。他说,早上6时他就前来参加体育锻炼了,虽然出了很多汗,却感觉特别精神。问起暑期参加体育运动的情况,陈同学打开了话匣子。

“暑假里,白天有点热,所以我的体育锻炼都是在早晨或者晚上进行的,一般的时间点都是早晨6点到8点,或者晚上7点到9点,除了打篮球,我还跳绳、跑步、练习实心球等。”陈同学觉得运动和学习是一样的,每天的坚持很重要,如果断断续续就会走下坡路。

陈同学说,暑假跳绳是他每天必练的体育项目,现在在每分钟的最好成绩是200多个。除了跳绳,妈妈还给他报了一个篮球培训班。除了在培训班打篮球,空闲的时间他还会和小伙伴约起来在水上公园附近打篮球。

“运动的时候很辛苦,可运动完了我真的感到精神抖擞,学习效率也自然提高了。”陈同学说,在开学前的这段时间里,他会继续坚持体育运动。

别让孩子暑假变成小胖墩儿

河北省儿童医院健康管理中心主任宫蕊说,暑假家长应该对中小學生加强系统化管理,引导教育孩子养成良好的行为习惯,让孩子健康愉快地度过暑假生活,别让孩子过个暑假就变成小胖墩儿。

进入暑假后,不少孩子时间比较宽松,加上家长无暇监督和约束,有些孩子就养成了生活懒散、拖沓的习惯。“假期里患肥胖症的小患者明显增加,儿童患上肥胖症有不少危害,如导致性早熟、早发育。”宫蕊说,在接诊中,有6岁至8岁儿童乳房突然发育,9岁儿童出现月经初潮,还有男孩体重增长过多,体态、生活等方面问题突显。这些年龄偏小出现早发育的情况需要及时体检并予以积极关注。

在宫蕊看来,孩子体重不要增长过快,暑期家长要留意孩子是否有类似的问题,做到早预防、早发现、早诊治。此外,家长在暑假不要对孩子过度关心,在养育方式上不要过度溺爱,注意孩子青春期体重不要增长过快,不要让孩子看太多的青春剧,要帮助孩子远离不良习性,身心健康、充实愉快地度过暑假生活。

避免成为小胖墩,增强体育运动似乎成了一个必然选择。“从人体发育的模型来看,5至11岁的孩子是脑和神经系统高度发育的时期,也是体验和学习各种身体运动的最佳敏感时期,如果父母能在这个时间段培养孩子的运动习惯,不仅有利于孩子的大脑和神经系统的发育,也非常有利于孩子的生长。”宫蕊建议,对于12至14岁的中学生来说,是呼吸和循环系统高度发育的时候,这个时候如果能有针对性地进行心肺功能的训练,就能较好地掌握各种动作。对于15至18岁的高中生来说,是肌肉和骨骼高度发育时期,如果加大负荷运动,就能帮助孩子锻炼出强壮的体格。所以,暑假应该让孩子合理的进行体育锻炼。

科学锻炼 远离伤害

宫蕊也给出了一些暑假孩子体育锻炼时的注意事项。

运动时间:应尽量避免在炎热的、烈日直接照射下的中午锻炼(游泳例外),一般应在上午或傍晚。若在烈日下锻炼,应戴白色凉帽,穿浅色、宽松、透气性能良好的薄衣。室内运动场地应有良好的通风降温设备。

运动强度:要注意循序渐进,不可凭兴趣突然增加运动量。在运动过程中,应增加休息次数,最好到阴凉的地方去休息。练习时间不宜过长、过累,这一点对于没有锻炼习惯的人来说,更应注意!

及时补水:夏天锻炼,因出汗很多,会丢失大量的水分和盐分,很容易引起热痉挛。若在休息时喝少量清凉消暑及低糖含盐的饮料,不但可以补充体内因出汗而减少的盐分,还可控制一部分水分不致于大量排出。但需要注意的是,剧烈运动后,不宜吃冰棒一类的东西和过冷的食物,以免发生胃肠功能紊乱,引起腹痛、腹泻。

避免冲凉:出汗之后,不要立刻用冷水洗澡。在运动后用温水擦拭,心率恢复到基础心率再进一步清洗,有利于身体体温调节,避免血管剧烈收缩扩张交替产生不良反应。

此外,宫蕊也特别提醒:中小學生暑假锻炼时如有头晕、恶心呕吐等症状,如果不过敏的情况下可服用藿香正气水等祛暑药物,如重度中暑应直接送医院医治。