

《看看中小学生的“寒假计划”》系列报道

# 体育运动成为孩子们寒假的“必修课”

专家说,体育锻炼对于提升青少年体质、预防疾病、过一个健康寒假很重要



“哪里可以约到羽毛球馆和教练?”“今天下午四点有没有小学的娃一起小篮球场见?”“放假了,下午咱们约上几个初中同学去打篮球吧!”……寒假来了,不少家长群讨论的“画风”与以往大不一样,从原本去哪里上文化课兴趣班好,变成了体育班和体育教练可以去哪里找,什么地方可以打羽毛球和篮球等。石家庄的不少体育运动兴趣班更是成为中小学生的理想选择,体育运动似乎成为这个寒假不少孩子们的“必修课”。



■寒假里孩子们参加体育锻炼。

□文/图 本报记者 李惺 赵晓华

## 越来越多的家长带着孩子锻炼身体

寒假刚开始,家住新华区的二年级学生悠悠便开启了“运动模式”。“上午10时,我们会送孩子去羽毛球馆参加集训;下午,孩子则会在家完成10组立定跳远和3组计时跳绳;到了晚饭后,我则会陪着孩子沿着自家附近街道来一场‘City Walk’……”悠悠妈妈说着女儿的寒假运动计划。

对于悠悠来说,这个寒假有点不一样,妈妈没有给她报任何文化类的兴趣班,假期的主要目标以运动为主。“就是希望她能趁着寒假多锻炼身体,增强体质,在我们看来这比考试多拿几分更重要。”悠悠妈妈说道。

事实上,像悠悠妈妈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,比拥有所谓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养成好的运动习惯。

“无论做人还是做事,没有规矩都不成方圆。这个观点在体育项目中体现得淋漓尽致,无论哪种体育项目都非常注重规则。如果参与者不遵守规则,就拿不到成绩,更别提提出胜负。因此,我觉得在体育锻炼中,孩子们会逐渐理解和学会规则,又会在遵守规则的基础上学会公平竞争,这种意识对他们真的非常重要。”悠悠妈妈说道。

## 寒假的体育“必修课”真的很重要

上个周末,家住高新区11岁的小帅在父母的带领下来到了一家滑雪场滑雪。“那个滑雪场的冰雪配套设施完善,爸爸、妈妈带着我开车很快就到了。”小帅说,抵达滑雪场后,需要戴好头盔、做好防护,全套武装后才能开始滑雪。

小帅说,想要将滑雪这项运动驾驭好并不容易,有的时候滑雪到一半就停滞不前了,有时候刹不住“车”则容易摔个屁墩儿。可是这些所谓的困难并没有浇灭小帅的热情,每次滑雪前,他都充满期待:“我爸爸滑雪技术特别好,每次看见爸爸滑雪的

时候都感觉特别帅,我也希望自己的滑雪技术能和他一样娴熟。”小帅说出了自己的期望。

“孩子从小就喜欢运动,篮球、羽毛球、乒乓球这些运动都热衷,后来在爸爸的影响下又喜欢上了滑雪。虽然现在的滑雪技术还不太娴熟,可他一直没有放弃。”小帅妈妈说,让孩子在寒假加强体育锻炼,是觉得运动对少年儿童心理品质的塑造起到了至关重要的作用。看着儿子在滑雪过程中,一次次摔倒再爬起来,感觉这项运动可以很好地磨炼他的意志力。小帅妈妈相信,有了这种意志力以后孩子面对生活中的其他困难,也会有爬起来继续前行的勇气。

“而且除了增强孩子的抗挫折能力,体育运动还能让孩子懂得合作意识。”小帅妈妈认为,孩子一定要学习如何正确和他人交往,想要有这种意识,那么多去参加一些需要合作的运动项目就绝对没错。比如,篮球、足球等,绝对可以让孩子在集体中养成相互配合的意识,学会如何处理跟同伴的关系。这样看来,寒假的体育“必修课”真的很重要。

## 体育运动可以提升身体素质和自信心

记者在采访时注意到,无论是篮球、羽毛球、乒乓球或是室内滑冰场,还是石家庄的多家体育培训机构里,参与锻炼的中小學生明显增加了。

“运动对增强孩子体质的帮助太大了。”说到这里,市民王女士颇有感触。王女士说,她儿子正在上小学4年级,从2024年秋冬开始,孩子班上的许多同学都因为生病请假了。而自家孩子正是因为平时喜欢运动、身体素质强,硬是坚持到了放假。

在王女士看来,孩子运动的益处很多:“除了能够提升孩子的身体素质,还能够促进新陈代谢、营养吸收,让孩子发育得更好,还可以防止儿童由于营养过剩造成的肥胖。另外,户外运动对预防近视、保护视力也有好处。”

“平时上学,孩子没有太多时间进行体育运动,寒假时间相对富余,我们可以强化他的体能。”王女士说,她特别重视孩子的运动能力,在学前阶段,就让孩子接触了体能培训,从看着孩子的身体素质变得越来越好,到孩子真正爱上的运动,她有着说不出的开心。目前,王女士儿子的篮球、足球、跑步等运动水平在班级和学校都称得上顶尖。在王女士看来,这是良性循环,儿子也因此充满了自信,对体育的兴趣更浓厚了。

## 寒假让“小眼镜”“小胖墩”动起来

那么,这个寒假为什么越来越多的中小學生和家长将运动当成“必修课”了呢?除了强化体能、培养不放弃的心理品质外,不少家长是秉承着让“小眼镜”“小胖墩”从手机和电脑前抬起头、动起来的想法而行动的。

“我家女儿正在读初二,孩子说,她无论是寒假还是暑假,最大的乐趣就是待在家中。而且一到假期她就不按时吃饭,零食却吃一大堆。每个假期过去,孩子都是不但近视度数加深了,而且体重也增加了。”市民李先生说,每次管女儿时,她都是一副无所谓的样子,他和爱人又不能每时每刻都盯着孩子,想想真的很苦恼。

好在这一切,在今年寒假有了变化。“孩子明年就要参加体育中考了,她可能也意识到了事情的紧迫性,主动和我们表达了想要制订寒假锻炼计划的想法。”李先生说,他和爱人便和女儿共同制订了寒假运动计划,并承诺会在早晚陪伴孩子一起锻炼。从女儿放寒假至今,李先生和爱人已经陪着孩子完成了一周的锻炼计划,看着孩子逐渐规律作息,真的很欣慰。

对此,石家庄市疾控中心营养与食品安全科科长、学校卫生专家阎香娟说,寒假期间,没有了学校日常的体育活动安排,青少年很容易陷入“宅”生活,长时间面对电子屏幕,缺乏必要的身体活动。“加之过年期间大鱼大肉,一不小心也容易成为‘小胖墩’。因此,寒假加强体育锻炼,对于提升青少年体质、预防疾病、过一个‘健康寒假’很重要。”阎香娟说道。

阎香娟说,寒假虽然天气冷,但适当的户外运动是最有效预防近视及肥胖防控的方法。建议中小學生每天户外活动不少于2小时,每周累计不少于14小时。当然户外活动可间歇进行,增加户外活动的次数,保障户外活动的时长。“各种球类运动、跑步、做操、集体玩耍游戏、散步等都是不错的户外运动方式。家长要引导孩子减少看电视电脑、玩手机等静态活动时间。”阎香娟建议说,当然羽毛球、乒乓球等室内运动也是可以选择的。

此外,阎香娟说,中小學生正处于生长发育的重要阶段,寒假期间应保证一日三餐、定时定量、规律饮食,能量和营养素摄入充足。“家长们要做到食谱多样化,营养均衡,引导孩子不挑食、不偏食,不暴饮暴食,多吃蔬菜水果,适量摄入鱼类、豆制品和鸡蛋等优质蛋白,少吃零食,尽量少喝含糖饮料,鼓励小朋友们养成每天喝白开水的习惯。”阎香娟说道。