

编者按

健康是最好的寒假礼物。这个寒假,亲子之间有了更多的相处机会,家长和孩子一起开动脑筋,开发各式各样的居家和户外运动。这样做不仅有助于全家提升运动兴趣、养成运动习惯,还有利于增进亲子关系,共享健康、快乐的假期。

亲子运动乐趣多

专家观点

健康是最好的礼物

建设北路小学 马 婧

恰逢假期,亲子接触的时间增多,很多父母会选择和孩子一起运动,更好地进行情感的互动交流,融洽亲子关系,帮助孩子成长。

对于年龄小的孩子而言,很多家长更愿意让他们待在家里。其实,只要利用好家庭空间,家里也可以成为很好的运动场。比如,阳台开合跳、俯撑爬行、仰卧起坐这样的力量锻炼,再如广播操、啦啦操之类的身体协调训练,父母可以充当教练或和孩子比赛,每天半小时,就能很好地提高家人的机体免疫力。

当然了,借助简单的工具,也可以让亲子运动增添趣味。找一块摩擦力较小的布或毛巾,黏在脚底,在不抬脚、不掉布的前提下滑动,类似滑雪,看看谁更协调、更有耐心;地面上放一些彩纸或木板,每人用两张彩纸或木板交替行走,每一步都要踏在指定位置,比比谁的速度更快;在空地上摆放各类物品,手持小

纸圈,离目标物一定的距离,或可设置障碍物,完成亲子投掷,比比谁投中的物品更多……这样的居家运动,不仅可以提高协调能力,还能让居家生活趣多多。

对年龄大一点的孩子,可以将亲子活动的场地选在室外,更广阔的天地,更利于活动开展的多变性。踢球、游泳、跑步、打乒乓球、打羽毛球等,传统的体育运动特别适合亲子共同完成。在力量与汗水中解除学习和工作的疲惫,感受亲子互动的快乐。还有一些趣味游戏也不错,比如跳格捡沙包、托球看数字、背对背运球、衔杯运水等,家长在活动中理解、接纳孩子的一些新奇想法和做法,引导其主动探索,发挥其自身潜能,让孩子体会到运动的欢乐,也让家长感受到沟通的幸福。

亲子活动具有多样性。不论是室内还是室外,不论是幼儿还是少年,趣味运动其实还



有很多,大家不妨从网上搜搜看,总有一款适合您。

健康是最好的寒假礼物,陪伴是最温馨的成长祝福。请爸爸妈妈们在百忙之中多多抽出时间,与孩子共同进行有趣的亲子活动。它不仅会给您和孩子带来乐趣,还能在运动中看到孩子的成长,让家庭更健康,亲情更温情。

居家运动

陆佳齐(进山中学 2004 班 小记者证号:S102331):因为疫情,我们一天大部分时间都宅在家中,一不小心体重就会暴增。所以,这个寒假,我把运动当成一份特殊的家庭作业,每天都坚持完成。我家面积不大,我们因地制宜进行了一个简单的运动项目,比如在客厅跳绳,在床上练仰卧起坐,在跑步机上跑步,这些都是非常好的锻炼方式。有时候,全家人还会来一场PK赛,更能激发我们的运动热情。另外,作为乒乓球迷的我,会利用餐桌来和爸爸打球,一家人玩得不亦乐乎。

刘晓瑶(杏花岭小学 四年五班 小记者证号:H101237):春节期间,我最喜欢和爸爸妈妈在家里跑步。我家有一台很旧的跑步机,因为长期没人使用,上面满是灰尘。我自己动手清理干净,让它正常运转。开始我只是慢慢地走,到后来我可以直接跑起来,即使满头大汗也不觉得累。我兴奋地喊爸爸妈妈一起来运动,全家人都跑起来。假期,我看了一部电影《了不起的菲力西》,影片中,女孩运动时用的一款健身器材让我脑洞大开,于是我自己用弹力带和瑜伽砖开发出了一种锻炼腿部肌肉的运动,非常有趣。即使待在家里,也能感受到运动的快乐。

小记者陆佳齐的妈妈:假期,我经常和孩子一起在家里做运动,让孩子在学习之余能很好地放松。我们在家跳绳、踢毽子,蒙上眼睛玩捉迷藏,我还经常和孩子玩成语接龙,背英语单词比拼等游戏,把学习和娱乐结合起来。孩子的学习固然重要,但更重要的是有一个健康的身体和平和的心态,一定要让孩子学会劳逸结合,这样才有助于更好地学习。

户外活动

张斯琦(杏花岭小学 四年五班 小记者证号:H101235):正月初五那天,我们一家人在奶奶家的小院里比赛跳绳。爷爷奶奶坐在台阶上当观众。爸爸、妈妈、弟弟和我是队员。每个人可以反复多次跳,单次跳的个数最多者获胜,输者打扫院子和浇花。弟弟第一个开始跳,他年龄小,绳子不听话,总是一个脚过去另一个脚被绊住。他反复跳了好多次,累得满头大汗,最多的一次只跳了48个。第二个轮到我上场了,我最好的成绩是136个。接下来是妈妈,她跳了78个。最后是爸爸,跳绳是他的弱项,只跳了39个。我和弟弟高呼:“爸爸输了!”打扫院子和浇花的工作就由爸爸来做了。后来,爸爸、妈妈给我和弟弟摇大绳,我们玩了很长时间。这个假期,我们一家人玩了很多游戏,用筷子夹玻璃球、下象棋、打扑克,谁输了谁就刷锅洗碗,每天都很开心。

芦秋水(杏花岭小学 四年五班 小记者证号:H101245):我要讲的这个游戏你们肯定没玩过,这是我和爸爸妈妈一起发明的。有一次,我们一家人去公园玩,往回走的时候我累得实在走不动了。爸爸说:“我们玩个游戏吧。”我提议玩石头剪刀布,爸爸说:“这次我们换个新玩法,如果石头赢了就向前迈10步,剪刀赢了迈2步,布赢了迈5步,输的人呆在原地,看谁先到达停车场。”我一听立刻来了精神,拍手叫好。我们玩了一局又一局,正当我玩得起劲时,已经到停车场了。从那以后,只要出去玩,马路上、小河边、公园里……无论身在何处,只要有机会我们就会玩这个游戏。我还给这个游戏取了个名字叫“石头剪刀布,看你走几步”。在平淡无奇的小路上,这个游戏会让我们体验到不一样的快乐,让疲劳的旅途瞬间变得轻松愉快,让单调的走路变得丰富多彩。玩着玩着,我的跳远成绩也有了很大进步。同学们,你们喜欢这个游戏吗,一起来玩吧。

一起动起来

小记者白欣雨、白欣冉的爸爸:运动使人愉悦,我个人就喜欢各种运动,有了孩子以后,我经常带她们一起去运动。春天放风筝,夏天游泳,秋天登山,冬天滑雪。平时在家跳绳、轮滑、骑车、打乒乓球,花样真不少。可以这么说,平时学习过程中积累的亲子矛盾大多是通过畅快的运动化解的。运动中,我偶尔也会放放水,让姐妹俩感受一下战胜爸爸的喜悦。孩子养成爱运动的习惯,身体棒棒的,才能为今后的工作和生活打下扎实的基础,希望大家都能动起来。

张娅琪(杏花岭小学 四年五班 小记者证号:H101240):这个假期,爸爸每天都早早起床,叫我去跑步,但我总想在床上多睡一会儿。爸爸告诉我,早起跑步可以锻炼身体,好处多多。虽然我一万个不愿意,但还是强迫自己起床跟爸爸去跑步。如今,我已经习惯了早起跑步,坚持锻炼身体。而且跑完步之后,我感觉自己身体轻松,心情愉悦。

征稿启事

最近,一名6岁男孩“守护”压岁钱的方式走红了,他将6000元压岁钱放在抽屉里,还自制了很多“封条”粘在缝隙处。另一名家长在网上晒出了她给女儿写的“收条”,女儿将2700元压岁钱交给妈妈保管,到了18岁的时候还给她,还让妈妈按了手印。亲爱的小记者们,你的压岁钱由谁来保管呢?这样做你赞同吗?家长朋友,对于孩子的压岁钱,你如何处理?

截稿时间:2月24日