

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。

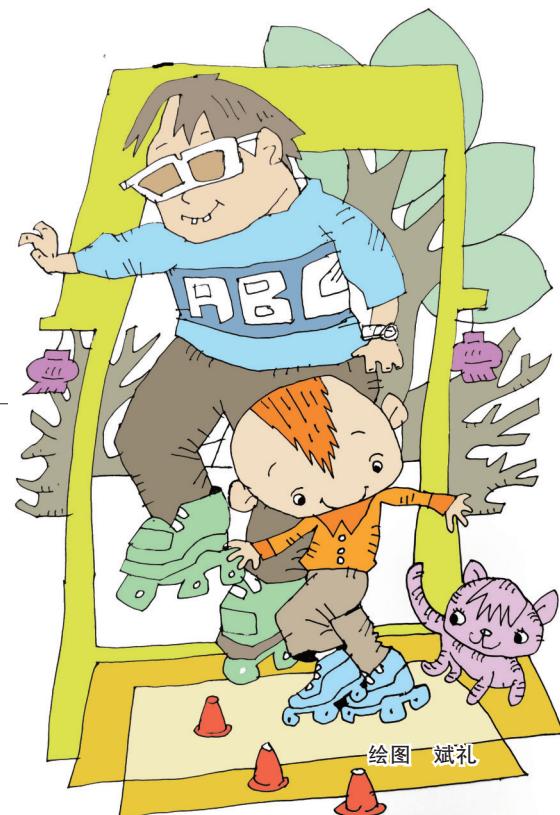
对于年龄小的孩子而言，很多家长更愿意让他们待在家里。其实，只要利用好家庭空间，家里也可以成为很好的运动场。比如，阳台开合跳、俯撑爬行、仰卧起坐这样的力量锻炼，再如广播操、啦啦操之类的身体协调训练，父母可以充当教练或和孩子比赛，每天半小时，就能很好地提高家人的机体免疫力。

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样性。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些简单的运动项目，比如在客厅跳绳，在床上练习仰卧起坐，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。我们在家里跳绳、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。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，这是我跟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。虽然我一万个不情愿，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