



“野蛮其体魄” 是送给孩子最好的礼物

少年强则国强。少年儿童的健康不仅关系个人成长与家庭幸福,也关乎国家未来和民族希望。毛泽东提出“欲文明其精神,先自野蛮其体魄”至今已百余年,仍有现实意义。在“六一”国际儿童节到来之际,倡导孩子从小强身健体、合理膳食、养成锻炼习惯,是送给孩子们最好的礼物。

健康是一生财富

“文明精神,野蛮体魄,121……”每天清晨6点半,德钦二小800多名孩子的晨跑口号回荡在金沙江畔。

德钦二小位于云南迪庆藏族自治州德钦县奔子栏镇,学生99%都是藏族,寒暑假回家,平时住校。近年来,该校在国家规定的体育课程外,重点推广足球、篮球,成效明显,藏族锅庄改编的课间操也备受欢迎。

校长阿堆希望每一届学生都能养成锻炼的习惯,留下体育的记忆:“也许是晨跑口号、球衣号码、田径场跑道、大课间锅庄、校运会纪录……一副强健的体魄,会是一生的财富。”

孩子能在户外锻炼是幸福的,而在一些受疫情影响的城市,居家锻炼、“云”运动会亦成为新风尚。

“居家锻炼热,体现了社会对孩子健康的重视,不仅有助增强体质,也有利于培养他们不管在什么条件下,都要坚持运动的习惯。”上海交通大学体育科研所所长孙麒麟说。

“云”运动会强调“与标准比,不与别人比”,突出有限空间里做运动,如跳绳、踢毽子、俯卧撑、乒乓球颠球等,成绩达标就能获得电子奖状,孩子的参与感、自信心明显增强。“家长最好能陪孩子一起,一家人都做‘野蛮体魄’的践行者。”孙麒麟说。

完全人格,首在体育。教育部体卫艺司司长王登峰说,体育有助于把一个懵懂的小孩变成一个适应社会各方面要求的合格公民。无论怎么看,体育都担得起这份重任,也应该担负起这项重任。

从上好体育课开始

爱好是最好的老师。体育课怎么上才能让
孩子收获健康的身心、愉悦的体验?

教育部最新发布的《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》(下称“新课标”)有望扭转“上了12年体育课却没掌握一项运动技能”的窘境。

新课标指出,树立“健康第一”的理念,落实“教会、勤练、常赛”,注重“学、练、赛”一体化教学。

其中,“专项运动技能”内容丰富,收录了六大类运动:球类、田径、体操、水上或冰雪、中华传统体育、新兴体育。云南大学体育学院院长王宗平表示,新课标既有普及率高的项目,又有文化积淀和民族特色的运动,还有培养探险精神、引领时尚的项目,从兴趣爱好出发,孩子与体育老师的选择更多了。

新课标要求每节课应达到中高运动强度,班级所有学生平均心率原则上在每分钟140—160次。义务教育体育与健康课程标准研制组和修订组组长李浏说,以往大多数体育课都“不出汗”,运动强度低,现在之所以这样规定,是有充分科学依据、大量实践成果做支撑的。

“达不到这一运动强度,不可能强健体魄”,王宗平说,体育课要尽量让学生少站立、少等待、少发呆,尽最大可能让他们多流汗、喘粗气、动起来。

在“双减”背景下,体育承担起了重要作用,无论是学校、老师、专家,都需要在新课标框架下,多思索“如何上好体育课”,让孩子们从中受益,实现健身心、强体魄、爱锻炼的目标。

“吃动平衡”需饮食健康

运动、饮食、健康从来都相辅相成。数据显示,我国约每5个中小小学生就有1个“小胖墩”,6—17岁儿童青少年蔬菜、水果、蛋类、奶类及制品、大豆及制品摄入不足,烹调油盐摄入量高于膳食指南推荐。

随着生活水平提高,人们获取食物愈发方便,高糖、油炸、高盐食品大比例占据互联网餐饮,特别是含糖饮料,中小小学生摄入量相对全人群偏高。专家提示,高糖、油炸、高盐饮食,不利于孩子保持健康体重、预防疾病。《中国学龄儿童膳食指南(2022)》给出了建议:吃好早餐;合理选择清洁卫生、营养丰富的零食;天天喝奶,足量饮水,不喝或少喝含糖饮料;每天进行60分钟以上中高强度身体活动,每周至少3次高强度身体活动、3次抗阻力活动和骨质增强型活动等。

新课标也明确要求,学生要了解食品安全知识,建立健康饮食观念。改变正在发生。家庭、学校、社会正合力为孩子营造健康食物环境——

从《国民营养计划(2017—2030年)》到《健康中国行动(2019—2030年)》,从《学校食品安全与营养健康管理规定》到《儿童青少年肥胖防控实施方案》……一系列政策举措,对孩子们合理膳食、营养健康做出部署。节假日,更多父母选择带娃到农场果园采摘蔬果;“烹饪课堂”走进校园;健康指导货架落地商超,减糖、减盐、减油食品一目了然……

“孩子们不仅要合理膳食,还要加强运动,保持‘食动平衡’,因为运动对人体能量守恒起着重要作用。”王宗平提醒。少年儿童的健康是全民健康的基石。积极锻炼、科学饮食,才能筑牢这块基石。 据新华社北京5月31日电

