

我市小学生课外体育锻炼现状——

校内锻炼较多,校外很难“动起来”



晨报记者 王帅 实习生 孙乃琦



12月6日上午大课间时段,湘江小学以班为单位,组织学生在操场上跑步。
晨报记者 张志嵩 摄

近日,湖北、陕西、深圳等地在大学、中学运动会上取消了中长跑项目,再次引发了社会对学生体质下降的关注。据中国之声“新闻纵横”报道,在第六届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动启动仪式上,教育部副部长杜占元明确表示,目前我国学生体质健康总体状况仍然令人担忧。

我市小学生体质如何?小学生体育锻炼又是如何开展的?连日来,记者采访了部分学生、家长、学校及教育主管部门。

小学生:校内活动多,校外锻炼少

12月8日上午11时多,淇滨区鹤翔小学3名六年级的男生并肩走出校门。记者问他们平时怎么锻炼,一个身材微胖的男孩子说,不爱跑步,跑400米坚持不下来,一般在家举哑铃锻炼。另外两个孩子表示喜欢运动,在学校做广播操,回家在小区骑自行车玩。

两名六年级的女生则表示,因为面临升学压力,周末大部分时间在上辅导班,然后写作业,学校大课间组织锻炼身体,在家饭后偶尔和家长出去散步。

一名胖乎乎的二年级小学生则告诉记者,他不爱运动,在家喜欢坐着玩他的3D彩泥,玩腻了再看电视。“体育课我最不喜欢跑步,课余时间妈妈也不希望我下楼玩,怕遇到危险。”这名小学生说。

记者调查发现,小学生学习时间要比锻炼时间多出不少,而体育锻炼更多倾向于运动量小的项目,一些体型偏胖的孩子甚至动都不愿动。家长也因担心安全问题,限制了孩子的活动范围。

家长:有体育锻炼意识,但更多寄希望于校方

正处于成长阶段的孩子需要运动,但部分家长“意识超前,行动迟缓”,并没有对孩子的锻炼情况加以督促或积极引导,而是更多地寄希望在校方身上。

12月5日上午9时多,在淇滨小学等待接孩子看病的一位家长告诉记者,她在家几乎很少锻炼,更别提带孩子做运动了。

最近两天,任女士愁坏了,上小学二年级的儿子连着发烧不退。她告诉记者,孩子身体素质差,经常生病,虽然她很重视体育锻炼,但孩子就是不配合。

当锻炼时间和学习时间发生冲突时,究竟顾及哪方?家长们态度不一。

记者了解到,不少孩子周末的时间被各种辅导班挤占,一些孩子甚至周末两天都在“上班”。阳阳是一名四年级的小学生,每天放学回家完成家庭作业,就会痴迷于看电视、玩电脑和卡片游戏,一整天不出门他也不会烦。妈妈给阳阳安排了书法班、奥数班和笛子班,课余时间,阳阳的锻炼时间很少。

阳阳的妈妈告诉记者:“我们家临街,考虑到安全,从小就很少让他出门玩耍。周末天气好时,外出活动比较多,冬天则很少出门。”学校安排有体育课,阳阳的妈妈觉得在家锻炼不是非常必要,所以没有严格要求过孩子课外参加体育活动。

而少数平时喜欢运动的家长,周末则倾向于陪着孩子一起锻炼身体,去球场打打球或到户外骑行。岳先生的孩子在淇滨小学读五年级,身高已超过1.6米。因为孩子在班里个子偏高,体育老师建议他练习打篮球,这个建议也得到了岳先生一家的大力支持。“我觉得孩子均衡发展很重要,哪怕不上辅导班,我们也会自觉地带他一起锻炼。”岳先生说,为了增加锻炼时间,他让孩子每天步行上学。晚饭后,岳先生还会带着孩子在小区散步半小时。“孩子爱吃汉堡,体型有些偏胖。每年我们都会带他出去旅游,这也是一种不错的锻炼方式。”岳先生说,走进大自然,让孩子身心都得到了放松。

学校:坚持大课间体育锻炼一小时

记者采访期间,正值我市各学校如火如荼地开展阳光体育冬季长跑活动。

据了解,今年11月份开始,第六届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动在全国各级各类学校开展起来。活动要求冬季长跑活动以班级为单位组织,其中小学生每天长跑参考距离基数为800米到1000米,有条件的学校也可以同时组织游泳、跳绳等其他体育锻炼项目。体育教师根据学生身体素质状况,分阶段设定每天长跑距离或其他项目的运动量。

12月5日上午课间,记者在淇滨区一所小学采访时,教师们正有序组织各班级学生绕校园跑步,校园内篮球场、羽毛球场、足球场、塑胶跑道、乒乓球台等体育设施一应俱全。该校一年级体育教师王老师告诉记者,上午和下午有两个大课间,共一个小时活动时间,学校安排上午大课间在校园做广播体操,跑步,一般跑两圈400米,然后返回班级做眼保健操。

尽管孩子们的营养状况和身体发育情况比起父辈们有了明显改善,尤其是城市学校各种体育设施日趋完善,但王老师表示,现在的小学生体质并不如以前。记者从学校提供的一份2012年该校秋季中小学体检情况分析报告中看到,全校体检总人数为1452人,整体体检状况为基本良好,但三组数据让人警醒:龋齿人数812人,发病率占55.9%;近视人数190人,发病率占13%;心脏

病16人,发病率占0.1%。该校六年级体育教师胡老师称,五六年级学生体质检测项目有400米跑,一个班级达标率很少能超过70%,但孩子们的身体素质跟不上,耐力不足,孩子胖瘦两极化比较明显。

分析学生体质下降原因,该校周校长认为,学生知识储备只是健康成长的一方面,家长全民体育锻炼意识不强,往往偏重于智力教育,轻视体育锻炼;学校应重视体育教学,不能怕担风险而因噎废食,体育课上首先要孩子的身体锻炼好。

记者从市直一所小学了解到,该校将大课间冬季长跑地点安排在了校园田径场和篮球场,跑步长度为1000米,有特殊体质不适合参加长跑活动的,由家长写出书面申请交班主任签字,教导处汇总备案。记者在该校校园看到有乒乓球台、篮球场、羽毛球场、塑胶跑道等运动场地。一名白姓校长告诉记者,小学生身体力量达不到,容易摔伤或被螺丝划伤,于是将单双杠卸掉了。学生每人有份健康档案,但学校没有体检汇总情况。

在山城区一所小学教书的王老师告诉记者,因学校操场面积有限,学生每天按年级轮流在大课间跑步,其他年级做广播体操或眼保健操。“我们班学生体质不太好,有学生经常生病。组织学生集体运动时,还有同学不愿意参加。”王老师说,每年有跳绳比赛和踢毽子比赛,除了校内锻炼外,放学后还会让学生们多在家练习。

水宜生为老用户“超值换芯” 让您的饮水更健康!

水宜生作为高科技专利产品,即便您正确使用,它也需要定期“保养”、“换芯”。因为该产品中的“水之素”每天都在对普通水进行微电解,将其转化为弱碱性健康好水,吸附水中杂质、矿物质、沉淀物的同时,自身也在不断损耗。因此,在正常情况下,每半个月到1个月,就要用白醋或柠檬酸对其进行清洗保养。

此外,根据各地水质和使用量的不同,“水之素”的使用寿命一般为2年~3

年,随后,就需要更换才能保证其功效。

为了让广大用户更好地享受到健康水带来的益处,并提供更加优质的服务,水宜生将开展“健康饮水、超值换芯”活动。活动期间,水宜生的用户均可携带其产品前往水宜生专卖店或指定地点以特殊优惠价,将原有旧杯芯更换成最新“水之素”杯芯,以便延长水宜生产品的使用寿命,让您继续享受健康水带来的高品质生活。

水宜生回馈老用户,全国开展“超值换芯”增值服务活动,低至三折!

同时开展“三免一送活动”

- ◎免费检测产品功效
 - ◎免费鉴定水宜生真伪
 - ◎免费提供健康饮水咨询
- 凡参加“换芯”的老用户,均可获赠杯芯专用清洗剂。

可提供换芯服务的产品型号:

型号	更换杯芯	杯芯零售价	特优惠价
U305	305水之素	260元	80元
U306	306水之素	280元	90元
U308	308水之素	360元	110元
S520	520水瓷芯	480元	140元
V608	608水瓷芯	490元	150元

(注:其余型号暂不能提供换芯服务,请广大用户谅解。)



中国健康饮水专家与领导者

地址:鹤壁日报社一楼水宜生专卖店 热线:3338633

近3年,城市小学生比农村小学生体检及格率高

2002年起,《国家学生体质健康标准》在全国推广试行。该标准从身体形态、身体机能、身体素质和运动能力等方面综合评价学生的体质健康水平,是学生体质健康的个体评价标准。该标准满分为100分,90分及以上为优秀,75分~89分为良好,60分~74分为及格,59分及以下为不及格。小学测试对象划分组别为:一、二年级为一组,三、四年级为一组,五、六年级为一组。一、二年级组和三、四年级组测试项目为三类,身高、体重为必测项目,占20分,其他两类测试项目各选一项。小学五、六年级组,身高、体重和肺活量为必测项目,占30分,其他三类测试项目各选一项。

目前,我市所有中小学全面执行《国家学生体质健康标准》,全市城市和县镇农村400余所小学的18万左右小学生,每年参加一次体质检测。市教育局体卫艺站提供的最近3年数据显示,2009年,全市小学生及格率为95.06%;2010年,全市小学生及格率为94.65%;2011年,全市小学生及格率为94.75%;其中城市小学生比县镇农村小学生及格率每年普遍高出两个百分点左右。体卫艺站工作人员告诉记者,这个数字已超过市政府下达的及格标准,但并不能完全反映出小学生目前的健康状况。因为没有引进体检电脑统计系统,全市小学生整体体质状态不太清楚,各个学校应有所掌握。

教育主管部门如何安排学生在校运动?

我市从洛阳、郑州等地学校学习经验,安排各校学生在上午第二节课后的35分钟时间和下午第二节课后的25分钟时间进行“大课间”锻炼;小学一、二年级每周开设4节体育课,三至六年级每周开设3节体育课,在没有体育课的一天,安排课外体育活动;

在全市中小学田径运动会开幕式上将学校大课间体育活动进行展示,每年4月举行中小学乒乓球比赛,8月~9月举行中小学篮球、足球比赛,10月举办中小学跳绳比赛。今年9月份,市教育局向农村薄弱学校拨付30万元资金,用于改善体育设施。