

# 体育本该成为家庭生活的必修课

中小學生体质差,已经成为不争的现实。在家庭教育中家长忽视体育、孩子缺乏运动,是一个重要原因。

一项对6个城市2000多名中小學生进行的调查显示,在课余时间缺乏体育运动的孩子中,他们的父母有60.6%平时不进行体育锻炼,而父母平时喜欢运动,孩子参与运动的比例也相应更高。

好动原本就是孩子的天性,如果引导得当,体育运动完全可以成为他们的自觉行动。可是在现实中却存在着各种障碍。

## “你看人家孩子多稳当”

不少父母对好孩子的评价标准是“静”而非“动”,希望自己的孩子安静稳当。时常看到有父母这样训斥孩子:“你看人家孩子多稳当,你怎么就坐不住呢?”久而久之,有的孩子便在无形中受到约束,运动细胞也逐渐萎缩了。

在相当一些家庭中,培养孩子的运动习惯成了教育的“盲点”。有的父母认为孩子的学习最重要,学习负担已经够重了,哪有时间浪费在运动上;有的父母认为孩子不生大病就可以了,没必要专门花时间进行体育锻炼,运动被排斥在家庭生活之外;还有的父母对孩子呵护过度,生怕孩子运动时累着、摔着、碰着,对孩子运动百般限制……其实,运动对孩子综合素质的培育具有重要的意义。

## 运动是孩子健康成长的原动力

从生理意义上说,儿童阶段生长

发育的状况将对其一生产生重要影响。运动能使人体内各种功能得到充分发挥,比如改善心血管功能、增强肺功能、提高人体供氧能力、促进消化和代谢功能、促进动作协调、增强抵抗力等。对生长发育中的孩子来说,运动就像阳光、空气和水一样,是他们健康成长的原动力。

从心理意义上说,运动有助于孩子增强自信心、责任感、荣誉感和合作精神,有助于培养持久性、果敢性、自制力、独立性等个性品质,使他们性格开朗乐观、精神振奋、充满生气。通过体育运动,还可以缓解孩子的学习压力,消除心理疲劳,释放不良情绪,得到身体上的放松和心理上的愉悦。

从社会交往的意义上说,孩子参加自己喜欢的或者擅长的运动项目,不仅可以锻炼身体,还可以融洽与伙伴、与长家的关系,形成一种与他人合作的习惯,增强社会适应能力,为未来走入社会打好基础。

从培养道德规范的意义来说,体育运动是一种特殊的社会文化活动,不仅为孩子提供社会生活需要的行为能力,而且可让他们学到社会生活的一般规则,培养他们尊重权利、履行义务的意识,形成正确的价值观和道德观,理解公平竞争的含义等。

从提高生活质量的意义上说,体育运动具有很高的娱乐价值。现代体育项目多具挑战性、刺激性、冒险性、新颖性、趣味性等特征,是人们在激烈

竞争中表现自我、张扬个性、施展才华的重要方式。孩子们在体育运动中所获得的身心的满足和愉悦,往往是在课堂上和书本学习中很难得到的。

## “见缝插针”,让孩子动起来

父母如果希望孩子健康成长,成为全面发展的人才,首先要转变教育价值观,重视家庭体育并身体力行,让运动成为家庭生活的一部分。父母可以想一些办法让运动融入家庭生活,让大人孩子都受益。

一是挖掘家里的运动资源。住高层的家庭可以在周末或节假日里,大人和孩子一起进行“拒绝电梯”爬楼运动,还可以来个爬楼比赛;有的小区没有运动条件,可以选择在自家房间或阳台上锻炼,比如举哑铃、顶球、玩飞镖、做仰卧起坐等,还可利用墙壁、窗台做些压腿、压肩、踢腿等练习。

二是将运动与游戏相结合。著名

教育家马卡连柯认为,游戏有很多体育价值。他根据孩子年龄把游戏发展分为三个阶段:第一个阶段是孩子五六岁前,即用玩具玩耍进行室内游戏时期;第二个阶段转向室外活动性游戏,开始对同伴和集体游戏发生兴趣;第三个阶段的游戏有了更严格的集体形式,并逐渐成为竞技运动的游戏。总之让孩子在自己喜欢的游戏中,跑跑跳跳、追追赶赶,就可以达到运动健身的目的。

三是多一些户外活动。户外活动可以开阔眼界,增长知识,培养孩子的创造力和想象力。周末外出时可以不开车、不打车,大人和孩子一起骑单车出行,既可以呼吸新鲜空气、晒晒太阳,还可以活动腿部肌肉;节假日父母与孩子一起外出旅游,在领略自然风光、人文景观的同时也陶冶身心。

四是在家务劳动中运动。在学习之余从事家务劳动同样能有运动健身的效果。比如擦地、收拾物品可以活动上肢;上街购物时手提重物可以增加臂力等。让孩子养成劳动的习惯,经常在劳动中出点力、出点汗,能够增强身体的代谢功能,促进体格发育。

只要重视运动习惯的培养,平时的生活中都可以见缝插针,让孩子在学习的间隙或利用碎片化时间随时锻炼。全家人在共同运动中感受体育的乐趣,亲子关系也会更融洽。

据《中国教育报》



**沧州晚报**  
**分类广告**  
电话:15694825900  
房屋出租、出售,门市转让,求助、求职、招生、空调维修、旧物回收。

**心理咨询服务**  
1. 心理咨询  
2. 心理疏导  
3. 厌学叛逆  
焦虑抑郁  
社恐强迫  
情感困扰、心理创伤  
4. 企事业单位群体分析疏导  
(防疫一线人员、学校免费咨询)  
沧州伍星健康咨询有限公司  
电话:5203413/13582745913

**专业空调维修**  
移机 加氟 回收  
**15832799876**

**鑫源老年公寓**  
环境优雅,价格便宜,星级服务。交通便利。常年招收自理、失能和半失能的老人。另常年招护理员。  
电话:18931718321

**出租**  
十三化建北有一大院,内有100多平车间仓库,有水、三相电,紧靠路边,商业实业均可。另有一汽修门市出租。电话:13315788386

**出租**  
**仓库办公楼**  
沧州市交通大街135号,欲出租办公室8间,仓库4间(230平/间)。注:有停车位,门卫。  
电话:李先生  
13703176082

## 疫情防控提示

- 疫情防控,人人有责。凡故意隐瞒个人行程、不主动报告或不配合防疫工作,造成疫情传播的,依法追究个人法律责任。
- 降低冷链食品风险,尽量做到三个避免:尽量避免从境外疫情重点地区网购进口食品货品;尽量避免从重点涉疫地区网购代购冷链食品货品;避免购买食用来源不明的冷链食品。
- 防范疫情由物传人,接收国际邮件要牢记:避免接触有距离,戴好口罩和手套,从外到内全消毒,静置之后再使用,彻底做好手卫生,收件人员检核酸,异常情况早报告。
- 接收国际邮件要特别注意:佩戴口罩和一次性手套,不直接接触;先用含氯消毒剂或75%酒精依次对外、内包装全面彻底消毒,不直接拆启;在通风处静置30分钟后方可取出内件物品,不直接取用;外包装要按照生活垃圾分类规范处理,不带回家中。