

一月放假五月回 惊问小胖你是谁

疫情过后如何提高孩子身体素质

◎本报记者 苏水梅



6月2日上午, 芗城实验小学二年(4)班的同学们迎来了复课后的第一节体育课。图为体育老师带领同学们进行热身运动 本报记者 沈昊鹏 摄

M 热点

当我们在大马路上看到胖嘟嘟的小孩时, 肯定会说, 哇! 好可爱啊! 但是, 如果这个小胖子是您的孩子, 您还会觉得可爱吗? 体重增加, 跑几步路就喊累, 站一会儿军姿就吃不消, 开学复课后, 很多家长为此担忧和烦恼, 朋友圈流行的“老师见面不相识, 惊问小胖你是谁?”更是体现出家长对“超长假期”过后, 孩子们如何恢复身体素质的关注。

班里的“小胖”增多了

在高新区颜厝中心小学, 正在课间活动的小轩在低年级同学中较为显眼, 1.1米的个头, 体重超过65斤, “疫情期间在家待了5个月, 就胖了8斤。”他的班主任庄淑芬说, 学校虽然通过网课指导学生们居家锻炼, 但由于缺少有效监督, 孩子们的居家锻炼

效果不是很理想。因此返校复课后, 不少同学都长胖了。“学生正是长身体的时候, 吃得多, 在家体育锻炼少, 很容易长胖。”

为此, 学校专门对一个年级的学生进行了调查, 发现孩子们居家锻炼主要以羽毛球、跳绳等休闲体育为主, 运动强度和运动

量与在校期间存在一定的差别。尽管上网课期间也布置了一些居家运动的作业, 但不少孩子开学复课后, 身体素质明显下降了。

颜厝中心小学体育老师黄小燕说, 复课后, 学校针对学生体质下降现象, 对原有教学模式、现有教学条件、学生体能状况、年级班

级的差异等进行了评估, 将体育课摆上重要位置, 保证每周上足两节体育课, 帮助孩子顺利恢复体质。

记者调查发现, 和颜厝中心小学的同学们一样, 我市中小学生在经历超长版假期后, 普遍存在体质下降的现象, 不少学生家长对此表示担忧。

恢复训练需循序渐进

复课后, 龙溪师范学校附属小学对学生体能进行摸底, 开展循序渐进的恢复训练。针对恢复学生身体素质, 学校体育教研组发挥团队作用, 编了一套适合学生训练的绳操。“目前, 这套绳操在三年级一个班先试点, 效果很好。随后就会在全校进行推广。”体育教研组组长刘老师介绍说。

为了系统开展恢复性锻炼,

龙溪师范学校附属小学复学初期的体育课以身体适应性练习为主。“做完5分钟的准备活动后, 学生成一路纵队前后间隔一米距离绕着操场进行慢跑, 运动量控制在600米以内, 然后根据学生体能的恢复情况逐渐提高强度。”刘老师说, 学校的阳光体育课程, 孩子们也喜欢, 一般是每天下午第三节课一个年级开展大课间活动, 先

做热身操或者跆拳道操, 接着每人完成4组跳绳, 由老师吹哨子为号, 男生女生分两路纵队交替进行; 最后是完成约4分钟的放松操, 跟着音乐调整呼吸。

据了解, 往年的5月至6月, 是进行市级各项运动联赛的时候, 孩子们训练会很多。今年情况特殊, 三至六年级同学复课一个多月, 一、二年级复

课时间更短。复课后, 学校没有开展对抗运动和体育比赛等。由于居家学习对孩子的身体素质影响比较明显, 学校也没有安排体育测试等, 以免孩子体力透支。

针对上体育课戴不戴口罩? 刘老师说, 根据专家建议, 学校在进行恢复性体能训练时, 明确学生在保持安全距离的情况下, 是可以摘下口罩的。

体育课要安全又有趣



科学强体

新华社发

教育部近日发布《关于在常态化疫情防控下做好学校体育工作的指导意见》, 提出要切实落实每天锻炼一小时要求, 在确保师生安全和身体健康前提下, 学校要开齐开足体育课。

对此, 漳州市教育科学研究院体育教研员王荣章建议, 各校要在做好安全防护的基础上, 继续上好体育课, 可以充分利用大课间, 让孩子放松心情, 老师和家长都可适当增加学生合理的户外活动。“学生体能提升需要经过长期的训练, 各校应积极开发多元化、娱乐化、趣味化的活动课, 让学生积极主动参与体育运动。”王荣章说, 在运动项目方面, 体育老

师要安排非身体接触性、危险系数小、强度适中的单人运动项目, 如跳绳、踢毽、健身操等。

针对如何上好体育课, 闽南师范大学体育学院蔡卫清说, 在青少年时期, 体育具有很强的教育作用, 在磨砺意志、塑造人格等方面起着积极作用。在遵守疫情防控总体要求下, 建议学校在开齐开足体育课的同时, 丰富锻炼项目, 让学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。要充分利用课间休息时间, 让学生多到户外参加个人体育活动, 通过学生“少吃多餐”式的体育活动安排, 保证学生每天一个小时用于体育锻炼。

M 资讯

平和: 全面开展
幼儿园食品安全督导

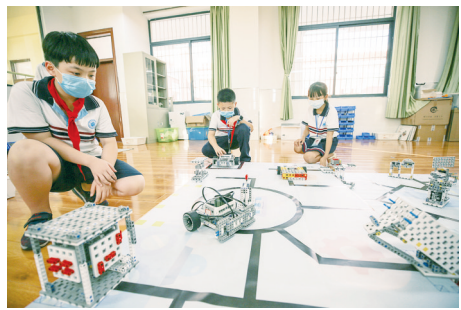
本报讯(赖伟玲) 为确保幼儿园食堂的食品安全, 督促幼儿园严格落实食品安全主体责任, 近日, 平和县教育局、市管局联合对城区幼儿园开展食品卫生安全督导, 严把学校食堂的安全关, 让食品安全事故防患于未然, 确保幼儿们餐桌上的安全。

督导主要针对县城区县实验幼儿园高南分园、安琪幼稚园、金太阳幼儿园、大姆指幼儿园等多家幼儿园。工作人员重点询问了负责人食品留样、食品添加剂管理和使用、从业人员核酸检测及持证、餐具消毒等情况, 并现场随机抽检3个样品, 通过食品快检车进行农药残留检测, 检测结果均合格。

颜厝中心小学:
机器人社团首次训练

本报讯(记者 苏水梅) “一个个机器人按照编辑的程序, 稳稳地停在指定位置。同学们一边调整一边演示, 细心而充满童趣。”6月5日, 颜厝中心小学开启复课后第一次机器人社团活动, 来自各个班级的部分机器人社团成员, 参加了本学期的首次训练。

据了解, 颜厝中心小学厚植科学精神, 培养具有科学素养和科学知识的新少年, 目前已成立机器人、3D打印、编程和空模、航模、车模社团, 并获得各级各种奖项。其中机器人社团成员参加了去年12月于上海举办的2019赛季世界锦标赛, 林镇南、甘逸豪两位同学均获得积木教育机器人赛(科协赛制)小学组一等奖。



颜厝中心小学机器人社团活动现场 本报记者 陈逸帆 摄



颜厝中心小学空模社团活动现场 本报记者 陈逸帆 摄

九湖镇田中央小学:
“一盔一带”交通安全
宣传进校园

本报讯(林明琴 文/图) “同学们, 大家知道骑摩托车电动车要戴头盔吗?” 为了增强师生的交通安全意识, 6月8日下午, 高新区交警大队筹备组走进九湖镇田中央小学(水仙花小学), 为学校师生宣讲“一盔一带”交通安全守护知识。

“今年6月1日起, 全国将开展‘一盔一带’安全守护行动, 驾驶、乘坐摩托车电动车都必须佩戴安全头盔, 开车坐车也要系好安全带……” 高新区交警大队筹备组民警为各班学生上了一堂生动有趣的交通安全课, 并要求学生把这堂课也讲解给家长听, 共同遵守交通法规。

安全知识宣传中, 民警结合辖区实际, 对日常生活中同学们接触较多的道路、交通信号灯、路标等进行了详细讲解, 并告知同学们应如何安全文明出行, 自觉遵守交通法规。重点讲解了什么是“一盔一带”, 顾名思义就是骑乘摩托车、电动车时必须佩戴头盔, 驾驶、乘坐汽车时必须规范使用安全带。他们还通过近日周边发生的交通事故进行案例分析, 讲解为什么要做到“一盔一带”, 提醒师生在过马路时务必做到“一慢二看三通过”, 无论是骑乘车辆或者过马路都要仔细再仔细, 切不可拿生命开玩笑。



交警为同学们讲解安全知识

东山县高三学子:

勇攀“毕业墙” 助力考前减压

本报讯(林华艺 李玲爱 林济华 文/图) 近日, 东山县教育局组织东山一中和东山二中850名高三学子, 前往漳州市示范性综合实践基地东山中心开展“高考考前减压助力”活动, 让学生在团结协作中挥洒汗水、释放压力, 为最后一个月的冲刺备考吹响集结号。

在漳州市示范性综合实践基地东山中心, 高三学子在教官的精心组织下, 开展了开营仪式、团队建设、众志成城、合力筑塔、“毕业墙”和“纪念——高考中的我”主题晚会等活动, 让同学们进行一次身心上的放松和精神上的提升, 凝聚起学子们的团队意志, 激发了

超越自我的气概, 勇登高考峰顶。在翻越“毕业墙”后, 同学们反响热烈, 热情高涨, 斗志昂扬, 纷纷表示, 将卸掉包袱, 轻装上阵, 以饱满的战斗姿态迎战2020高考, 再创辉煌。

时光不打烊, 青春不散场。在经历了这次短暂而有意义的考前减压助力活动后, 东山一中高三(8)班的吴澜昕同学深有感悟: “短暂的休整才能更好地出发。大汗淋漓, 灵魂才能斗志昂扬。我们相信, 现在的每一滴汗水和每一份付出, 都会交织成那绚丽的双翼, 在七月破茧而出, 在梦想的舞台上绽放异彩。”



学子们正在奋力翻越“毕业墙”