

话题

体育运动

能带给孩子什么?

女儿瘦身记

侯兴锋

女儿从小不爱运动,上高中后,总以读书压力大为由,在饮食上毫不节制,而且无肉不欢、零食不断,导致体重猛涨。在学校组织的一次体检中,竟被查出血脂偏高,医生建议尽快减脂减重。妻子为此忧心忡忡。我也意识到了问题的严重性,毕竟,没有健康的身体,哪有美好的未来呢?看来,帮助女儿减肥已势在必行了。

今年暑假前,我就从一位热衷瘦身的朋友那里弄到一份营养食谱,食谱的要求很细致,比如主食不能吃面,大多是定量的糙米饭,含有淀粉的蔬菜不能沾,蛋类可以吃,肉类、水果则只能食用指定的种类,而且还要少油少盐、蒸煮为主。

一开始,女儿觉得挺新鲜的,可没几天就吃腻了,何况还要与自己钟爱的各种美味小吃绝缘,便不愿意了。特别是有一次,我的小侄女来家里玩,嚷嚷着想吃馄饨,妻子忙去给她买了一碗。“哇,姐姐,太好吃了!”小侄女不知女儿正在减肥,由衷地赞叹馄饨的美味。馋了的女儿委屈极了,大喊:“我再也不吃那些难吃的减肥餐了!”转身跑回房里,啪地一声关上了门。我和妻子相视苦笑:得,这次的瘦身食谱要泡汤。

第二天,在女儿的强烈要求下,我们经过反复商议,决定调整严苛的瘦身食谱,同意女儿每天有一餐可以吃到自己喜欢的食物,但必须节制,不能过量,更重要的是启动全家健身计划,每天至少一小时快步走。

还别说,有大人陪着,女儿锻炼得挺积极,她的社交账号几乎每天都排在运动步数排名榜首,收到同学们的点赞后,她走得更起劲儿了。几天之后,女儿还活力充沛,妻子却直呼“跟不上了”。于是我和妻子改变策略,改为轮流陪走。

暑假过半,女儿习惯成自然,每天都要快走,不然反倒不舒服。加之饮食均衡、作息规律,减重成果明显,此前穿不上的一条牛仔短裤都能轻松穿上了,这结果让女儿大喜过望,于是她对自己也有了更高的要求,除了快步走外,还报了一个健身班,每天跳操,热烈的运动氛围更激发了女儿坚持下去的决心。

俗话说,一分付出,一分收获。一个暑期下来,女儿不但瘦了一圈,血脂恢复正常,连精神面貌也焕然一新。开学时,不少同学同学都惊讶她像变了个人。全家健身计划不仅让女儿成功瘦身,找回了健康状态,连带着我和妻子的身体素质也得到了提高。此外,我们一家人还在锻炼中度过了许多亲密愉快的时光,这也算是运动带给我们的意外收获吧!

《话题》栏目 征稿启事

本报《话题》栏目近期将就以下话题展开讨论,如果您对此方面有自己的看法,请将稿件发到邮箱:

jswmtl@163.com
jswmb-bjb@163.com

热衷于拼拼拆拆、搞“小发明”,对课外读物手不释卷,喜欢烹饪、DIY创作、种花草,没事就盯着星空、昆虫“发呆”……在不少成年人眼中,孩子的这些行为或许显得有些“不务正业”,甚至被视作浪费时间的“瞎折腾”。但一些看似“不务正业”的举动,或许正是孩子发展自我个性、培养兴趣特长、释放个人潜能的必由之路。您如何看待孩子的“不务正业”?您认为成人应该采取怎样的态度和方式来对其进行引导和鼓励,才最有利于孩子的成长呢?请结合社会现象或人事例,来稿与我们分享您的经历、观点与感受。

要求:字数不限,观点明确。

请在文末标明您的姓名、地址、邮编,并在邮件标题中注明参与讨论的话题。

编者按:

长期以来,与文化课相比,中小学生的体育运动受到的重视程度是不够的,物质生活越来越好,但我们身边却不乏这样的孩子:隔三差五就感冒,稍一运动就气喘,身宽体胖不爱动……体育锻炼的缺乏导致许多中小学生的身体素质和精神状态欠佳。少年强则国强,良好的身体素质是青少年成长成才的基础。体育何以如此重要?良好的运动习惯会给孩子带来哪些益处?我们又可以从哪些方面入手,引导孩子加强体育锻炼、提高身体素质?本期话题就来分享几位读者的经历、感想和观点。

重视孩子的体育锻炼

于炳坤

如今许多孩子,被美食、手机、电脑包围,出门坐车,营养过剩,加之严重缺乏体育锻炼,肥胖、免疫力低下等健康问题在青少年群体中并不少见。

造成这种状况的原因是多方面的。从家庭方面看,随着生活水平的提高和消费观念的转变,不少家长会带孩子频繁光顾各种饭店,快餐、火锅、烧烤、外卖稀松平常;而一旦出门,又往往选择自驾或打车,加之缺乏锻炼或无法坚持,久而久之,孩子的体质怎能不下降?

日常生活中,家长应引导孩子多步行少乘车,均衡饮食,并为孩子创造机会接触多种体育项目,养成坚持体育锻炼的习惯;而学校、社会也应保障体育课的充分开设以及公共体育设施的健全到位,鼓励、培养孩子们的体育爱好及特长。

作为一名父亲,我经常提醒自己,要督促孩子多运动。孩子年幼时,能自己走路就不抱着背着;一起出行或户外郊游时,让孩子尽情运动,享受身心的自由舒畅;还有意识地引导他和小伙伴在安全

的场地内踢球、游戏,鼓励他通过运动多交朋友;我还时不时地向孩子灌输“生命在于运动”的道理,告诉他孔子不仅是思想家、教育家,还是一名身长九尺六寸的“大力士”;孩子上学后,我更是时常叮嘱,不论是体育课还是课间活动,甚至各种劳动锻炼和军训等,都要积极参与,切不可逃避、偷懒。

之所以重视孩子的体育锻炼,是因为我从小就爱好运动,不仅认真完成体育课的达标项目,还经常挑战更高的目标,比如跳高、

跳远、跑步甚至武术等,在校运动会中也取得过佳绩。有些人认为,让孩子频繁参与体育锻炼会占用过多时间和精力,导致孩子学习成绩下降。但以我的经验看来,这实属误解。首先,适度的运动可以增强孩子的免疫力,良好的身体状况是完成学业的基础;其次,体育运动可以锻炼意志,挑战自我、追求卓越的体育精神更能激发孩子在学习中的战胜困难的斗志。第三,养成运动习惯,需要高度的自律和不懈的坚持,这同样有利于学习习惯的养成。

别让好日子养出弱孩子

孙维国

随着居民生活水平提高,如今中小学生的身高、体重等多项指标都有不同程度的提升,但体质下滑、运动能力薄弱也引发了“好日子养出弱孩子”的担忧。反思之下,不难发现,现在学生的书包越来越重,学习压力越来越大,作业、考试、补习班、兴趣班,将孩子的课外时间占得满满当当,进行体育运动的时间也相对减少了。加之孩子们的日常休闲大多离不开电子产品,长期缺乏运动,体质下降就成了必然,“小眼镜”“小胖墩”也越来越多。

笔者认为,“好日子养出弱孩子”的现象,根源还在于体育得到的重视不足。教育要以人为本,这里不仅包括常态化的知识教育,还有生命教育、性教育、挫折教育、安全教育等等,其中,体育也是不可或缺的组成部分。要让孩子获得全面成长,我们不能仅着眼于成绩和升学率,也应该考虑到孩子是不是身强体健、精力充沛,能不能体育达标,有没有一两项喜爱甚至擅长的运动项目?

当“爬几层楼就气喘吁吁”“吹点风就发烧感冒”成为“家常便饭”时,我们的孩子身上还能迸发出多少青春活力,还能释放出多大的激情和创造力?健康的体魄是幸福人生的基础,改变“好日子养出弱孩子”的现象,全社会都应积极行动起来。

其实,近年来,社会各界都做出了不少有益的尝试。比如,当下广泛开展的校园足球,就是强化体育运动意识的一个有力行动。大力发展校园足球,使足球运动在中小学生学习群体中蓬勃开展,许多孩子在踢球的过程中,不仅锻炼了身体,更培养了吃苦耐劳的精神和团队合作的意识。因此,校园足球带给孩子们的,不止是运动本身,更有磨练与成长。笔者认为,校园足球的目的,不在于夯实足球运动的群众基础,其更重要、更深远的

意义则在于,通过引导越来越多的孩子爱上足球、爱上运动,对轻视体育的错误观念进行纠偏,更好地普及体育文化,营造全民健身氛围的良好氛围,为建设体

育强国奠定基础。

养成运动习惯,享受运动快乐,不但令“弱孩子”变强,更让体育运动真正融入日常,让人们的生活更加美好。

意义则在于,通过引导越来越多的孩子爱上足球、爱上运动,对轻视体育的错误观念进行纠偏,更好地普及体育文化,营造全民健身氛围的良好氛围,为建设体



女儿爱上跆拳道

周文平

女儿上小学三年级后,学习负担加重,又不爱运动,每每写完作业,就懒洋洋地瘫在沙发上看电视,尤其到了周末,更是不挪窝。我心里不免担心她的健康,催促她下楼动一动,她却辩说自己上学太累了,需要“静养”。一个偶然的机会,我看到一家跆拳道馆招生,心头一动,何不让她去锻炼一下呢?于是,我带她去参观道馆,见到了教练。看着小学员们洁白的道服、飒爽的英姿,女儿不由赞叹:“真帅气啊!”便主动要求我给她报名。

虽然女儿强烈要求学跆拳道,我却担心她是“三分钟”热度,更何况她本就不好动,这样的训练强度她吃得消吗?可转念一想,体

育运动不光是对身体素质的锻炼,更是对意志品质的磨练,何况跆拳道是一项艰苦的运动,需要很大的毅力与恒心,要是女儿能坚持下来,一定大有裨益。因此我和女儿事先约定,报了名就必须坚持练下去。

此后每到周末,我和爱人就要督促女儿准时参加训练,每次两小时,没有特殊情况,从未间断过。曾有一段时间,女儿处于瓶颈期,训练十分艰苦,提升却很有限,她好几次想打退堂鼓,对每周雷打不动的训练也有了懈怠情绪。出发前,她常常找各种借口“暗示”我们帮她跟教练请假,可我们不为所动,她也只得硬着头皮奔赴道馆。

一次,女儿练完出来,一脸兴奋地向我讲述:“教练今天让我教一个小小朋友,教了好多遍他都学不会,真是急死我了!”“他学不会,你是怎么做的?”我不禁追问。“我只好一步一步分解来教他,慢慢做动作……”女儿一边形容,一边演示她的“慢动作教学法”,我们不禁莞尔。“最后,他终于学会了!”女儿开心地说。

“看来当教练还挺不容易的!又要耐心地教,又担心学生学不会,还怕学生偷懒不想训练……”我故意旁敲侧击地说。女儿听后,脸微微红了,若有所思地说:“当教练还真是不容易,我以后要专心跟教练学!”

寒来暑往,春去秋来,一晃就是好几年,女儿的白带从最初的白色逐渐升级,最终获得了黑带。练习跆拳道这些年里,她极少生病,身体越发强健挺拔,举手投足、谈吐气质也都有着微妙的变化。比如每次我和爱人接送女儿去道馆,她都会向我们深鞠一躬:“爸爸妈妈辛苦了!”这样郑重的问候我们早已习惯。起初,我们觉得没必要,可女儿却解释说:“礼仪是跆拳道运动的重要组成部分,习武不光是锻炼身体,更是一种内心的修养。我真感谢你们风雨无阻地陪我训练。”这样的例子还有许多,每每看着女儿谦逊有礼、英姿勃发的样子,我和爱人都倍感欣慰。

让家长如何入手 让孩子爱上运动

任维佳

绝大多数家长们都明白体育运动对于孩子健康成长的重要性,也希望自己的孩子在假期里能够远离电视、手机、游戏远一点,多去户外运动一下,可是究竟该怎么做才能让孩子爱上运动呢?

首先,父母要坚持体育锻炼。孩子是善于模仿的,父母的一举一动都会成为他们学习的榜样,亲身示范远胜过重复的说教。假设爸爸妈妈能够坚持每天抽出一小时来,关掉电视,放下手机,酣畅淋漓地运动一下,孩子也会耳濡目染地坚持体育锻炼。相反,若爸爸妈妈每天回家仍旧忙于工作,或者沉迷于打游戏、看电视,从不进行运动,那么孩子对体育锻炼也很难产生兴趣。

父母应合理规划,尽量抽出固定的时间与孩子一同运动。亲子运动,既能收获快乐,也能展现出孩子的某些运动天赋,或者令孩子爱上某个体育项目。对于孩子们来说,有家长共同参与的体育活动,往往比自己独自完成运动任务更具吸引力,而且一旦沉浸在全家一起运动的愉快氛围中,也更容易激发孩子对体育锻炼的兴趣。

其次,在与孩子一起运动时,父母可以多给孩子一些鼓励,着重让孩子感受运动的魅力,而在动作的标准性与完成效果上尽力即可,并引导孩子观看一些感兴趣的体育赛事,注意观察、模仿,进而加深对运动项目的了解,更好地掌握运动技能。特别是体育馆、赛事现场这些有着浓郁氛围的环境中,孩子目睹运动员的奋力拼搏、队友间的紧密协作、裁判的铁面执法,以及胜负之外,竞争者之间也不乏友好互动,就更容易受到鼓舞和启发,了解体育文化所蕴含的拼搏、团结、公正、友谊、尊重等要素,从而促进孩子的健康成长。

在运动项目的选择上,笔者始终认为,兴趣是最好的老师。如果孩子对某项运动产生兴趣,父母不要急于判定其为“一时兴起”,不妨鼓励孩子多进行尝试、学习,并积极地陪伴孩子参与其中,增进亲子间的互动,探索孩子的潜能所在。此外,父母也需把握适度原则,告诉孩子要在身体状况允许的情况下进行适度锻炼,避免运动损伤或影响正常学习。

