

# 让学生和家长不再迷恋沙发 动起来,跑步成了家庭作业

本报记者 徐洁

## 如何让孩子动起来 体育有作业家长得签字

这个学期初,胜利大街小学的家人们发现,班级QQ群邀请了体育老师入群,这在以前是从来没有过的。六年级学生家长岳女士说,体育老师进群的第一件事就是给家长们讲体育运动对孩子的益处,然后讲了今后的体育家庭作业要求,甚至讲解了现行体育中考的政策和标准,这让不少家长对体育这门“可有可无”的学科一下子重视起来。

“我很少在群里发言,但那次真是发自内心的点赞,说实话,小学老师能为孩子三年后的身体素质做打算,真是用心良苦。”岳女士说,即使不为考试,从孩子健康角度考虑,也确实该动起来了。

从此,体育作业成了胜利大街小学各个年级每天必做的家庭作业之一。该校体育老师俞健说,以前也向家长发出过各种健身倡议,但都收效不大,因此干脆把体育锻炼纳入了家庭作业,一来有了目标、质量和数量的约束,二来像文化课作业一样,体育作业完成情况也影响到每个学生的评价赋分。

俞健给他所带的六年级5个班布置的家庭作业是,每天10分钟不间断跑,目标两公里;

这个学期开始,鞠先生每天晚上都要陪孩子到离家不远处的体育场跑步锻炼。这份坚持源于学校的强制作业要求——把运动纳入家庭作业,每天完成两公里跑、仰卧起坐或曲臂悬垂。如何让孩子回家后放下手机、离开电脑,一直是许多家长头疼的事儿。济南市胜利大街小学将跑步等运动纳入家庭作业,要求学生完成并家长签字,这在省城中小学尚不多见。



3月13日是星期一,升旗仪式上,胜利大街小学全校1000余名不同年级的学生集体演绎了“体育快闪”活动。 本报记者 徐洁 摄

### 相关链接

## 体育锻炼成“硬”作业

在刚刚过去的寒假中,济南市官扎营小学一年级的学生没有书面作业,唯一的“硬”作业是体育锻炼。校长王式斌说,体育作业包括横叉、竖叉等练习身体柔韧性的锻炼,也包括跳绳、啦啦操等体能作业,还有篮球运球等锻炼身体协调能力的作业。

为了让体育锻炼不仅是一项口号,学校还专门设计了监督表,注明每天每项运动的强度,如跳绳80-150个,让家长在监督表上填上完成情况。 本报记者 徐洁

女生做共计两分钟仰卧起坐,目标40次/分钟,男生每天做三组曲臂悬垂,每组坚持15秒。不同年级的体育老师布置不同的体育家庭作业,要求家长每周反馈一次完成情况。

## 一班级近视率低 原来是坚持晨跑

俞健已积累了不少家长的签字条:“共跑7个10分钟不间断跑”“五天10分钟不间断跑已完成”“跑五次10分钟、自创健身带操”……

有什么办法让孩子回到家后动一动,放下手机、离开电脑,这是同为小学生家长的俞健一直在考虑的问题。根据学校对学生体质健康的统计数据,全校1600余名学生,超过三成学生身体超重或肥胖,学生中的“小眼镜”越来越多也让老师们忧虑。

俞健说,在学校的一次体质健康统计中,二年级一个班近视率明显低于全校平均水平,经过向班主任询问才知道,全班孩子早上到校第一件事就是去操场晨跑,户外运动不仅能提升体质,还预防了近视。

不过,为了让孩子“动起来”,学校老师们也费了不少心思。副校长任伟说,首先,体育老师趁班会时间,到每个班级“面对面”游说,讲解运动的益处;其次,体育老师们录制了微视频发到网上,让家长了解运

动的技巧,提高参与度,学校还要求学生和家长通过APP上传运动数据,看看别人的运动情况,在分享、交流中,提高体育锻炼的参与度。

## 运动没时间没地方 关键在于运动意识

新学期的每天晚上,家住胜利大街的鞠先生都陪孩子到离家不远的省体育场跑步锻炼,他说,如果不是这项作业,他可能很难坚持下来。

岳女士说,她的儿子就属于超重儿童,不过,在听体育老师讲解之前,她从来没想到超重对三年后的体育中考有啥影响,现在,每天晚上她都要陪孩子出去跑跑步,不仅为了考试,更是为了孩子健康。

不过,也有家长认为,孩子每天晚上要写作业,哪有时间跑步,而且想运动也没场地,还有家长说,孩子让签字就签字,到底跑没跑,老师也没法检查。

对此,任伟校长说,就像读书一样,不一定非得到图书馆才能读,只要想读,身边有本书随时可以读,关键还在于运动意识。运动的好处太多,可以锻炼孩子的抗挫折能力,运动可以活跃大脑,对学习也是促进。她主张,家长从沙发上站起来,与孩子一起动起来,为孩子加油,也是珍贵的亲子快乐时光。

种植牙耐受力挑战试验邀您见证 预约电话 0531-82389888

# 2.5毫米种植体能否撑起80公斤重物

5大种植体厂商空降拜博联合放价,欧系种植牙5折送冠 充值最高返10000

## 核心提示

直径2.5毫米的种植体,能撑起80公斤成年男子?重量仅3克的牙冠竟然能砸核桃?这些都是真的吗?3月18日,济南首届国际种植牙文化节将在济南拜博口腔医院盛大开幕,瑞典Nobel种植体公司、德国Ankylons、德国Camlog种植体公司、韩国Dentium种植体公司等五大种植体厂商空降济南拜博口腔医院举办国际种植牙文化节,让泉城百姓在质量监督月见证种植牙的精工品质。同时,活动当天,五大种植体厂商多款欧系种植体5折送牙冠,厂家补贴充值最高可返赠10000元!现在报名参加活动,可有机会获得种植体厂商提供的免费种植牙和精美礼品,预约电话:0531-82389888。

## 咋选种植牙? 如何避免种牙误区?不妨来文化节看看

种植牙被称为继乳牙、恒牙之后人类的第三副牙齿,是可以与人体进行骨结合的类生物牙,其可靠性、坚固性、美观性、实用性、便利性无可替代。如何选择种植牙?如何选择种植牙医疗机构?如何认识种植牙价格误区?怎样辨别医疗宣传的概念误区?好专家等于好医疗品质吗?怎样

识别医院的医疗品质?本次种植牙文化节将为您一一解答种牙过程中遇到的难题和困惑,让缺牙患者明明白白种新牙,踏踏实实种好牙。本次国际种植牙文化节,旨在探索种植牙文化,普及种植牙知识,促进种植牙国际学术交流,引领行业服务规范,让济南老百姓享受国际医疗品质!

## 数字化种植技术再次亮相种牙文化节 全半口牙缺失患者有口福了

“之前种植牙手术时间长,恢复时间长,复诊次数多,特别是半口和全口修复费用高昂,而且手术创伤大,做一次种植牙,不仅要儿女陪同,更要有很好的身体耐受度和一定经济实力支持。”美国加州大学种植硕士、ICOI国际种植牙

医师协会会员、诺贝尔公司种植顾问黎强说,数字化种植技术根据种植方案完成种植导板的数据模型,通过3D打印等技术在种植手术之前可一次完成牙齿的临时修复体、全瓷修复体制作。采用计算机辅助设计(CAD)、计算机辅助制造

(CAM)保证个性化美学义齿精益求精制作,临床技师团队协作、人性化服务等环节有机整合在一起,在达到即刻负重的条件下,可以实现即刻戴牙,快速恢复咀嚼功能,而且数字化种植牙坚固耐用,迅速恢复味觉神经,顾客终身受益。

## 真假! 2.5毫米种植体能否撑起80公斤重物

美国加州大学种植硕士、ICOI国际种植牙医师协会会员、诺贝尔公司种植顾问黎强介绍,经过科学测定,一颗普通假牙的咬合力只有10~12公斤,一颗天然牙的咬合力为40~50公斤,而一颗种植牙的咬合力也可达40公斤,也就是说种植牙的咬合力几乎媲美天然牙。理论上讲,4颗种植牙的咬合力(从另一个角度讲也就是耐受力)高,相

当于两个成年人的体重,因此撑起一个成年人不在话下。据悉,拜博口腔医疗集团经过24年发展,至今已完成近数十万颗种植牙精彩案例,每一颗拜博种植牙都要经过咀嚼咬合力、咀嚼耐久力实验,每一颗拜博种植牙经仪器测定咬合力均在38公斤以上,每一例拜博种植牙案例都要包含86个完美细节雕琢。

## 五大国际种植体厂商齐助阵拜博口腔医院礼惠泉城

济南拜博口腔医院无论是医疗服务、医疗环境,还是医疗技术、医疗设备、专家团队都要求高品质。本次文化节得到了瑞典Nobel种植体

公司、德国Ankylons、德国Camlog种植体公司、韩国Dentium种植体公司等国际种植牙厂商的鼎力支持和赞助,济南百姓不仅可以在本

届种植牙文化节深入了解种植牙和口腔健康知识,更可以享受各大厂商和拜博口腔医院带来的大幅价格补贴,机会确实难得。

<b>优惠链接</b>	1. 欧系精工种植牙5折送冠	拍片费、种植设计费、种植手术费, 预约就有机会赢取免费种植牙和精美礼品。 电话预约:0531-82389888
	2. 充值最高返赠10000元	
	3. 牙齿矫正立省8000元	
	4. 美学修复8.8折	
	5. 电话预约可免专家挂号费、种植	