

聊城超体重“健康夏令营”开营,一百名学生中62人肥胖

十天封闭训练最高减重近4公斤

文/片 记者 李军

近日,2018年聊城市中小学超体重学生“健康夏令营”在聊城职业技术学院开营,来自全市的100名超体重中小学生在夏令营内接受了为期10天的封闭拓展训练。活动中,通过科学合理的训练方式,倡导青少年科学营养的饮食习惯和健康运动的生活方式,让超体重学生“快乐运动,享瘦生活”,参训学生最高减重接近4公斤。



参加夏令营的学生正在接受训练。

100名中小学生 62人达到肥胖

为进一步提升全市少年儿童身体素质和健康水平,引导社会、家长关注肥胖少儿群体,倡导健康生活方式,聊城市体育局、教育局按照市委统一部署,在今年7月20日至30日开展2018年中小学超体重学生“健康夏令营”活动,依托聊城职业技术学院(聊城市国家级综合实训基地),组织10至14岁的学生参加,营期10天,参与学生共100名。

此次参加“健康夏令营”的100名学生中,男生72人,女生28人。按照体质指数对照表,男生72人中,超体重达到肥胖的占47人。其中一名14岁男学生,身高168厘米,体重200斤,体重指数(BMI)为35.43,对照体质指数对照表,14岁体重指数22.6就达到超重,26.4就达到肥胖。女生28人中,超体重达到肥胖的占15人。其中一名12岁的女学生,身高173厘米,体重190斤,体重指数(BMI)为31.74,对照体质指数对照表,12岁体重指数21.9就达到超重,24.5就达到了肥胖。

“健康夏令营”推广工作是一项公益活动,按照每培训一名学生补贴1000元的标准,由市财政从体育彩票公益金中予以补贴。年龄在10-14周岁(小学四年级以上、初中二年级以下)。BMI指数应达到《中国学龄儿童青少年超体重、肥胖筛查体重指数分类标准》确定的超体重标准。体重指数(BMI)的计算方法:体重(公斤)/身高的平方(米的平方)。超体重并不是我们单纯所说的肥胖,而是按照公式计算出来的一个指数,如果不改变不良生活习惯不重视锻炼,超体重就会演变为肥胖。

十天封闭训练 让学生克服懒惰

“健康夏令营”始终以“运动快乐,享‘瘦’生活”为主题,秉承“安全第一、健康第一”的理念,结合营员身体素质、心理现状等因素,精心编制训练计划,科学设置活动课程,向营员传达健康、科学生活理念,帮助营员养成良好生活习惯。

中小学超体重学生“健康夏令营”活动内容主要包括:有氧训练、减脂训练、户外训练、拓展训练、形体训练、素质训练及行为矫正、身体机能提升、健康教育课程、集体和团队意识培养、良好生活习惯教育等。科学安排好各项训练活动,在注重减肥的同时兼顾身体指标的监测,也增加了励志电影欣赏、观看科教片、户外知识讲座等兴趣爱好课程,增强活动的趣味性。为了增强学生之间的团队合作意识,还专门安排了“无轨列车”、“颠球”等拓展训练,让学生懂得团队合作的重要。入营前对超体重学生进行健康指标检测,并根据指标分为超重组和肥胖组,增加兴趣爱好课程,增强活动的科学性、趣味性。

聊城职业技术学院体育部主任邢希强接受采访时说,“健康夏令营是封闭训练,学生们在这里的作息时间是严格固定的,早六点起床,晚九点熄灯。有的学生一来,晚上睡不着觉,集体生活不适应,老师进行开导,使他们尽快适应了集体生活。由于是封闭式训练,许多家长担心孩子,吃不好,住不好,担心孩子受苦,晚上偷偷跑到宿舍看望孩子。”

“以前在家里,都是妈妈帮我洗衣服,自己从来没有洗过,来到这里衣服都是自己洗的。”在夏令营里,为了锻炼学生的独立生活能力,让学生学习自己洗衣服。按时起床、洗衣服、叠被子等等,这些都是基本的训练内容,其目的都是为了让学生克服懒惰,养成良好的生活自理习惯。

参训学生最高 减重接近4公斤

健康夏令营针对孩子们平时缺乏锻炼,开设了篮球、排球、足球、瑜伽、体育舞蹈等课程,通过专业老师传授,让学生们掌握一些锻炼方式,养成良好的锻炼习惯,同时也培养了学生们吃苦耐劳的精神和遵守纪律的观念。

训练开始后,肥胖组的学生体力跟不上,老师帮助学生进行调整,适应训练。越胖的学生给予的鼓励和表扬就越多。经过锻炼,学生的心理素质得到提升,变得更有勇气、更自信,也学会了团队协作。学生们在这里学到了新技能,交到了新朋友,也达到了减重的目的。据邢希强介绍,活动前后的调查数据显示,参训营员的体重呈现下降趋势,最高的减重接近4公斤。

“尽管有不少体育爱好,但是很难坚持下来,而小伙伴的陪伴成为坚持锻炼的最大动力。在健康夏令营里,小伙伴们一起锻炼、一起体验新鲜的运动项目、一起生活,很开心。感觉自己瘦了一些,也变得更独立,更勇敢,还交到了很多新朋友。”参加健康夏令营的学生告诉记者,学生们带着好奇来,载着满满的收获离开。

暑期孩子们大多是泡在空调屋里,成了“手机控、平板控、电脑控”生活作息不规律。而来到这里,身处集体环境中,同吃同住,经过短短十天的训练,学生们改掉了在家里养成的坏习惯和不健康的生活方式。在邢希强看来,孩子们最大的变化莫过于个人行为得到规范,逐步养成良好的生活习惯,不再以自我为中心,懂得了团队合作。

健康夏令营结束当晚,有的学生不愿意离开,询问夏令营的举办时间,还想继续参加。

科学小课堂

7月17日聊城大学化学化工学院萤火虫服务队在冠县呼家村小学组织举办了科学移动小课堂趣味小实验活动。志愿者们给小朋友们演示了奇妙的吹气球小实验,紧接着又演示了神奇的泡泡、酸碱指示液变色等实验。本次科普进课堂化学趣味实验是同学们利用平时在课堂上学到的向小学生们展示化学的趣味以及科学知识的魅力,激发小朋友对科学的兴趣,引



导少年儿童“爱科学、学科学、用科学”,把科学与生活实际紧密结合起来。(李明媛 张祖浩)

乐行童年

为践行阳光体育,练就强健体魄,丰富暑假生活,7月19日上午,聊城大学化学化工学院“暖阳”志愿服务队的志愿者和聊城市阳谷县西湖乡西聂村的孩子们在村委会一起举行了一次别具活力的趣味运动会。志愿者们带领孩子们开展多项趣味运动,孩子们斗志昂扬,洋溢着青春活力。虽然天气炎热,但孩子们都乐在其中,在比赛中也处处体现着友谊第



一。通过举办趣味运动会,孩子们加深了彼此之间的情谊,收获了快乐。(张景旺)

趣味剪纸

为了传承与发展民间剪纸艺术,让孩子们了解民间艺术、陶冶情操,聊大物理科学与信息工程学院于8月1日开展趣味剪纸课堂活动。志愿者们首先播放了有关剪纸的历史发展的小视频,让孩子们了解剪纸的相关知识,用提问的方式,让孩子们加深对剪纸文化的印象。在讲解完有关剪纸的注意事项后,志愿者们带领孩子们欣赏了各种精美的窗花,萌发



了动手制作的兴趣。整个活动场面热烈、温馨、其乐融融。(孙立杰 聂玉芳)

玩转智慧魔方

为了锻炼孩子们的空间思维能力,聊城大学物理科学与信息工程学院于8月2日举办“玩转智慧魔方 体验学习乐趣”活动。志愿者们首先展示了魔方复位的神奇速度,仅用很短时间魔方便迅速复原。随后,志愿者们开始了教学,参加活动的孩子们很多都不会玩魔方,志愿者们就从魔方的结构等基础知识开始教起。很多小朋友在志愿者的手把手指导下认真练



习,迅速掌握了方法和技巧,在志愿者的帮助下,将魔方顺利复原。(李晓楠 李梦凡)

文艺下乡

聊城大学逐梦青春文化艺术服务团于2018年7月14日在聊城市东昌府区张庄举办青春助力文艺汇演活动。活动中志愿者们向村民详细介绍了国家发展现状和青年使命,并穿插“我的梦中国梦”有奖表述环节,村民们踊跃参与,纷纷讲述了自己的梦想与对国家发展的期望。激昂的歌舞、悠扬的乐器表演更是激起了村民的热情,送去了青春活力。此次文艺下



乡不但为村民带去了青春活力,更唤起了青年助力复兴的使命感。(王慧)

学茶艺

8月11日,聊城大学农学院社团联合会技术部来到聊城市新华书店三楼芬吉茶专卖店举办“闻茶香,学茶艺”活动。习得茶艺礼仪:茶店老板为志愿者们详细介绍了中国的茶艺与茶道的历史及基本礼仪。体验茶冲泡:在茶店老板指导下,志愿者动手泡了一壶茶,品味芳香甘甜的茶品,体验中国茶艺之道的魅力。本次活动,不仅使大学生们对中国茶文化产生了极



大的兴趣,而且可以帮助志愿者们修身养性,净化心灵,有益身心健康。(王梦恬)

遗失声明

聊城市万佳宜居节能技术服务有限公司,不慎遗失聊城市工商行政管理局2016.年6月6日核发的企业法人营业执照副本统一社会信用代码:91371500494270923D,声明作废。
聊城市万佳宜居节能技术服务有限公司
2018年8月29日

遗失声明

聊城诺林商贸有限公司(91371500586066364N),三份平推式空白发票,代码137151220043,票号01162491-01162493不慎丢失。特此声明!

遗失声明

路继辉,男,出生时间2006年7月1日,出生证明编号G370959764,出生医院:聊城市第二人民医院。父亲:路长华,身份证号372502680425351,母亲:程荣俊,身份证号372502680125352,特此声明!