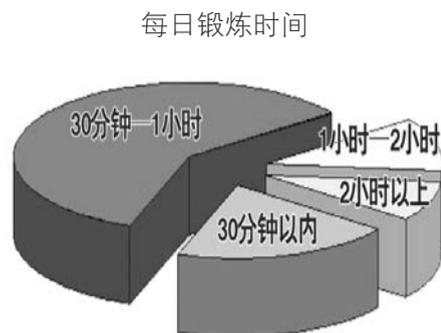
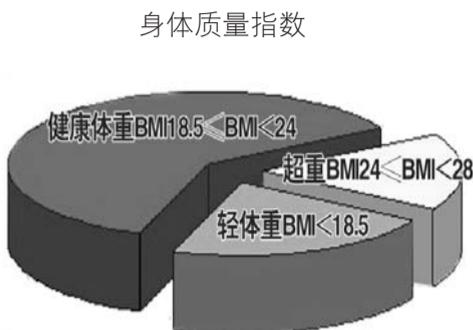
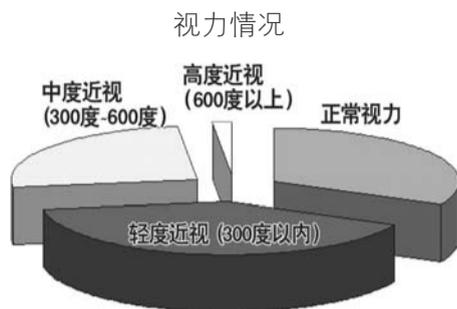


# 班上59名中学生10人偏胖

95%的学生运动项目单一,90%以上的学生每天锻炼时间不超过2小时



制图:贺妍妍

本报威海5月8日讯(记者 许君丽 实习生 褚红红) 为了解中学生的身体素质和体育中考的看法及建议,8日,记者对塔山中学初三某班的学生进行调查,发放调查问卷60份,回收问卷59份。调查内容涉及是否近视、身体质量指数、每日锻炼时间、喜欢的体育项目及对体育中考的建议等。

根据调查问卷统计,接受调查的学生中,近七成是近视眼。59人中,正常视力的学生仅有19人,其余40人都有不同程度的近视。为调查学生的身体质量指数(BMI),问卷中涉及学生们的身高、体重等信息。根据身体质量指数(BMI)=体重(kg)÷身高(m)<sup>2</sup>计算,其中,轻体重即BMI $< 18.5$ 的学生有13人,健康体重即BMI $18.5 < \text{BMI} < 24$ 的学生有36人,超重即BMI $24 < \text{BMI} < 28$ 的学生有10人。

调查问卷中,对于平时通过何种运动进行体育锻炼,同学们的回答比较单一。95%的学生是通过跑步进行锻炼,个别学生选择打篮球、踢足球,其他体育项目则很少涉及。问卷调查显示,90%以上的学生每天锻炼时间不超过2小时,近60%的学生每日锻炼之间只有1小时左右。虽然有些学生很喜欢游泳、打羽毛球等运动,但很少有时间去做这些

项目的锻炼。

根据规定,中考体育测试项目分为四项:从1000米跑(男)、800米跑(女)、台阶试验中选测一项;从坐位体前屈、掷实心球、仰卧起坐(女)、引体向上(男)、握力体重指数中选测一项;从50米跑(25米×2往返跑)、立定跳远、跳绳、篮球运球、足球运球、排球垫球中选测一项;技巧、支撑跳跃、单杠、双杠、武术、健美操与舞蹈中选测一项。最终,今年威海体育中考的项目确定为跑步(男1000米、女800米)、坐位体前屈、立定跳远和棍术。问卷调查中,只有12名学生称擅长这四个项目,部分擅长的同学有22人,剩余的25人则对此并不擅长。如果能有机会设计考试项目,大多数学生对三级跳、200米短跑、400米跑、跳绳、掷实心球、立定跳远、体操、俯卧撑、仰卧起坐、前滚翻、骑自行车等项目更感兴趣,而武术、舞蹈、单杠、双杠等项目则无人提起。

调查问卷中,不少学生对体育中考比较满意,并对今后的体育中考提出了自己的建议。比如设置体育项目范围更广泛,加入骑自行车等原来没有的项目;多考几次,取最好成绩;偶然性较大,应加入平时成绩;希望尽早公布考试内容;满分线放低一些等等。



体育中考女生800米跑步中,一位女生手捂着腰,面露难色,有些吃不消。本报记者 刘洁 摄

## 少儿肥胖易引发多种疾病

保健医生提醒家长定期带孩子体检

本报威海5月8日讯(记者 冯琳) 8日,记者走访市区几家医院发现,威海超重儿童逐年增多。保健医生称少儿肥胖易引发多种疾病,建议父母发现孩子有肥胖症状后,应当及时带孩子进行体检,以便掌握孩子的身体状况,及早预防或治疗一些疾病。另外,医生建议孩子平日也该定期接受体检,不应只在中考时才体检。

威海解放军第四〇四医院健康管理中心副主任张于

东称,青少年肥胖容易引发糖尿病、冠心病、高血压、血脂异常、睡眠呼吸暂停综合征(症状主要表现为打呼噜)等疾病。此外,肥胖的孩子容易产生自卑心理,对其今后的人生产生消极影响。肥胖是可以预防并控制的,它不同于一些突发的疾病让人束手无策,但肥胖在很大程度上是由于平日不科学的习惯造成的。“近年来,威海的超重孩子逐年增多。但多数父母平日没有主动带孩子到

医院体检的习惯。体检不应该只在中考时进行,希望家长们平时不要只关注孩子的学习,也要多关注孩子的身体状况及心理状况,并定期与孩子谈心,疏导孩子的心理障碍。”张于东说。

另外,张于东称预防及控制少年肥胖的有效途径是引导孩子建立健康的生活方式,合理饮食,适当运动,增强心理素质,树立起减肥的自信心。



本报曾组织40名小读者走进视力康复中心免费检查眼睛。(资料片)

近视患者年龄越来越小,有资深验光师称——

## 初次配镜者逾三成成为小学生

本报威海5月8日讯(记者 冯琳) 8日,记者走访步行街附近多家眼镜店,多位验光师称,近年来眼镜店生意不错,配眼镜的学生越来越多。“近视患者年龄越来越小,度数越来越高成为目前青少年视力状况的最主要特点。”一位资深验光师说,“当前初次配镜者逾三成成为小学生。”

大明眼镜店一位宋姓负责人称,她在眼镜业待了数十年。十多年前,初配眼镜的顾客多是中学生,几乎没有小学生。“现在小学生来配眼镜都是常事了,来我们这里配眼镜的最小顾客年仅3周岁。”宋女士说,现在孩子视力越来越差与孩子用眼过度密不可分。儿童时期,孩子眼球

的各项功能发育不完全,很容易产生视力疲劳的状况。“儿时的眼球疲劳更容易导致近视,现在的孩子用眼过早、用眼过度,学习时间较长,很小就开始上补习班,这些行为都是孩子视力的杀手。”

为此,宋女士建议广大家长不要过早逼孩子过度学习。“绘画、钢琴等都比较容易引起近视。孩子小时候学习这些才艺时,父母一定要注意不可急功近利,给孩子安排太紧的练习任务,应引导他们劳逸结合,多到户外走走,向远处望更利于保护视力。”

多家眼镜店的验光师称,家长应定期带孩子到医院或眼镜店检查眼睛,以便及早发现视力存在的问题,及时矫正。