

# 打游戏玩手机,一天都不下楼

## 不少中小学生在暑假“宅”在家里,缺乏体育锻炼

本报记者 徐洁 实习生 徐从芬

放假了,不少中小生成成了“家里蹲”,上辅导班、上网、看电视……连日来,记者调查发现,这成为不少城市中小学生在暑假生活的真实写照。

8月8日是全民健身日。离开学校后的孩子为何不爱运动,不主动运动?前不久,在省初中教师远程研修中,体育老师为此忧心和反思。他们认为,学习压力大、电脑及手机等可玩的诱惑多是一方面,另一方面,目前的体育教学没有开发学生对于运动的真正兴趣,在培养终身运动能力上还有欠缺。

▶一名孩子正在打乒乓球。本报记者 蔡旭超 摄



### 不少中小学生在一天都不下楼

放暑假了,离开了体育课和学校操场,中小学生在体育活动时间一天有多少?在历下区甸柳庄、市中区玉函路、全民健身中心等多地,记者对十余位中小学生在家长做了调查。

“就是孩子自己爱动的时候出去活动一下,不爱动的话一天窝在家里,我们都上班,孩子出去不安全,我们也不放心,只能自己待在家里做作业、上网、看电视,没办法。”在玉函路附近,一位小学生家长表示很无奈,他尝试带着孩子一起运动,然而“孩子根本拖不出家门”。

在济南市全民健身中心,戴女士全家一起来游泳。她说,她和老公申请休10天年假,可以陪着孩子出来玩玩,否则孩子每天不是去姥姥家就是去奶奶家,一呆就是一天,基本不下楼,回忆起自己小时候可以与小伙伴满院子跑着捉迷藏、做游戏,不到天黑不回家,不知不觉中锻炼了身体,她说:“现在的小孩挺可怜的。”

在记者调查的十余位学生及家长中,多数人表示,孩子每天运动不超过1小时,甚至一般不运动;个别家长表示,每天尽量抽出时间陪孩子跑步、游泳。其中,男孩的运动量普遍多于女孩。

家长王女士笑称自己的孩子是个“小胖墩”,12岁的年龄有110斤重。这个暑假,她下决心要帮助孩子减肥,“一般不下雨的话,晚饭后我们会爬到半山腰,主要是带着孩子运动,否则他一天可能都不下楼。”

### 借口去买菜出去遛个弯

也有的孩子不是不想运动,而是学习压力大,运动时间完全被学习挤占了。

家住甸柳庄的杜晴(化名)新学期就要上初三了,这个暑假中,“玩”成了最大的奢侈品,写作业,上辅导班是她的主业,每天为了能出去溜达一圈,她想起了各种理由,比如“我去对面书店找本辅导书”,比如“今天咱家的菜我去买!”

杜晴的爸爸杜先生说,去年暑假,他每天中午带着女儿去济钢游泳,而这个暑假是“连想都不用想的事”。他知道女儿去“买菜”纯粹是找理由,“她往往空着手就回来了,说没看见爱吃的。今年,她也没再提游泳的事,她自己心里有数。”

杜先生说,学习压力大是孩子放弃体育运动的主要原因,“现在哪个孩子不是报三四个辅导班,比上学还忙,你不报看着别人报,能淡定得了吗?”此外,他认为,孩子锻炼的场所也不多,学校锁着大门,健身房又太贵,让孩子去哪里运动呢?

不过,甸柳一中体育老师徐海燕有着不同的看法,她认为,其实过早带孩子去健身房不是件好事,“如果真正喜欢运动,去爬爬大佛头,户外运动中,孩子应对挑战的能力更容易提高。”然而,许多上了高中的大孩子也不主动走出家门参加体育运动,她认为,那是因为孩子还没有在体育课中找到运动的快乐,没有找到适合自己的项目。

### 五年级学生竟不会跳绳

在位于经十路的济南市全民健身中心,在一家击剑俱乐部做管理工作的张先生说,招学员时,会对每个孩子进行体能测试,他们惊讶地发现,有的小学四五级的孩子甚至不会跳绳。

“现在的孩子诱惑太多了。”张先生说,拿个手机就能玩一天,不过,他认为,孩子不爱运动还是因为“懒”,教练每次都会留俯卧撑、跳绳等作业,家长反映孩子回家根本不去做。

市民戴女士强调,许多家长不是不知道锻炼的重要性,但没有时间陪孩子,孩子也缺少玩伴,再者,也不放心让孩子在院子里疯跑,老人看管的孩子放假缺乏体育锻炼,也是有客观原因的。

甸柳一中李刚老师说,体育课不能布置作业,但为了督促孩子们假期坚持锻炼,临近放假前他会嘱咐一句“暑假,每天也应坚持锻炼不少于1个小时”,然而,这种口头作业不能硬性要求,也没法检查,更没法逼着孩子去运动。“每个学期开学时,体育课上能感觉到学生体能会明显下降,这是假期缺乏锻炼的结果。”李刚说。

### 谁剥夺了他们的运动兴趣

本报记者 徐洁 实习生 徐从芬

在前不久举行的全省初中教师远程研修中,体育老师在网上对学生运动状况与体育教学“吐槽”。

东营某初中的体育老师李同文说:“我的孩子也上初中,暑假里根本不下楼活动,我想很多孩子和我的孩子一样,他们的身体素质肯定不好。有了中考这根指挥棒,孩子参加活动就多了点儿动力。”然而,让老师们无奈的是,这种动力是在老师、家长、社会的压力之下“压”出来的,孩子们凭兴趣出来运动的不多。

研修网上,老师们反思,目前,体育进中考在济南已有4年了,孩子们的体育成绩和身体素质有了很大提高,但付出的一个代价是体育教学也陷入应试化。体育进中考的初衷和结果是好的,但是这种结果在体育中考之后并没有得到延续,没有得到保持。

甸柳一中体育老师李明说,美国体育教学有三个目标:成功的学习者、充满自信的个体、富有责任感的公民,然而,中国有一项统计是,60%的人走出校门后就基本放弃体育锻炼了。

一位初中体育老师说,很多人是到了大学以后才在健身课上,羽毛球课上真正发现运动的乐趣,目前,受制于体育应试与设施限制,学校体育课枯燥无味,导致有的孩子讨厌体育课、讨厌运动。他们认为,除了客观原因外,体育教学也应从功利性的模式中跳出来,让孩子们真正享受“快乐体育”。

# 糖尿病患者好消息

## 回馈顾客13年的支持与厚爱,北京知蜂堂特举办蜂胶、蜂王浆大优惠活动!

### 最后一次赠送蜂胶,机会不容错过!

蜂胶是稀缺资源,被誉为“紫色黄金”。由于原料价格持续上涨,本次活动,北京知蜂堂最后一次赠送蜂胶,以后活动将不再赠送蜂胶。如果老顾客家中的蜂胶已经吃光或者存货不足,建议抓紧购买。最后一次赠送蜂胶,机会不容错过!



或者买二十瓶八,均可加送【电子血压计】一台;  
◆一次性购买蜂胶十五盒装【茶膏胶囊】十五盒,一次性购买蜂胶二十盒装【茶膏胶囊】二十二盒,会员凭卡另有礼品赠送!  
活动时间:8月18-26日

北京知蜂堂咨询服务电话0531-86990622 市内免费送货

### 知蜂堂 好蜂胶创造好生活

糖尿病人易明白,高血糖不可怕,可怕的是并发症;对于高血压,降糖药或降压药就是并发症。对于全身的并发症,总不除根一个吃一种药,要是三四种并发症,多种药一起吃,就难吃得下,胃胀肝疼也受不了!

知蜂堂蜂胶,是一种难得的天然物质;它可以同时作用血管、神经、免疫、代谢四大系统,解决全身上下下的并发症;避免了单症单治、多药同服的烦恼和副作用。

第一,保护血管寿命长,提升视力,改善手脚麻凉,远离失明、肾衰竭、冠心病、心衰、脑梗等慢性病变!

第二,调节神经衰弱,改善睡眠、入睡好、起床减少、白天睡足6小时,针刺、肌电、烧灼感消失了,以前就出血的夜尿愈合了,再也不会感到刺痛!

第三,调节代谢精神好,消除乏力、三多一少;改善血压、血糖!

第四,增强免疫不感冒,反复发作的口疮溃疡、气管炎、腮腺炎、前列腺炎,不知不觉好转啦!

糖尿病虽然不能治愈,但是,有了知蜂堂蜂胶,没了痛苦,越活越好!

国家卫生部批准“调节血糖,调节血脂,免疫调节”三大作用  
13年专注蜂胶,国家蜂胶项目产业化基地,开创中国蜂胶品牌

- 湖南长沙专卖店: 湖南长沙芙蓉中路
- 湖北武汉专卖店: 湖北武汉武昌区
- 广东广州专卖店: 广东广州天河区
- 浙江杭州专卖店: 浙江杭州西湖区
- 福建福州专卖店: 福建福州鼓楼区
- 江西九江专卖店: 江西九江濂溪区
- 山东济南专卖店: 山东济南历下区
- 河南郑州专卖店: 河南郑州金水区
- 四川成都专卖店: 四川成都锦江区
- 重庆重庆专卖店: 重庆重庆渝中区
- 湖南长沙专卖店: 湖南长沙芙蓉中路
- 湖北武汉专卖店: 湖北武汉武昌区
- 广东广州专卖店: 广东广州天河区
- 浙江杭州专卖店: 浙江杭州西湖区
- 福建福州专卖店: 福建福州鼓楼区
- 江西九江专卖店: 江西九江濂溪区
- 山东济南专卖店: 山东济南历下区
- 河南郑州专卖店: 河南郑州金水区
- 四川成都专卖店: 四川成都锦江区
- 重庆重庆专卖店: 重庆重庆渝中区

### 知蜂堂,专业蜂胶提纯厂,引领蜂胶高品质!

蜂胶品质决定了蜂友的生活质量,只有高品质的蜂胶,才能让糖尿病患者真正摆脱并发症痛苦,享受健康生活!从1999年至今,18年来知蜂堂一直致力于为糖尿病患者提供优质蜂胶。

确保品质:知蜂堂成立之初就建立了专业的蜂胶提纯厂,不断进行设备更新和技术创新;自主研发的超声波提纯技术获得了国家专利(专利号: ZL2006 1 0078660.3),可以有效去除杂质,保留有效物质,在同行业中处于领先地位!

杜绝假劣蜂胶原料:知蜂堂不仅拥有价值160吨天然蜂胶原料,占全国年产量一半以上;还购置了最先进的蜂胶检测仪器——液相色谱色谱分析仪,对每一块蜂胶原料进行一一比对,严把把关!

知蜂堂蜂胶品质不仅赢得了朋友的信任,长期服用者超过了160万;还荣获了联合国千年金奖,得到国际组织的肯定!

