

暑期体能训练 各年龄段如何进行?

本报讯 暑假已经来临——它不仅是孩子养成良好生活习惯、共享家庭乐趣的好机会,还是锻炼身体、增强体质、学会更多运动技能的黄金时间。在夏季进行体育运动应该注意什么?哪些运动适合暑期练?

从学前到高中 依年龄选择运动方式

● 学前及一、二年级:少儿趣味体能训练

如果孩子还小,想运动却没什么运动基础,最好的办法就是做些少儿趣味体能训练。例如,先从爬和走开始,然后慢慢提高到跳跃;适应一段时间后,再改成全身翻滚;之后还可以爬、跑跳、翻滚交替练习,间歇训练。

这样做,一是让心肺功能和机体有一个适应的过程,不至于因一开始就高强度运动而疲惫或受伤;二是增强趣味性,培养孩子运动兴趣,打下身体运动的基础。

此外,热身和拉伸是运动不可忽略的一部分。运动前热身是全年龄段的青少年都需要进行的,能增加关节活动度、强健关节韧带,放松心情,防止身体受伤、延长运动寿命。

● 三年级至六年级:增加基本体能训练

孩子到了三年级,就可以进行专业的体能训练。总体原则是利用已有的方便条件,做能

做的任何运动:可以跑步、游泳、骑自行车、跳绳,以及做有氧和力量相结合的练习。

针对这一阶段的孩子,还应该注意培养孩子运动的多样化。如果只做同一种运动,会让身体感到不再具有挑战,运动效果减弱。因此,我们可以变换运动的形式,例如进行1分钟短绳跳、仰卧踩单车、俯卧挺身、跳台阶、收腹跳、蛙跳、深蹲跳等不同的项目穿插练习——这样能给身体和大脑不断带来新的刺激,有助于通过运动持久地减压和快乐地坚持下去。

● 初中至高中年级:全类型体能训练

随着学业压力的增大,更需要坚持体育锻炼调节心情。因为运动能让人心情舒畅,保持健康的身体状态。我们可以让孩子定期进行全类型的体能训练,包括动态热身拉伸、基本体能、专项体能、球类运动、静态放松拉伸等五大类交叉组合。

不仅如此,不同年龄段的青少年要特别享受球类运动等项目带来的种种益处。例如,踢足球可以全面锻炼身体,能促进腿部关节的韧性,强壮腿部的肌肉,由于需要反复跑动及加速跑动,不仅锻炼了孩子的耐力,还增强了心肺功能;篮球是一种全身运动,在接球、运球过程中提高孩子反应能力,在运动过程中使体魄更加强健,也提高了观察和决断能力;打羽毛球需要手、眼、腿完美配合才能完成,能提高孩子的协调能力和平衡力。

这些运动项目 暑假可以练起来

由于暑期孩子居家时间长,家长可以和孩子一起多尝试不同类型的运动,多利用周边自然环境或运动设施进行体育锻炼,例如去公园慢跑、远距离骑行等,互相鼓励和支持,让孩子的锻炼更加全面和有趣。

此外,像半蹲起、开合跳、胯下击掌、原地小碎步等热身类运动,单脚跳、双脚跳等跳绳类运动,平板支撑——单脚、平板支撑——双脚、俄罗斯转体、卷腹等核心力量类运动,家长们可以根据孩子的身体状态,选择练起来。

(扫描二维码,查看动图与视频。)



运动虽好 不能过度

● 合理分配运动时间

运动是一个长期的过程,运动水平的提升也不是一朝一夕可以完成的。因此,孩子在锻炼过程中不要急于去完成自己的训练目标,锻炼时间控制在1—2个小时,其中包含热身和拉伸的时间在30分钟左右,尽量选择早晨或者下午的时间训练,避免中暑。

同时,也要保证好充足的休息时间,使自己能够有充沛的精力迎接暑假生活。

● 运动强度循序渐进

肥胖少年儿童的运动量刚开始锻炼宜采取小强度的有氧训练为主,运动频率每周4次左右,心率维持在130—150

次/分之间。遇有不良反应如头晕、恶心,要减少运动,防止发生意外。

小强度运动坚持进行两周左右,身体适应之后,逐渐增加运动强度,采用中等强度有氧训练和无氧训练相结合的运动方式,每周频率5次左右,心率维持在140—160次/分之间。

后期大强度训练可穿插进行,每周大强度训练不宜超过3次。

● 运动过度及时处理

当出现运动过度现象时,如面部苍白、身体酸软无力、大量出汗等,应果断采取相应处理措施,减少活动次数,降低强度和数量或停止运动、补充水分,必要时及时就医。

(丰台教育)



化学教师孙默:学生们都叫她“默姐”

将“陪伴学生成长”作为育人理念

2012年,孙默开始担任班主任。在她的班级,学生们都亲切地叫她“默姐”——她就像亲姐姐一样,温暖陪伴着每个学生成长。即使学生毕业了,孙默的陪伴也还在延续。

2021届毕业班中有一名男生,父母双亡,性格桀骜。曾因休学一年,与孙默有着四年的师生缘分。高考前夕,孙默观察到这名学生闷闷不乐,立刻想到他没有家长陪同过成人礼、行成人礼。因此,借着答疑的机会,孙默主动提出和他一起行成人礼。这之后,这名男生一直将她当作亲姐姐。高考出分后,



孙默

她又学习填报志愿、辅导学生报志愿,最终这名学生被北京建筑大学土木工程系录取。考虑到他在大学生活中的不便,孙默还会到校关心他的生活起居,让他一直感受到亲情的陪伴。

采访时学生告诉记者,在孙默老师的班级中学习和生活,不但有家庭的归属感,更有超越家人的理解和信任。家长也说,孩子在孙默老师的陪伴下成长,很安心。

将“每个学生转化成心中有光的人”作为育人目标

2022年初,孙默的班级中有一名男生突然失去了父亲。其母打来电话时已经泣不成声,她立即安抚好电话那头的妈妈,再跟学生说明情况,并给学生打车送回家。失去亲人的打击让学生性情大变。为舒缓其压力,孙默每周都拿出一定时间单独与他聊天。不仅如此,她还单独联系学生母亲,倾听家长心声,给予专业的心理疏导,帮助母子度过家庭变故的磨合期。

从巨大的打击中走出来以后,学生感慨地跟孙默说:“特别感谢您让我理解了妈妈的不容易,以后我要学着照顾她,更要在学业上争气!”这样的事例还有很多。2015届孙默的班里有学生确诊了精神类疾病,考前压力大发泄在父亲身上,导致父亲不敢回家,孩子长期独自生活。孙默得知后就包揽了这个学生的晚饭和换洗衣物。如今,该学生进入了一本院校,病情控制稳定,毕业后顺利就业。2017届孙默带的班底子相对薄弱,她一直关注着这届毕业生的就业情况,并积极利用各种资源为有需要的学生介绍兼职。

多年的班主任工作让孙默深知学生有多么需要阳光——要让他们生活得充满希望,既要鼓励他们树立信心,又要帮他们解决生活上的实际问题,让光明从内心升起。

—— 人物名片 ——

孙默,党员,中学一级教师,现就职于首都师范大学附属丽泽中学,高中化学教师兼班主任,多次获得丰台区“优秀班主任”“最美园丁”“优秀教育工作者”“师德先锋”“师德先进个人”等荣誉称号。

自2018年7月起,孙默被“全国中小学教师继续教育网”聘为化学学科两端式生态课堂课例展示授课专家;2018年9月被“北京教育学院丰台分院”聘为教研中心组成员;2020年12月起被“北京教育学院丰台分院”聘为中学教师“命题专家库”命题专家。她撰写的教研论文也多次发表于化学类核心期刊上。

将“做学生身边的好榜样”作为育人方法

在2019年至2022年,孙默经历了两次住院手术和一次膝盖骨折以及多次用嗓过度引起的失声,但她没有耽误过一节课。在嗓子完全失声的时候,她就用纸笔写字、用实物投影打出字来跟学生进行即时交流。

为了不影响班级管理,她申请住在学校临时宿舍。运动会前夕,为了训练入场式队形,她跟随学生队伍长时间拄拐走动,导致骨髓水肿、骨骼接缝错位,至今没有完全痊愈。她的一举一动被学生看在眼里,大家也默默学习她坚强的精神。线上学习期间,有学生陆续发烧,但没有一个人请过假。她心疼孩子们想让他们多休息,学生却说:“您发着烧、拄着拐都能上课,我们听课还怕什么辛苦!”孙默明白,学生已经把她钢铁般的意志当作成长路上做人做事的“模板”。

在学校里,孙默是化学组被评为“区学科带头人”的第一人,也是在教育核心期刊发表专业性论文最多的人。学生以她为榜样,也立志成为科研人才、教育人才。在工作外,她还将公益事业当作自己的兴趣,充分发挥党员的先锋模范作用。学生以她为榜样,也成立了团员为首的志愿队,平时在校园擦石凳,周末回社区服务孤寡老人。

(丰台教育)

富强

主之所以为功者,富强也。故国富兵强,则诸侯服其政,邻敌畏其威。
——《管子·形势解》

人民富足,是一国存在的终极意义;国家强盛,是人民生活的重要保障。民富而国强,才是国家的真正富强。



富强 民主 自由 平等 爱国 敬业
文明 和谐 公正 法治 诚信 友善