

▲浙江省金华市赤松镇一家训练营内，少年儿童通过规律运动科学减脂。
陈　业摄（人民视觉）

▶河北省遵化市森林公园，遵化市少年轮滑队队员在训练。
刘满仓摄（人民视觉）

▼江苏省淮安市，跑酷队队员在进行体能训练。
赵启瑞摄（人民视觉）





R新时代画卷

快乐而充实的暑假

奔跑的汗珠在发光

强健的体魄　生长的力量

史　哲

绿茵场上带球突破，游泳池里击水前行，健身步道上轻快迈步……暑假里，青少年在畅快淋漓的运动中挥洒汗水、舒展身心，勾勒出昂扬的青春图景。

每一次奔跑跳跃，都是拔节生长。近年来，各地坚持健康第一理念，落实中小学生每天体育锻炼时间不少于2小时要求。数据显示，常态化锻炼让青少年体质稳步提升，身高、肺活量、体能等指标持续向好，近视和肥胖上升趋势得到有效遏制。

丰富多彩的活动充实着孩子们的暑期生活。

活动项目多样。浙江省推出青少年暑期公益体育夏令营，涵盖匹克球、飞盘、攀岩等项目，为青少年提供多元运动选择、拓展运动视野。孩子们在新鲜有趣的体验中，找到热爱的项目。

场地设施补齐。北京、云南昆明、湖南长沙等多地的中小学校试点暑假面向社会开放体育场馆、智慧体育设施等，解决孩子去哪儿运动的难题。

参与人数众多。内蒙古鄂尔多斯开启云端运动会，超3.8万名中小学生踊跃参与，运动打卡累计突破百万人次，健身热情澎湃。

从被动锻炼到主动参与，健康伴随孩子们成长；从校园体育到假期“伙伴”，运动充盈着假期时光。期待更多青少年坚持锻炼，以蓬勃朝气、强健体魄，不断积蓄向上的生长力量。



▲内蒙古自治区呼和浩特市万和体育公园，小朋友在体验攀爬项目。
丁根厚摄（人民视觉）



▲江西省宜春市铜鼓县高桥乡一处溯溪营地，小朋友在戏水游玩。
周　亮摄（新华社发）



▲广西壮族自治区梧州市，小球员们在赛场上奋力拼抢。
何华文摄（影像中国）



▲山东省青岛市，青少年在“小候鸟”驿站体验旱地冰壶。
新华社记者　李紫恒摄



▲贵州省黔西市，孩子们在练习篮球。
周训超摄（影像中国）



▲吉林省长春市一处口袋公园内，教练指导小朋友进行户外运动。
新华社记者　许　畅摄



▲湖南省永州市道县道州玉潭（东阳）学校，孩子们和暑期返乡大学生志愿者一起跳绳。
蒋克青摄（人民视觉）

本版责编：巩育华　史　哲　高　佶
版式设计：张芳曼　沈亦伶