



喻娅莉 四川都江堰 教师

课业重 睡眠少

作为家长和教师,我认为导致学生体质下降的主要原因是课业负担较重,睡眠不足,体育锻炼的时间和强度不够,学生没有养成体育锻炼的习惯和形成健康的生活方式。

首先,从学校教育来说,目前的教育体制决定了学校偏重于学生的学习成绩,体质健康往往被忽视。害怕学生发生意外伤害也是影响学校体育教学顺利开展的重要因素。许多学校因为怕发生安全事故,而取消了跳箱、单双杠等“高危”体育项目教学,并撤掉了相应的体育器械。学校存在体育教师配备不足、年龄结构不合理等问题,导致学校体育课、课外体育活动开展情况不容乐观。

其次,是家庭方面。现在大多数家长都过度地给予孩子学习方面的关注,认为只要学习好就行,并不重视孩子的身体素质。除了正常的课业外,往往还给孩子报名各种家教、补习班、特长班。学校开展的大课间、课外体育锻炼活动、外出比赛活动,往往得不到家长的支持,孩子逐渐对体育活



高阳成 湖北 公务员

运动少 营养差

我曾在中学执教多年,深知产生这种身高差距是有原因的。在乡村学校,体育锻炼常常成为可有可无的“选修课”。因为事实摆在面前,好大学毕业的学生,就业状况显然要好。虽说要重视素质教育,要德、智、体、美、劳全面发展,实际上还是在单一重视智育,片面追求分数而忽略其他。

而且体育课程也常充满“水分”。有些学校连体育设施、师资等都跟不上。我以前教学的学校,操场很小,学生跑步都没地方,自然体育锻炼也要受到限制。乡村学校的学生数量又逐年减少,说不定哪天就被撤销了,很难招到并且留住好的体育老师。

乡村留守儿童多,一般都由爷爷奶奶辈带。他们不太关注营养搭配,觉得孩子能吃饱就行。在学校寄宿去食堂吃饭,伙食则更差,有些食堂甚至为了利润而偷偷购进不合格的菜(快变质的、化肥残留超标的、农药残留过量的),学生都不愿吃,更不用说饭菜的营养搭



张俊梅 北京市海淀区 档案员

活动少 压力大

我家小孩是个15岁的男生,现在上初中三年级的他身高已经达到1.75米。其实,我和他爸爸都不是很高,我1.6米左右,他爸爸的身高在1.7米左右。可我孩子的身高已经排在他们班前五,相信他以后还能再长高一些。

为了儿子能好好地长身体,我一直坚持让他喝牛奶。其实他也不爱喝,但是每天早上或者临睡前,我都会督促他喝一杯牛奶,保证每天的营养补充,直到养成习惯。而且,日常饮食中我也注意各类搭配,争取为他提供更加丰富的营养。

同时,在学校,他每天都会上一节体育课,还总在放学后和同学一起在学校打篮球或做其他的体育运动。充裕的运动时间也能“催促”他继续长高。

但是,我也有担心的地方。现在的学生为了拥有更好的成绩,考上更好的学校,课业压力很大,相应的,学习时间就一直挤压着课余

动失去了兴趣,导致身体综合负荷指标下降,另外,家长们盲目地给孩子补充过剩的所谓营养,如高热量、高脂肪的垃圾食品,也使得“豆芽菜”和“小胖墩”型孩子增多。同时,学生一旦在学校因运动受伤,家长不管什么原因都认为是学校的责任,要求学校治疗并赔偿,学校疲于应付后出于安全考虑,只会进一步压缩学生运动的时间、空间和内容。

再就是如今社会上真正适合孩子们运动锻炼的场馆和设施很少。许多学生所住的社区附近根本没有体育活动场所,而各种名目繁多的夏令营中,真正能让孩子们接触和体验大自然、陶冶身心的户外活动也已经很少了,很多活动项目往往改头换面成了应试教育的培训班。

我强烈呼吁家长应言传身教,引导孩子积极参加体育锻炼,鼓励孩子积极投身体育活动;转变观念,正确看待学生运动受伤并理性解决受伤的后续问题,减轻学校积极开展体育活动的压力和负担。

本报记者 王明峰整理

现状



与发达国家比,中国青少年体质有不少的差距。过去25年,韩国青少年的肺活量、运动能力等体质指标一直在提升中;日本青少年的体质自二战后也一直处于上升势头,其中身高25年间平均增长10多厘米。与日本相比,我国青少年超重率、近视率大幅上升,运动能力却大幅下降。

中国娃 为啥 个头矮了

新闻回放

近日,杭州一所小学召开了运动会开幕式,不料1个小时内大约晕倒了20人,让人大跌眼镜。青少年体质堪忧的话题,在网络上已成为热点,搜索百度,相关文章达37万多篇。全国人大代表、特级教师吴正安近日提供的数据显示,中国青少年体质连续25年下降,力量、速度、爆发力、耐力等身体素质全面下滑。近几年世界男性平均身高排名中,中国男性排名32位,落在日韩后面,7岁到17岁的中国男孩平均身高更是比日本同龄男孩矮2.54厘米。中国青少年体质下降已成为不争的事实。

他山之石

●韩国 妈妈有育儿手册

宝宝出生后,医院医生会指导每位新妈妈学习婴幼儿生长发育的相关知识,如孩子的哪个年龄段属于快速生长期;出院时还会得到一本由营养师、骨科、运动医学科及儿童心理等学科的专家共同编写的手册,引导孩子成长,其中好多内容与长个有关系:如从小养成正确的姿势;尽可能坐椅子,而不是蹲在地上玩;避免穿过紧的衣服和袜子;没事爬爬小坡;指压经穴刺激生长点;每天笑等等。

●新加坡 一周三堂体育课

在新加坡的学校里,体育课是雷打不动的,从幼儿园开始,孩子们每天必须有两个小时的户外活动,风雨无阻。在中小学,除正常的体育课外,学校还组织了各种体育兴趣小组,下午下课后,兴趣小组开始活动,学生们运动两个小时后再回家。

●日本 每顿早餐都有鱼

日本人身高增长加速的首要原因是重视营养均衡,包括重视早餐;从幼儿园到初中全面推广“课间奶”;向主妇宣传每人每天摄入的膳食品种不得少于30种等。在日本,许多家庭早餐中都保证有银鲑鱼的摄入,因为银鲑鱼中富含蛋白质如球蛋白、白蛋白以及各种氨基酸,其比值和儿童生长发育的需要量非常相近。

▼ 韩国小学生像特种兵一样军训。(资料照片)



对策

旦增群培 驻藏某部军人

长得高 靠科学

我的个子1.81米,妻子1.72米,儿子从小个子也比同龄人高,从小学一年级开始就坐教室最后一排。刚12岁的他,1.74米的个子,平时走在街上,高挑的身材也常收获路人羡慕的目光。在我看来,孩子长高需要遵循科学知识和技能。

我之前谈朋友时,也曾遇到几个综合条件不错、身材娇小的姑娘,出于对基因遗传的考虑,后来我选择了妻子。因为父母身高的遗传,对于子女身高有着重要的影响。

藏区学校学生的体育课,体能、技能和群体性运动训练都比较全面、合理。儿子生来好动,蹦蹦跳跳时就喜欢蹦蹦跳跳、跑跑闹闹,常常一身大汗回家。好动的他还坚持每天给自己“加餐”:羽毛球、篮球、乒乓球、跳绳一类,强度适中,对于生长

发育很有利。由于处在高原缺氧地区,儿子每每参加运动锻炼,我都不忘提醒他注意防止运动过激过度,影响健康。

儿子班里一些同学不大喜欢运动,同时营养摄入过量,性早熟的趋势和特征明显,性激素过早繁盛,势必影响生长激素的正常发挥。在儿子的哺乳期和幼儿期,我和妻子都尽量让他多补充钙质和坚持晒太阳,后来控制他的饮食结构,均衡营养,让他多吃粗粮蔬菜水果,多喝酸奶纯牛奶,不挑食不超标,坚决远离垃圾食品,让他正常健康发育。

如今不少职业和用人单位对于身高提出了更为明确的要求。让自己的孩子有个满意的身高,也是所有家长的心愿,但是长高一定要靠科学,不可偏激和盲目。 黄自宏整理



郭永芳 新疆伊犁晚报广告总监

爱运动 很重要

如今的孩子越来越不喜欢上体育课了,每每听女儿夏天说起,一上体育课先要在操场上跑几圈,那简直快了许多同学的命。老师气得无言,说你们走路呢,还是跑步呢。听了这些,有无奈,更多的是担忧。正是这些,有无奈,更多的是担忧。正是这些,有无奈,更多的是担忧。正是这些,有无奈,更多的是担忧。

我感觉现在的孩子太缺乏锻炼了,所以面对中国青少年的平均身高目前普遍低于日韩青少年的现状,心里多少有点儿难受。庆幸的是,女儿一直喜欢运动。虽然长得很“骨感”,个子也不高,但精力充沛,夏天徒步、游泳,冬天滑雪,乐此不疲。女儿属于晚长型,之前比同龄的孩子至少矮5厘米,但仅去年一年,就长了近10厘米,看着她像小白杨一样嗖嗖地长起来,我心里乐开了花。我想这也与女儿喜爱户外及体育运动分不开。

女儿喜欢体育课,每次都盼着上

体育课,不仅体育课跑跳跳有意思,体育老师也很有趣。还在小学时,她讲起同学体能测试的情况,真让我大吃一惊。仰卧起坐难倒了许多小胖子,累死累活做十来个,有个同学甚至只做了3个,更别提跑800米了,许多同学都觉得是噩梦。去年秋天刚上初中,学校举办运动会,老师让大家报名,响应者寥寥无几。老师只得摊派。参加比赛的同学几乎全军覆没,唯独女儿的400米和800米拿了全年级第二。这下把同学的热情带动了起来,每天放学,操场上都有她们班同学在操场上挥洒着汗水。这才是这个年龄本该有的活力呀。运动会后不久又接二连三传来了好消息:学校要求每天早晨都要晨练,在操场上跑步3圈,甚至有老师都加入进去了。3月底,伊犁州教育局增加了体育的比重,女儿兴奋地告诉我“体育课增加到一周三节”。我也真心替她高兴,替孩子们高兴。 徐励整理



胡逸云 河南南阳宛运集团公司董事长

小孩子 多吃苦

我小时候居家伏牛山下的穷乡僻壤,家境贫寒,缺少营养。父母担心我长不高,孰不知野菜清汤营养丰富,我在风刮雨淋,吃糠咽菜,辛勤农活中锻炼,竟然个儿猛长,在家庭、家族中都高人一头,工作后还成为南阳地区的篮球队员。

儿子出生后,家里的生活条件大为改善,孩子却养成挑食的坏习惯。妻子担心孩子长不了高,有段时间猛补补钙充锌,我认为大可不必,就带孩子打球跑步,参加户外运动,多晒太阳,回老家感受乡村风情,多吃营养丰富的五谷杂粮,各种野菜。我对孩子的学习关注不大,却经常鼓励他爱好体育活动,积极锻炼。不负苦心,孩子长得健壮高大,个儿1.81米,令人欣慰。

根据我的自身经历和育儿经,避免出现中国孩子不如日韩的可悲局面,奉献我的看法建议:

首先是培养孩子一至数项体育爱好,有氧运动锻炼有利于骨骼发育。二是多带孩子走进山野乡村,离开城市,亲近自然,远离雾霾,清新环境利于成长。三是家与校联手配合,利用大课间等时机,减少作业负担,开心玩耍,多休息多睡眠。四是除知识教育外还应吃苦教育,冬练三九夏练三伏。五是防患未然定期检测,注意生长激素平衡情况,若缺乏铁钙锌等微量元素,可适当补充。六是不溺爱,教育孩子不挑食少零食多杂食,拒绝垃圾食品,尤其是奶蛋鱼等含钙高食品,多吃五谷杂粮各种蔬菜,追求营养均衡。七是关注孩子发育速度,与同龄孩子比较,及时咨询专家。八是多举办青少年体育竞技,营造蓬勃氛围。梁启超犹言:使举国之少年而果为少年也,则吾中国为未来之国。 鲁钊整理 高明涛摄