

教育部聚焦青少年脊柱弯曲预防

专家：体育锻炼或是最好方式

近年来,随着中小學生“小眼镜”、“小胖墩”等问题突出,青少年体质健康正逐渐成为社会各界关注的热点问题。近日,教育部更是发布了对《关于尽快开展儿童青少年脊柱侧弯防控工作的提案》和《关于关注青少年脊柱健康,提高我国青少年健康水平的提案》的答复,明确强调要高度重视青少年学生身心健康,积极采取一系列措施,加强青少年学生预防脊柱弯曲教育、落实相关的健康促进行动。

专题撰稿 本报记者 李一平



监测脊柱弯曲异常纳入学校健康教育

据了解,《学校卫生工作条例》中明确规定,学校应当积极做好学生常见病的预防和矫治工作,脊柱弯曲异常作为危害大的常见病更应加强预防。在《健康中国2030规划纲要》的指引下,教育系统制定开展了包括“骨健康促进”在内的“中小学健康促进行动”,预防儿童青少年的常见病和多发病,促进儿童青少年健康。

首先,教育部表示,未来将脊柱弯曲异常纳入学生常见病监测网络,早发现,早治疗。通过制定新的学生常见病监测计划将脊柱弯曲异常列为定期体检项目,及时发现脊柱弯曲异常,及早采取措施控制其发展,加强健康教育,提高儿童和家长对脊柱弯曲异常的社会知晓率。

教育系统在推进“中小学健康促进行动”中,积极倡导学生形成良好

健康行为,培养正确坐、立、睡、行姿势习惯,保证足够体育锻炼和体力活动,保障学生体育锻炼时间,鼓励学校采购符合标准的可调节课桌椅和坐姿矫正器。

同时,教育部还将把预防学生脊柱弯曲、培养学生正确的坐立行姿势统筹纳入学校健康教育。2008年、2013年,曾先后印发、出版过《中小学健康教育指导纲要》以及《系列中小学健康教育教师教学指导用书》,其中都详细讲解了规范的坐、立、行姿势。

在之前的基础上,教育部表示会通过动画、游戏、比赛等更丰富的形式,增强学生的感性认识,使学生直观地了解脊柱的生理作用以及不良姿态对脊柱造成的影响,通过联系生活实际,对身边人的不良姿势进行辨识,对照纠正自己的姿势。

切实预防脊柱弯曲 体育或是最好途径

上海体育学院休闲学院院长王红英作为青少年体质健康方面的专家,也提出了与教育部文件中相同的观点:想要切实矫正青少年脊柱弯曲异常等常见病和多发病,通过体育锻炼或许是最好的途径。

“对于脊柱侧弯、近视、肥胖等青少年常见亚健康健康问题,我们除了在生活作息、饮食上可以相应地有所调整外,最好的方式还是通过积极的体育锻炼,通过掌握正确的站立行姿势,强健我们相关身体部位的肌肉,来达到矫正、预防的作用。”

目前,上海市学校体育评估中心针对青少年体质健康问题,早已把青少年身体健康的一些指标纳入了评估机制,希望通过落实健康教育课程课时要求,完善健康教育课程设置、教材和师资配备、评价体系、制度保障的方式,从校园体育方面帮助青少年体质健康有根本性的改善。

除了以上的方式方法外,教育部还提出了一系列的解决方案,例如加强学校校医队伍建设,积极推动每年一次的学生体检工作,加强对各地各校学生健康体检的督导,推动学校卫

生与健康教育工作落实落细。配合国家卫生健康委加快修订《中小学生健康体检管理办法》,积极研究和论证将包括脊柱侧弯在内的脊柱弯曲异常列为学生体检常规项目的可行性,以求早发现、早诊断、早干预。在现有工作的基础上,进一步加大宣传教育力度,特别是面向家长的宣传。在体育课、大课间体育活动中将脊柱锻炼统筹纳入活动内容,通过知识传授与活动锻炼结合,使学生掌握正确的坐、立、行等身体姿态,改正不正确的身体姿势,维护学生脊柱健康。

春节习俗为什么要磨豆腐、大扫除? 这场运动打卡串联传统+体育

本报记者 李一平

每逢佳节胖三斤,作为中国传统节日中最重要的春节假期,相信不少市民在春节结束后开始为自己的体重担忧。其实,在走亲访友享受乡味、美食的同时,也可以用更加健康的方式来度过我们的春节假期。在这个春节,就有不少上海的家庭选择参加由上海市青少年体育协会、上海市家庭教育研究会举办的“全家一起打春牛——2021新春打卡运动”,用一次特别的“打春牛”体验,足不出户乐享健康生活。

每年立春,中国许多地方都有“打春牛”习俗。作为一种古老的民俗文化,据说自西周时期就已兴起,并历代沿袭,到了唐宋尤盛,至今这一习俗已保持了3000多年。“打春牛”也叫“鞭春”,因为具有策励春耕,象征五谷丰登、四季平安、安康吉祥的含义,“打春牛”也成为民间喜庆新春、聚会联欢最重要的活动之一,盛行至今。

而今年,由上海市青少年体育协会、上海市家庭教育研究会举办的“全家一起打春牛——2021新春打卡运动”以传统+体育的模式,通过小年(2月4日)到正月十五(2月26)期间进行线上运动打卡,让沪上众多亲子家庭过上一个快快乐乐、非同凡响的新春

佳节。

据统计,截至2月21日,已有近500组家庭坚持了18天的连续打卡活动,共发布了打卡视频1384篇,累计点赞数量7770,累计评论数量3207。目前,来自外滩街道的一组家庭正遥遥领先,以1670分的总分位居第一。

由于新冠肺炎疫情的影响,今年的寒假和春节对于不少青少年而言又有所不同,不仅原本习惯的旅行、度假难以实现,平时一到寒假就风风火火的各类冬令营、训练营活动也基本不见了踪影。而“全家一起打春牛——2021新春打卡运动”的出现则给居家的青少年和家长们提供了一个专业、有趣的运动交流平台。

主办方介绍,在打卡期间,每天活动都会发布一个主题,其中包含了从小年到正月十五每天的传统习俗以及由来,一个“健康挑战任务”以及一个运动打卡主题。活动鼓励家长为孩子讲解传统习俗,一起完成健康挑战,最后全家一同录制视频进行运动打卡,通过亲子活动的同时,为家庭增长了传统知识,丰富了居家生活,同时也带来了健康的生活方式。

事实上,除了运动打卡外,传统习俗小知识的小Tips深受家长的喜爱。一名家长表示,虽然很想教育孩子关于中华传统习俗方面的知识,无奈自

身的储备不足,根本无从下手,而“全家一起打春牛——2021新春打卡运动”则是给了一个家长和孩子一起学习的过程。例如为何腊月二十五要全家一起磨豆腐、做豆腐?原来豆腐自古就有谐音“兜福”之意,通过全家人一起做豆腐,也是长辈想要把家中的“福气”兜住,表达对孩子的美好祝福。

除此之外,还有许许多多有趣的小故事,这些故事都承载着代代华夏儿女对于美好生活的向往和祝愿,通过这次的“全家一起打春牛——2021新春打卡运动”,也可以把这份愿继续向更多的年轻一辈传递下去,传承中华传统习俗。

此外,除了每天吊单杠、平板支撑等丰富多样的健康挑战外,各种各样有趣的视频打卡运动也获得了市民的广泛参与。以21日最新推出的“尾巴争夺战”为例,家长和孩子需要在腰上各系上一个气球尾巴,游戏开始后,不断地去碰对方的尾巴,并同时保护自己的尾巴。不少家庭选择由父亲上阵,在父子/父女间展开一场PK,由妈妈负责用视频全程记录下过程。无论胜负几何,在视频中都能感受到浓浓的亲子氛围。在上传的视频下方,也有不少其他家庭的参与者留言,互相加油、分享快乐。



■ 短讯

国象迎新赛 居文君夺冠

2021年深圳迎新贺岁杯国际象棋双人赛日前在深圳龙岗结束,世界棋后居文君与中国首位国际女子特级大师、深圳棋院院长刘适兰组合获得冠军。

比赛在2020年12月6日正式揭牌的国家队训练基地举行,四轮比赛全程网络直播。刘适兰赛后感慨:“与居文君搭档联棋是一种享受,对手侯逸凡与安艳凤也很见功力,比赛非常激烈。”国际象棋是在全球190多个国家(地区)范围内广泛开展的智力运动,在深圳等地推广积极。



线上亲子体育如火如荼