

助长又益智 你家孩子运动得够科学吗？

核心提示：

什么才是孩子生长发育的原动力？是“科学运动”，你答对了吗？科学合理的运动，不仅可以帮助孩子的身体长高，还能促进智力发展。运动除了可以提高孩子的体质健康水平、培养他们的基本运动技能外，还可以对孩子的免疫系统起到一定的锻炼作用，促进孩子形成健康的心理。

总之，运动的好处多多。而且这些好处是贯穿终生的，呈螺旋式上升。小时候好了，便会步步都往上走。你家宝宝的运动够科学吗？现在就让我们跟随北京市疾控中心健康教育所的专家学起来，帮助孩子养成科学运动习惯，促进孩子健康成长。

图片来自网络



运动能让孩子思维更敏捷

运动是靠肌肉发力完成的，而肌肉收缩是需要神经系统进行信号传递的，这就离不开大脑的活跃。

当孩子在做出各种动作的时候，肌肉要协调配合，相应的神经细胞也要高度活跃，来满足这个需求。

北京市疾控中心健康教育所给出的建议，为孩子选择户外运动更好。

因为神经系统不光管运动，还要管感觉。我们的感觉要输入到相应的中枢当中，那个时候，户外的各种丰富的环境刺激，比如不同强弱的光线、不同高低的温度，就会对我们的大脑形成另外一种锻炼，将这些信息都会输入到大脑当中，帮助孩子形成更为敏捷的思维。

运动还是身体长高的“催化剂”

运动的时候，一方面，孩子跟地面接触的力的刺激，可以帮助孩子软骨和骨增生，让它们长得更快；另一方面，各种刺激会导致机体的内分泌系统也发生变化，分泌一些有利于孩子软骨增殖的激素，进而使孩子的骨增长的速度加快。

记者从北京市疾控中心健康教育所了解到，运动除了可以促进孩子骨变长外，经常运动的孩子，他的骨密度也会更加好。

人的一生中，骨密度随年龄呈一个先上升后下降的曲线，最高点是在30岁，这也是骨密度开始走下坡路的拐点。虽然我们无法改变拐点出现的时间，但可以通过终生保持合理科学的运动，

来使我们的骨变得更强。

这样做 才算是科学运动

缺乏运动会带来种种的不利，但是过度运动也会带来一系列问题。

要强调运动好，前提一定是科学运动。怎样的运动才算是科学运动呢？你家的娃娃运动对了吗？

一起来看看北京市疾控中心健康教育所给出官方版的“科学运动指南”吧。

游戏就是孩子最好的运动

针对儿童，尤其是学龄前儿童进行运动，首先要符合他的身心发育特点，并不是简单的大人做什么，孩子做什么。这个时期，游戏就是孩子最主要的运动形式。满足了这个前提条件以后，家长要尽量保证孩子充足的活动时间和活动强度。

时间推荐

学龄前儿童在全天内的身体活动时间累计应达到180分钟以上（最好每天要有120分钟的户外运动），其中中等以上强度的身体活动累计不少于60分钟。

从健康效益角度来说，强度越高，带来的好处越多。但对于小孩子来说，不建议长时间连续地做这种高强度的活动。

因为小孩不光是骨骼没有发育完全，肝肾、心肺系统也没有发育完全，如果长时间地剧烈运动，可能会给心脏带来负担。

要避免孩子连续久坐行为，每次久坐连续不超过60分钟；每天累计的屏幕时间不超过60分钟。另外，建议每天10到13

个小时的睡眠，包括中午的午睡，更重要的是养成良好的规律的作息时间。

单独+互动 运动类型要多样

最根本的一个原则是多样性，可以从多种目标、多种强度、多种环境、多种形式等四个角度来选择。

其中，多种强度就是既要有低强度的活动，也要有中高强度的活动；多种目标是以大肌肉基本动作为核心，以灵敏、协调和平衡三个关键素质为辅助，通过移动类、姿势控制类和物体控制类的动作进行训练；多种环境包括室内、室外的环境，其中户外环境非常重要；多种形式指的是在孩子活动的时候，需尽量给他提供不同的调整，既鼓励单独游戏，也支持互动游戏。而单独游戏是促成孩子专注力形成的一个关键的环节。

每天都要“动起来”

对运动的监测和评估，分为运动频率、运动强度、时间、类型四个方面。频率是指每周运动多少次，北京市疾控中心健康教育所建议天天都要动；强度是否合适，我们可以通过孩子的呼吸、说话连不连续来判断。比如，看孩子喘不喘，如果孩子在活动、游戏的时候，能够正常说话，但是你让他唱歌已经不能连续唱了，这就说明达标了。这就是中等强度的活动。如果孩子连说话都已经开始犯喘不连续了，这个就叫较大强度了；时间长度可以自己计算一下；类型要注意多样性。

（来源：北京青年报）

学生睡眠不足问题 依然普遍存在

近日，教育部基础教育质量监测中心发布了《2018年国家义务教育质量监测——数学学习质量监测结果报告》和《2018年国家义务教育质量监测——体育与健康监测结果报告》。结果显示，我国学生睡眠不足问题依然存在，学生发育整体情况虽好，但肥胖率和视力不良的检出率较高。这是我国首次发布分学科的义务教育质量监测结果。

从体育与健康监测结果报告来看，四年级和八年级学生发育整体较好，但存在学生肥胖率、视力不良检出率较高的情况。另外，69.2%的学校四年级和51.9%的学校八年级体育课程开设情况能够达到教育部要求（每周3节），分别比2015年上升了13.5个和12.7个百分点。

监测结果显示，四年级学生睡眠时间达10小时及以上的比例为22.2%，比2015年下降8.5个百分点；八年级学生睡眠时间达9小时及以上的比例为19.4%，比2015年上升2.8个百分点。中、东、中、西部四年级学生睡眠时间达标比例差异不大，而在八年级学生中，西部地区的学生睡眠时间达标比例最高，东部地区次之，中部地区最低。

教育部相关负责人介绍，我国2018年开始第二周期国家义务教育质量监测，首年监测的学科是数学、体育与健康。此次监测在全国31个省（区、市）及新疆生产建设兵团抽取了331个样本县（市、区）、6680所中小学，对近20万名四年级、八年级学生进行现场测试，对6000余名中小学校长、3万余名数学、体育教师开展问卷调查。

（来源：中国青年报）