

健身不成反伤身,屡现伤残悲剧

儿童运动“成人化”不可取

新华社长沙9月23日电 幼儿园女娃踩着高跟鞋跳拉丁舞,结果扭伤脚踝;4岁幼儿玩蹦床,摔伤导致肘关节骨折……

记者调查发现,许多培训机构开设了少儿拉丁舞培训班、少儿蹦床班等,一些家长趋之若鹜,练习者低龄化趋势明显。专家表示:儿童运动“成人化”不可取,切不可拔苗助长。一些家长不切实际的选择,恐会酿成终身悔恨的家庭悲剧。

儿童参与“成人化”运动屡现伤残悲剧

最近,云南省第一人民医院骨科医生保毅遇到了一名令他揪心的患儿。4岁的贝贝(化名)在玩蹦床时,不幸从高处摔落,胳膊着地时肘关节严重骨折。痛哭流涕的孩子,被送到医院紧急手术。“孩子肘关节损伤严重,今后恐难恢复正常了,家长捶胸顿足,后悔不已。”保毅说。

记者走访多地调查发现,幼儿园开设蹦床兴趣班、拉丁舞选修课不在少数。

长沙某私立幼儿园专门聘请了蹦床培训老师给孩子上课。当记者咨询能否保证孩子安全时,这位老师称“绝对安全”。

“没有人能保证学龄前孩子学蹦床是绝对安全的。在临床上,我们遇到的因蹦床运动发生身体伤害的患儿日渐增多,这需引起重视。”长沙南湖医院脊柱外科主任医师黄清明说。

中南大学湘雅二医院骨科医生陶澄说,儿童骨骼相对成人更柔软,更容易骨折变形。儿童选择运动项目不宜“成人化”,而拉丁舞中的恰恰、牛仔、桑巴运动量大、节奏快,转变动作多,儿童稍不慎就可能受伤。跳拉丁舞时,女童必须穿高跟鞋,不利于孩子骨骼生长发育。此外,蹦床对许多孩子有吸引力,但有较大安全隐患。盲目参与蹦床培训,易造成肘关节和踝关节损伤,不建议10岁以下孩子选择。

专家们表示,儿童身体机能不成熟,不能像成人一样进行太剧烈、强度大、时间长的运动。在自身身体条件存在局限,教练水平不高以及防护措施不到位的情况下,儿童从事“成人化”运动很容易导致小孩骨关节及韧带损伤,致骨生长发育畸形,成年后肢体长短对应不一,影响关节、肢体外形及活动。

专家还提醒,儿童自我保护意识不强,平衡及控制能力有限,在参与攀岩等有一定危险系数的运动时,一旦高空跌落,容易导致关节韧带受损,如果伤及脊柱、脊髓,会致高位截瘫甚至全身瘫痪。

商家蛊惑、家长“私心”促动孩子涉险

“儿童攀岩了解一下,可以飞檐走壁的那种”“拉丁舞从娃娃抓起,给你最有气质的淑女”“蹦床运动对



资料图片

孩子的六大好处你不可不知”……

记者发现,各种儿童攀岩、蹦床、拉丁舞培训广告遍布网络平台,推荐词都很惹眼,很能激发“望子成龙”家长们的欲望。

每到周末,在昆明大悦城商场内的儿童攀岩项目深受家长和孩子欢迎。攀登一次16米高度,收费38元,即便没有受过专业指导和培训的小孩也可参与。

在旁边观看孩子攀岩的王姓家长说:“小孩第一次就攀那么高,如果不做好安全防护还是很危险的。我也是观察了半天,检查了攀岩的用绳、儿童的安全带、攀登鞋等设施,才决定让孩子试一试,而且商家也说攀岩能磨炼孩子胆量。”

记者注意到,商家对家长的保证是,教练对孩子是“一对一”看护,直到孩子登顶后安全落地。但实际情况却是,孩子很多,教练根本顾不过来,有的孩子登顶后,不知该如何下降,双手抓着岩点开始大哭,这时才有教练爬到顶,帮助孩子降落。

“我现在挺后怕的,不该那么冲动,我的小孩在上面,不知道怎么下来,我在下面干着急。商家不能为了赚钱,而忽略了安全。”这位王姓家长说。

运动专家表示,孩子玩室内攀岩,如果在教练一对一帮助下,安全是有保障的,但如果孩子不做准备活动,教练不讲解注意事项,那么在攀爬中,孩子很容易受伤。此外,孩子登顶后,虽然有保护员在地面调节绳索,帮助孩子降落,但如果不小心,使绳索和攀岩墙距离过近,孩子也可能发生危险。

记者发现,一些儿童培训机构和私立幼儿园正是抓住了部分家长爱攀比、追潮流乃至炫富、猎奇、从众等心理,运用一些新奇的“噱头”吸引家长,打着“素质教育”“培养贵族”“高端大气”的旗号,开办各种“成人化”运动的兴趣班。而一些家长一旦让自己的孩子参训,就喜欢在“朋友圈”等各种网上社交平台晒幼儿参加拉丁舞比赛、蹦床兴趣班、攀岩的照片,以满足炫耀的“私心”,

却不曾考虑这些运动是否真正适合孩子。

科学健身,别把孩子当自证“成功”的“工具”

保毅说,防止少年儿童运动成人化,主要特指大部分孩子的业余体育训练,而非专业或职业运动员培养。儿童的体育训练,一定要根据孩子的生理、心理特征、爱好和项目特点,制定训练指标,选择训练方法,采取训练手段和措施,科学安排运动。

一些骨科医生指出,近年来,因过度运动而导致运动损伤的患儿数量增加,确实敲响了儿童运动的安全警钟。大多数孩子如果不是向专业运动员发展,就要掌握锻炼的频次和程度,根据孩子成长的时期,制定不同训练方法,让身体全面均衡发展。

保毅表示,给孩子选择运动项目,除了兴趣外,更需考虑安全性、孩子的承受度及生长规律。如果过早做一些成人化运动,不利于身体的正常生长发育,对关节、骨骼发育都有不良影响。

专家们表示,体育锻炼的主要目的还是强身健体,孩子应进行与他们年龄相符的、常见的体育运动项目。湖南省人民医院关节与运动医学科康复治疗师王洪涛建议,对于小学生和幼儿园孩子,应结合生长发育特点,选择一些提升平衡感和灵敏度的运动,如:跳绳、仰卧起坐、抛球、踢球、丢沙包、健身操等,不宜进行举重等负重训练,也不宜选择拉丁舞、蹦床、攀岩等成人化运动项目。需要注意的是,儿童在运动前,必须要注意热身和运动保护,以免造成运动损伤。

“孩子运动的原则应是安全、健康和快乐。”湖南省脑科医院精神科主任周旭辉认为,家长应调整心态,避免把自己的愿望投射到孩子身上,不要把孩子当成证明自身成功的“工具”;也不能拔苗助长,逼迫孩子选择不适合自己的运动,应该观察孩子的爱好,帮助他们找到兴趣,根据自身特点选择项目。

预防学生暴力伤害!

起底式大排查安全隐患

中新网9月23日电 据教育部网站消息,广东、湖南等地近日发生暴力伤害学生事件,令人痛惜,影响恶劣。国务院教育督导委员会办公室特发布2020年第5号预警,再次提醒各地、各有关部门和学校务必树牢安全第一意识,严格落实《公安部教育部 关于进一步强化各项安全防范措施切实保障2020年秋季开学校园安全的通知》各项要求,织密学生安全“防护网”,尽最大气力守护学生生命安全。

该预警提到,要组织安全隐患排查。各地要汲取近期学校安全事件的惨痛教训,加强部门沟通协调,夯实联防联控机制,以预防学生暴力伤害、校园及周边治理、学校周边特殊人群管控为重点,立即组织开展一次安全隐患起底式大排查,及时化解涉校涉生矛盾纠纷,消除各类安全隐患,坚决不留死角。

此外,加大安全教育宣传力度。各地要根据学生身心特点和认知能力,把安全教育贯穿于学校教育各个环节。要会同有关部门,定期开展各类安全专题教育,经常性地开展应急疏散演练,不断提高学生的安全防范意识和应急避险能力。注重家校协同,以上学途中突发安全事件应对为重点,灵活运用多种形式和载体,有针对性地开展宣传教育,着力让安全意识融入家长和学生的日常生活之中。

该预警还指出,要加强常规性安全督导。各地教育行政部门要结合当地实际,会同公安等部门采取线上线下、明查暗访相结合的方式,定期组织学校安全工作专项督查,督促各地各校加快落实《公安部教育部 关于加快推动中小学幼儿园安全防范建设三年行动计划》中“三个100%”要求,配齐配强学校保安,视频监控全覆盖、一键报警与公安部门联网,切实提高校园及周边安全防护能力。

同时,各地教育督导部门要严格按照《中小学(幼儿园)安全工作专项督导暂行办法》要求,对地方政府及各有关部门、学校落实安全工作职责强化督导检查。对不重视学校安全工作、不履行学校安全管理责任,造成重大安全事故或造成恶劣社会影响的,要依法依规严肃问责。