

□ 有话要说

# 让体育锻炼成为少年儿童茁壮成长的“标配”

何晨阳

少年儿童是祖国的未来,是民族的希望。

体育不仅育身育心,更为育人。有研究表明:合理、规律、全面的体育锻炼是青少年生长发育必不可少的助力,有助于刺激青少年骨骼、肌肉的生长,增强心肺功能,提高抵抗力,增加对环境的适应能力。少年儿童正处于身体发育的关键期,体育锻炼应成为孩子们茁壮成长的“标配”。

让体育锻炼成为少年儿童茁壮成长的“标配”,家庭的独特作用不容忽视。父母是孩子的一面镜子,尤其是在孩提时期,父母的引导尤为关键。宁夏西海固“篮球小子”王磊的经历就是印证。家住西海固山村的王磊在父亲引导下接触篮球,父子俩在用一个铁圈、两根木头、三块

木板拼成的篮球下挥汗“对决”的场景,是他儿时的甜蜜记忆。如今在当地小有名气的王磊坦言,他对篮球的热爱中,有父亲浓浓的爱。

一些受访的体育老师也曾提及“几乎每一个‘体育课困难户’背后,都有不爱运动的家长”。要让孩子动起来,家长要首先动起来,家长的示范引导,对孩子就是莫大的激励。为孩子提供多样化的体育活动选择、正确看待锻炼中的小磕小碰等,都是家长对孩子锻炼热情的善意呵护。

让体育锻炼成为少年儿童茁壮成长的“标配”,离不开学校的教育引导。第八次全国学生体质与健康调研结果显示,家庭和学校的教育与引导对提高学生健康素养起着至关重要的作用:得

到父母支持的孩子,体质健康达标优良率高于没有得到父母支持的孩子;每周体育与健康课课时达标的学校的学生,体质健康达标优良率显著高于其他学校的学

生;每天安排2次以上眼保健操的学校的学生,近视风险低于其他学校的学生。

学校不仅有较为完备的体育设施,更有富有经验的教师队伍。在为孩子留出锻炼时间的同时,学校还应在帮助孩子形成良好健康的运动习惯上下功夫,比如通过更为完善的课程体系和体育教师更加专业的运动指导,帮助少年儿童更加科学、高效、适度锻炼,充分发挥体育锻炼溢出效应,极力避免不当锻炼诱发的“健身”变“伤身”。

让体育锻炼成为少年儿童茁壮成长

的“标配”,需要全社会协同给力。良好的基础设施是提升锻炼积极性的硬件保障,浓厚的运动氛围是让体育锻炼成为社会新风尚的有效助力。宁夏银川市等地的骑行绿道持续增加后,夏日傍晚和家长并肩骑行的孩子明显增多;多地打造的“15分钟健身圈”,逐步“圈”出群众健康新生活……社会助益青少年参与体育锻炼,方式方法可谓多多益善,只要有益于孩子们动起来,都值得探索尝试。

动则有益,贵在坚持。近年来,随着各项设施的不断完善和体育锻炼氛围的日益浓厚,我们欣喜地看到越来越多青少年积极参与体育锻炼,并在锻炼中茁壮成长。我们坚信,只要家庭、学校、社会等各方面协同给力,就能够让体育锻炼成为少年儿童茁壮成长的“标配”。

本报讯 (记者 李萍 通讯员 刘晓东)

大手牵小手,童心连军心。近日,菏泽市虎头李小学的孩子们收到了一份“特殊”的礼物,这是西藏阿里军分区某边防团什布奇边防连官兵,为虎头李小学的小朋友们精心准备的“六一”礼物,这份礼物从雪域边关出发飞越达坂、跨过山川、辗转多地穿越4500余公里,带着戍边官兵殷切的期望送到了菏泽虎头李小学。

据了解,在今年4月份,虎头李小学向驻守在“生命禁区”的阿里军分区戍边官兵们发出“牡丹邀请函”,邀请戍边官兵们“云”赏牡丹。为感谢菏泽虎头李小学的小伙伴们,连队决定组织官兵将祖国边疆的大好河山拍摄成片,同时撰写回信勉励虎头李小学的小朋友们,还在巡逻执勤时挑选“戍边石”,并画出戍边战士日常巡逻执勤的图案,送给小朋友们作为“六一”儿童节的礼物。

西藏阿里军分区某边防团边防连连长曾佑钢在给虎头李小学小朋友的信中写道:“小朋友们,你们好,祝你们‘六一’儿童节快乐!边防有我们守护,请你们放心。希望你们努力学习,早日成为国家栋梁之材,为建设新时代中国特色社会主义国家努力学习。”

在这堂“行走的思政课”中,孩子们边玩边学,沉浸其中。这种寓教于乐的形式深受大家的欢迎,不仅可以让孩子们欣赏户外风景,还能在轻松愉悦的氛围中学习法律知识,进一步增强了青少年法治观念,促进少年儿童健康成长。

记者 王燕

走进基地,直面非遗,现场说法……

## 瞧,这样的“小公民思政课”

观赏蝴蝶兰、感受非遗魅力、学习法律知识……5月31日上午,开发区法院联合鲁西新区党群工作部团委,创新普法形式,丰富普法内容,组织陈集镇小学20名师生,在金硕生态农业产业园开展了一场别开生面的法治宣传课。

活动当天,在金硕农业种植专业合作社总经理郝贤旺的介绍下,学生

们参观了产业园内的蝴蝶兰生产基地,了解了蝴蝶兰的培育生长过程,体会到了园丁辛勤的付出。大家纷纷表示一定要刻苦学习,用实际行动为美丽家乡的建设贡献自己的力量。

随后,在工作人员的引领下,学生们又来到非遗文化展厅,精致美观的堆绣、独具一格的蛋雕、极具创意的面塑、工艺精湛的手工挂毯……一件件

优秀的作品多维度展示、多形态绽放,在郝贤旺的介绍下,大家了解了传统的非遗文化,感受了非遗文化魅力。法院干警利用非遗载体向孩子们传播法治精神,在他们心里种下了保护传承非遗文化的“种子”。活动期间,开发区法院向陈集小学的孩子们赠送了图文并茂的红色书籍。

在产业园内的开发区法院“法护小荷”法治教育基地,一块块法治展板映入眼帘,孩子们被引人入胜的展板内容吸引,大家一齐围在展板旁,认真听法院干警的讲解。干警采用“互动+理论+案例”的形式,深入浅出地为孩子们讲解了预防校园欺凌、未成年人遭遇危害时该如何保护自己、网络安全、防止性侵害等法治宣传,同时分享一些通俗易懂的典型案例,与孩子们一问一答互动中,让大家近距离接触法律知识……

在这堂“行走的思政课”中,孩子们边玩边学,沉浸其中。这种寓教于乐的形式深受大家的欢迎,不仅可以让孩子们欣赏户外风景,还能在轻松愉悦的氛围中学习法律知识,进一步增强了青少年法治观念,促进少年儿童健康成长。

记者 王燕



学生们走进产业园



观察植物特征



在展馆前学习法律知识

## 一份特殊的儿童节礼物

西藏阿里军分区某边防团边防连连长曾佑钢在给虎头李小学小朋友的信中写道:“小朋友们,你们好,祝你们‘六一’儿童节快乐!边防有我们守护,请你们放心。希望你们努力学习,早日成为国家栋梁之材,为建设新时代中国特色社会主义国家努力学习。”

历时一个多月,虎头李小学的孩子们终于收到了这份特别的礼物,校长李新翠立刻组织“国防班”的孩子们接收礼物,孩子们手中拿着这份沉甸甸的礼物表示:这个礼物意义重大,代表着戍边叔叔们守护国家安全的决心,代表着每一个戍边官兵满满的热忱,我们一定要好好珍藏。

“解放军叔叔,你们的礼物我们收到啦,你们对我们的期望我们也收到了。你们是边关的‘戍边石’,是最坚强的界碑,更是我们心中最亮的那颗星。”菏泽市虎头李小学学生李晓阳在给官兵的回信中写道。

欢庆“六一”  
关注孩子

## 创卫生城 社区品质再提升



本报讯 (记者 孟冰)草儿绿,花儿香,环境优美人健康;遇见你,遇见美好,遇见牡丹,在菏泽……5月31日,在牡丹区西城街道办事处吴堤口社区街道上,一幅幅栩栩如生的图画,一句句温馨的话语跃然居民外墙上,为创卫增添一道美丽风景线的同时,也表现了人们对美好环境的向往。

在现场,细心的市民发现由绿色的叶片、红艳的花朵、金灿灿的花蕊构成的一幅幅栩栩如生的牡丹花跃然墙上,展现出一个以牡丹为主题的缤纷画面。蓝天、白云、绿地、高楼呈现的现代化都市画面,则呈现出共建一个美好家园为主题的和谐氛围……一组组画面直观、生动、形象、活泼,将创卫、艺术宣教等内容有机融合为一体。

“根据社区实际,在征得广大居民意见的基础上,我们对社区南北主干道、金沙江路两旁墙壁采用手绘方式美化。工程自今年3月份以来,美化街道

全长500余米,墙壁面积12000余平方米,不仅营造起良好的创卫氛围,还破解了小广告清理的难题,为社区打造出一张靓丽的名片。”问及初衷,牡丹区西城街道办事处吴堤口社区负责人吴殿喜说道。

牡丹区创卫办有关负责人表示,创卫是民心工程,更是一项民生工程,需要社会各界广泛参与。自开展国家卫生城市创建以来,各级各部门通过加强督导,张贴海报,发放宣传单页,利用广播、报纸、微信等媒介,持续加大创卫宣传,努力营造起人人关心创卫、人人支持创卫、人人参与创卫的浓厚氛围。



菏泽市老年太极拳交流赛举行

5月27日,2023年菏泽市老年太极拳交流比赛暨2023年全国老年太极拳健身大联动(菏泽分会场)在市委党校拉开序幕。大赛由菏泽市体育局主办,来自县区的11个太极活动站的运动员、裁判员和工作人员共计130余人参加了活动。比赛为期两天,经过角逐,最终鲁西新区太极拳代表一队获得了总分第一名的成绩。

据悉,近年来,在市委市政府和市体

记者 刘辉 摄



讲文明 树新风 | 菏泽市原创公益广告

| 富强 民主 文明 和谐 | 自由 平等 公正 法治 | 爱国 敬业 诚信 友善 |

# 创建青年发展友好城 让青年与菏泽共成长

中共菏泽市委宣传部