



三湘都市报
http://hsb.voc.com.cn

2013年11月7日 星期日 编辑刘玉锋 校对汤吉



健康自己做主 坚持就是胜利

联合主办:长沙市体育局
长沙市教育局
三湘华声全媒体

“挑战21天”第三季启动一周 母子都成为本报挑战选手 家长们表示,要“通过21天的锻炼 磨练温室花朵的意志力”



11月12日,长郡中学体育馆内,体育老师季顺志带领高一学生练习武术操,这套操深受学生欢迎。

实习记者 唐俊 摄

挑战家长:

单琳(儿子在长沙市雅礼中学读高一)

“运动并不是浪费时间,实际上能为学习带来积极影响”

这次,单琳的身份有点特殊。2013年6月,她参加了“挑战21天”第二季,一直坚持到最后。11月11日,挑战21天校园行启动,她惊喜地发现,儿子就读的学校也在其中。她兴奋地给孩子打电话,“你要好好地抓住这次机会,多锻炼,这样的活动难得啊。”听话的儿子爽快地答应了。

上世纪80年代初,单琳在河南一所子弟学校读初中,身体不是很好,在爸妈的鼓动下,她参加了学校的田径队。每天早上天还没亮,体育老师就会来敲寝室的玻璃,催她起来跑步,每天跑上4公里是常有的事。她说,“慢慢地,身体开始好起来,小感冒都很少出现。”

“挑战21天”第二季结束后,单琳没有放弃锻炼,她的运动方式很特殊。每天开车上班,她会把车停在离单位还有一段距离的地方,然后走路。“这种运动方式很简便,但也能锻炼身体。”

不过,爱好运动的她感觉,儿子虽然参加了班上的篮球队,但因为学业太重,锻炼的时间并不是特别多。周末回家,他就钻到书房写作业。但单琳常常拉着儿子一起去打羽毛球。她希望孩子意识到,在学习压力大或思路不清晰时,一定要学会通过适当的运动,缓解自己的情绪。通过21天养成锻炼的习惯,让他树立一种意识:运动并不是浪费时间,实际上能为学习带来积极的影响。

文/三湘华声全媒体
记者 刘玉锋

挑战家长:曲健德(儿子在长沙麓山国际实验学校读初三)

“21天坚持整理房间,养成好的生活习惯”

曾经是体育生的曲健德,更愿意聊他小时候的课余生活。上世纪80年代,打纸板、滚铁环、踢毽子等活动风靡一时,这也是少年曲健德最喜爱的运动。比如滚铁环,“那时候,我们农村几个小孩各自去找一些粗铁丝,做成直径大概40厘米的铁环,请人焊接好,然后再找一根细铁丝,一头弯成一个钩,另一端拧一个把手,就可以玩了。”

曲健德回忆,放学后,村子里十几个孩子同时推着铁圈,跑在乡村的土路上,一路尘土飞扬,鸡飞狗跳,“啾啾啾”的声音响成一片,场面颇为热闹,这样的活动既锻炼了身体,又有

趣味性。“很可惜,现在不管是在农村还是城市,都很难见到铁圈的踪影了。”

在学校,曲健德的体育生活颇为枯燥。“1986年,我在醴陵二中读初一,第一次上体育课长跑800米,我得了第一名。”旋即,他被体育老师相中,进入田径队。“每天早上都得起来长跑,老师骑着自行车在后面盯着,只好硬着头皮跑。不管寒冬下雪、寒暑假,晨跑一直没间断过。每天还有一大堆单调的身体素质训练。”原本对长跑感兴趣的他,在枯燥以及过度的训练中,开始产生厌倦感。持续了六年,曲健德放弃了这项训练。

或许是少年时代经历过这种乏味的训练,现在,曲健德对15岁儿子曲博岭

有不同的要求,每周要有锻炼,但不刻意要求他有多少次。周末,他会带儿子去体育馆打羽毛球。喜欢打篮球的儿子,平时回到家就会向他“炫耀”,今天打篮球投了多少3分球,扣篮的姿势如何漂亮。听到这些,曲健德总会很高兴。

如果21天能基本养成一种习惯,你愿意你的孩子有什么样的改变?曲健德透露,“听老师说,孩子上课的效率不高,这段时间我跟他好好沟通后,有所好转。希望他能通过21天的坚持,在课堂上注意力更集中,学习效率更高。跟大部分男孩一样,他也有不爱整理房间的习惯,我希望他能养成好的生活习惯,自理能力更强。”

挑战家长:陈凌春(两个女儿在长沙市实验中学读初一)

“通过21天的锻炼,培养孩子的意志力和责任感”

陈凌春很羡慕自己的两个女儿,因为她俩的体育生活比小时候的他要精彩得多。

上世纪80年代,陈凌春在浏阳农村一所学校读初中,“学校的运动器材很简陋,简易的石板当乒乓球台,木质粗糙的架子当篮球架,学校都是黄泥巴地,邀上几个同学打一会篮球,弄得满身都是泥巴,回家被老爸老妈骂。”

陈凌春说,“那时候家里很穷,没有零用钱买乒乓球拍,也不敢伸手向家里要,若是哪个同学买了一副乒乓球

拍,我们都会羡慕好半天,班上也就一两个同学能买得起。”可能是少年时代的“缺失”,现在他会主动给两个女儿买很多运动用品,溜冰鞋、乒乓球、羽毛球等等。

这几年,他发现孩子们很喜欢骑行。两年前,他花了两万块钱给一家四口每人置办了一部单车,开始了骑行之旅。去年6月,他带着两个孩子从长沙骑到浏阳,骑了整整5个小时。在骑行路上,两个女儿把他甩得远远的,这让他高兴又有点不服气。她俩才12岁,竟然把他“打败”了。

最近的一次骑行是在国庆,他带着两个女儿从长沙骑到望城的黑麋峰,从上

午8点出发到下午1点才到。站在山上,呼吸着新鲜空气,感受着大自然绽放的绚丽,陈凌春说,他能感受到女儿们的快乐。这也是他运动时秉承的理念,“在运动中锻炼身体,更重要的是,真正体会到运动所带来的快乐!”

谈及21天能养成一种习惯,陈凌春坦言,现在大部分孩子生活在温室里,娇生惯养,以自我为中心。“若能通过21天的运动,给孩子定下短期和长期的锻炼目标,适当让他们吃点苦,既能锻炼孩子的体格,也无形中培养了孩子的意志力和责任感。这对孩子的一生都很重要。”