



三湘都市报
http://hsb.voc.com.cn

2013年12月22日 星期日 编辑卢小伟 刘玉锋 校对刘湘



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

12月1日,由本报和长沙市体育局、教育局共同举办的“挑战21天校园行”活动圆满结束。最近,本报记者对参加活动的学校进行了走访,发现活动的余温不仅没有散去,还点燃了各个学校继续开展体育锻炼的热情。

据相关权威部门调查,近年来中国青少年的体质虽有提升,但没有得到根本改善,大学生的体质还在继续下降。“挑战21天校园行”旨在通过培养青少年坚持锻炼的良好习惯,提高身体素质。11月15日,就在本报活动启动的第五天,《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》发布。《决定》指出“要强化青少年体育课和课外锻炼”。“挑战21天”活动的主旨与国家战略高度契合,得到了社会各界的广泛赞誉。

“挑战21天校园行”活动,已衍生出无数个“21天”。促进青少年身心健康、帮助青少年培养终身锻炼好习惯,已成为全社会聚焦的健康工程、国家行动。

10所学校3万名学生参与,“挑战21天”没有落幕 增强青少年体质

要培养终身锻炼好习惯

本报“挑战21天校园行”响应国家战略



玩篮球,是长沙市天心区文庙坪小学的“重头戏”。

1 更多的“挑战21天”

体育与健康综合评价方案、全校篮球联赛……这是“挑战21天”活动结束后各所参与学校的最新“动作”。对他们来说这不是趁热打铁,而是一种锻炼理念和健康意识的自然流露。

“小胖妞”浣祉帆坚持36天减肥成功

“我的体重已经有明显的减轻了!”12月18日,是本报挑战者“小胖妞”浣祉帆减肥计划的第36天。接到本报记者的电话,浣祉帆的语气里羞涩中带着得意。她准备的记录本显示,她的体重从原来的72斤下降至64斤。

浣祉帆所在的长沙中岭小学,是本报“挑战21天校园行”活动的参与学校。浣祉帆从11月13日开始,给自己制订了“雄心勃勃”的减肥计划。她的计划得到了全家的大力支持。爸爸浣建物还为她做了精心安排:晨跑,还有每天都要做的30个俯卧撑。近日长沙冬雨连绵,天气转冷,爸爸就将户外晨跑转为每天晚上的俯卧撑和简易健身操,浣祉帆说“很累很苦,但很值得”。更让她欣喜的是,写作业拖拉的毛病也在无意中慢慢改掉了。

11月23日,长郡中学学生家长周博,特别致信本报与读者分享育儿心得。他的孩子沈周小时候体弱多病,在他多年不间断的陪练下增强了体质。现在沈周步入高

三,学业压力增大,周博仍坚持要求儿子每周末去岳麓山骑自行车。上周末天气变冷,周博担心沈周不想去锻炼。没想到一大早就骑车上山了。沈周觉得,自己坚持体育锻炼,不仅没有影响学习,反而有益于提高学习效率。

“少年强则国强,少年独立则国独立,少年自由则国自由,少年进步则国进步”。说到青少年体质问题,周博很喜欢引用百年前梁启超的这句名言。去年10月,本报启动“挑战21天”第一季,他就一直非常关注活动报道,并建议“挑战21天”走进校园。他希望所有家长不仅充分意识到孩子锻炼的重要性,更要为孩子树立榜样。

长沙一中推进体育健康教育改革

参与活动的十所挑战学校,也在延续着“挑战21天”。

多年来,长沙市一中校长赵雅茜一直坚持这样的教育理念:“高中3年决定今后30年,孩子的身心健康是第一位的”。12月2日,他作为挑战学校的校长代表接受本报记者专访时,称赞本报活动是“固本培元、符合民心”的。他也在推进一中体育健康教育改革,落实十八届三中全会提出的“强化体育课和课外锻炼”这一条。

长沙市一中体育教研组长李阳认为“挑战21天”活动为督促学生锻炼开了好头,学校正通过各种有效的

管理机制,把这种氛围保持下去。12月中旬,长沙市一中酝酿了近2个月的《体育与健康学科综合评价方案》正式实施。方案旨在帮助学生养成终生喜爱一个体育项目的习惯,实现学生个子高、肺活量高、近视率低的目标。学校还开展了晨跑、体育达人等多种活动。晨跑每天上午9点50分开始,所有学生从教学楼到集合点8分钟内必须到达。“场地没变,但人数从2000多人增加到了3800多人,而且效果也比以前好,学生准时到达,队形整齐。跑步完毕,跑步退场井然有序,学

生精神风貌也有明显改善。”

12月6日,挑战活动结束后第五天,长沙市开福区中岭小学开展了一次全校性的跳绳比赛,每20人一组,持续了将近3小时。“以前以班级为主,每个班级只有半数学生参加。现在我们更加倡导全员化,尽可能要求所有学生都参加。”中岭小学副校长胡艳表示。寒假即将到来,学校还准备给每位学生家长寄一封信,根据不同年龄层次学生的身体特点,制定一份体育锻炼课程表,把运动的乐趣带回家,让家庭变成学生体育锻炼的第二课堂。



“挑战21天”点燃了长沙市一中、长沙市实验中学等学校继续开展体育锻炼的热情。