

家长如何引导与陪伴孩子锻炼

锻炼要力求科学,遵循孩子的成长和发展规律

参加体育锻炼一定要注重科学性,不科学的运动不仅难以达到理想的效果,还可能发生运动损伤,甚至危及生命。不科学的运动是不够完整的,如在运动前不做准备活动、运动后不进行拉伸放松;不科学的运动安全隐患也较为突出,容易在运动中出现伤害事故;不科学的运动还表现出对不同人群的不完全适宜,如低龄化、过早专项化等。

科学锻炼一般要符合“四有”标准,即要有规律、有指向、有条件和有差异。

有规律,是指遵循生长发育规律、动作与认知发展规律、动作技能学习“窗口期”分布规律,还要遵循素质发展敏感期分布规律等。只有符合规律的运动才能达到理想的锻炼效果。

有指向,是指要达到精准锻炼,要依据需求实施有明确指向的锻炼。由于锻炼者的目的不同,选择锻炼的内容和方式方法就应该具有针对性。如增强体质健康的锻炼,就要根据正常体质和不良体质之不同实施有针对性的锻炼。对于一些不良体质,又要区分具体提升哪方面体质的锻炼,是“小胖墩”减脂、“小眼镜”防近视、“小豆芽”增重还是“小糖人”降糖等。根据不同的锻炼目的,采取有针对性的锻炼手段才能精准有效。

有条件,是指体育锻炼强体、增智、促心是有条件的,绝不是单独强化体育就能发挥作用的,还受睡眠是否充足、膳食是否均衡等关键因素的影响。一个睡眠长期不达标的人参与锻炼本身或存在较大风险;一个长期营养不良或不均衡的人参与锻炼也应该有所调整。绝不能夸大体育的功效而忽略其他因素的影响。

有差异,是指个体之间锻炼要有差异。不同的人由于有着不同的生长发育基础、素质发展基础、技能学习基础以及年龄、性别的差异等,参与的体育锻炼要有差异性,不能一刀切,不能照搬他人经验。一个人在不同年龄段、不同发展期、不同时空下的锻炼都要灵活把控。

高质量陪伴孩子锻炼,注重教育与深度参与

孩子的科学锻炼,需要家长的高质量陪伴,主要体现在育人为先、互动为重、科学为本。

过程中注重教育。家长在陪伴孩子参与体育锻炼的过程中,绝非只是带着孩子一起跑跑步、打打球等单一技能的练习那么简单。高质量陪伴还要在锻炼的过程中强化对孩子的教育和引导,包括培养吃苦耐劳、坚持不懈、拼搏进取等精神,包括缓解疏导孩子的不良情绪等。

深度参与注重互动。家长要达到高质量陪伴孩子体育锻炼的目的,需要真正地深度参与,即和孩子一起运动,而不是只在一旁观看或督促。一方面,家长自身的锻炼也同样促进健康,同时为儿女做好了好的榜样。另一方面,家长深度参与式的陪伴,对孩子也是一个激励,会让孩子参与锻炼更积极、更能坚持,同时增进亲子间的亲密关系。

科学锻炼合理安排。科学锻炼除了要遵循“四有”标准外,家长在陪伴孩子锻炼时,还要结合孩子的兴趣爱好、运动需求等合理选择锻炼项目与方式;要根据孩子的生活作息、饮食状况、运动习惯等精准把握锻炼时间、场所等;要根据孩子的生长发育情况,理性判断由谁来陪伴、如何陪伴才能达到科学有效的目标。

家长陪伴孩子进行科学锻炼,既需要理念上的重视,还需要爱体育、懂体育、会体育,才能更好地激励孩子热爱体育、参与体育、受益于体育,真正促进孩子的健康全面发展。(新华网)

公民防疫基本行为准则



① 勤洗手

手脏后,要洗手。
做饭前,餐饮前,便后,护理老人、儿童和病人前,触摸口鼻和眼睛前,要洗手或手消毒。
外出回家后,护理病人后,咳嗽或打喷嚏后,做清洁后,清理垃圾后,便后,接触快递后,接触电梯按钮、门把手等公共设施后,要洗手或手消毒。



② 科学戴口罩

乘电梯时,乘坐公共交通工具时,进入人员密集的公共场所时,应佩戴口罩。
出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状就医时,建议佩戴医用外科口罩或以上级别口罩。
口罩需及时更换,每个口罩累计佩戴时间不超过8小时。



③ 注意咳嗽礼仪

咳嗽打喷嚏时,用纸巾捂住口鼻,无纸巾时用手肘代替,注意纸巾不要乱丢。



④ 少聚集

疫情期间,少聚餐聚会,少走亲访友,少参加喜宴丧事,非必要不到人群密集的场所。



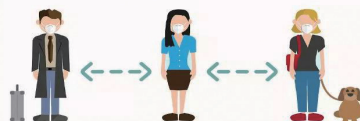
⑤ 文明用餐

不混用餐具,夹菜用公筷,尽量分餐食。
食堂就餐时,尽量自备餐具。



⑥ 遵守1米线

排队、付款、交谈、运动、参观、购物时,要保持1米以上社交距离。



(中国健康教育)

夏季防暑5大误区 别中招



正确做法:用温水
夏天出汗多,凉水洗脚会使脚受凉,时间长了会导致汗腺功能障碍。用温水洗脚,有助于祛除暑湿,预防热伤风,增进食欲,促进睡眠。

误区一 冷水泡脚



正确做法:适量饮用
凉茶可解暑,但并非多多益善,应适量为宜。寒凉体质的人,如有四肢冰凉、腹胀、腹泻便秘等症,不能多喝凉茶,会加重症状,甚至引发其他疾病。

误区二 大喝凉茶



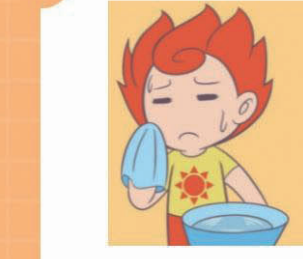
正确做法:红色最佳
穿白色衣服短暂暴露于烈日下会很凉快,但白色衣服吸收紫外线的能力较差,时间一长温度会更高。相较之下,红色衣服可大量吸收紫外线,不但更凉快,还更防晒。

误区三 浅色衣服不吸热



正确做法:以热饮为主
夏季饮料以热饮为主,热水进入人体后,中枢热敏神经反射能使皮肤毛细血管的毛孔迅速扩张,汗腺分泌增强,促进排汗,将热量带出体外,真正使体温下降。

误区四 贪食冷食冷饮



正确做法:温热毛巾擦拭
已经出汗的皮肤,要用温水或温热毛巾来擦拭,毛孔张开,热量就会更快地散出来,人体很快会感到凉爽舒适。

误区五 冷毛巾擦汗

高温来了怎么办

最好选择易吸汗、宽松、透气的衣服,贴身衣服最好是纯棉制品,要勤洗勤换;室内温度过低时,可适当增加衣物。

适量饮淡盐开水,不可过度吃冷饮,宜吃清淡食物,不宜吃剩菜剩饭。

尽量避免或减少户外活动,若外出,应采取必要的防护措施,如打遮阳伞、涂防晒霜等,带上充足的水和防暑药品;不要长时间在太阳下暴晒,注意到阴凉处休息。

适当增加午休,保证睡眠时长;电扇不要长时间直接对着身体吹;空调最佳温度设为26-28℃;不宜在阳台、树下或露天睡觉。

(新华网)



冬病夏治

按照传统中医理论,贴三伏贴是冬病夏治的最佳时机。随着三伏天的到来,许多市民到中医院贴三伏贴。图为红山区中医院医生为患者贴三伏贴。

高锐摄

空调上岗前 别忘先给它“清清肺”

空调启用前 记得先清洁

随着天气越来越热,闲置了一年的空调再次成了家庭的主力电器。不过,空调如果使用不当,它体内的微生物也可能成为人类健康的隐形杀手。今天,让我们一起来看看空调的正确打开方式吧。

致病菌空调内安家 对健康影响大

实际上,空调中的微生物主要来自室内空气。如果我们没有保持室内干净整洁,经常通风换气以及定期清洗空调的习惯,那么我们就很可能因与致病菌亲密接触而致病。

空调的卫生状况对我们的健康可以产生很大影响。由于致病菌污染空调,而导致人群健康损害的事件已经遍及世界各国,并引起了各国政府的高度重视。对于集中空调通风系统我国已经有国家卫生标准和严格的卫生监督制度进行监管,以保障公众的健康。

而家用空调的卫生状况则需要人们自身提高认识,定期维护保养,从而达到预防疾病的目的。

当我们打开这样一个没有清洗过的空调时,大量的微生物被吹到室内空气中,一个健康的人在不知不觉的情况下,吸入足以致病的微生物后,便被微生物的隐身术击倒了。

因此,建议空调在长期不用重新开启前一定要对其进行简单清洁。特别是家中有体弱多病者,更应加强清洁工作。

给空调“清肺” 浸泡消毒是关键

如何才算给空调彻底洗了个干净澡呢?步骤如下:

第一步,我们应切断电源,用半干的抹布擦拭空调的外表面,然后打开空调面板,找到空调滤网,并轻轻取下,用抹布擦拭空调内部,将取下的空调滤网进行自来水刷洗,或者有条件的可以选择用消毒液浸泡后再刷洗空调滤网。经试验证实,用清水直接冲洗空调滤网,滤网上的细菌总数能大大减少。而浸泡了消毒液的空调滤网,可以达到检测不到细菌的程度,这说明浸泡消毒液的清洗效果更好。

第二步,清洗完的滤网应放到通风好的地方晾干,但要避免太阳直晒。

第三步,将干透的空调滤网安装到空调里就可以使用了。当然在长时间不用空调的时候,大家最好给空调穿上一件“外衣”——防尘罩,将空调好好地遮盖起来。

特别提醒:在保证空调清洁的同时,大家还应该保持空调房间具有良好的卫生环境。因为微生物是可以随气溶胶的形式在室内、室内空气、空调滤网间相互转移的。(人民网)



应季提醒

食以安为先 请收好这份夏季食品安全提示

暑期来临,不少市民已经做好游玩计划,其中少不了品尝美食。在此提醒广大消费者时刻注意食品安全。

●外出聚餐:应选择证照齐全、环境整洁、经营规范的餐馆,不在无食品经营许可证或备案证的餐饮店消费;用餐时,应注意食物是否新鲜,是否有异味,是否烧熟煮透,谨慎选择生食水产品、凉拌菜等高风险菜肴。

●网络订餐:订餐前要了解有关信息,选择资质齐全、有实体店的人网商家进行订餐;收到食物时,要核对订餐食品是否完好,及时加工或食用,切勿长时间存放。

●家庭用餐:选购新鲜食物,不要购买未经检疫检验的肉类及其制品、死因不明的禽畜肉等,不采购或食用野生动物及其

制品、野生蘑菇,不吃腐烂变质或超过保质期的食品。

●选购预包装食品:选购预包装食品时,应到证照齐全的食品销售单位购买,注意查看相关食品的生产日期、保质期和配料表,包装应密封、无破损,不可有密封不严、胀袋、破损的情况,否则容易滋生细菌,造成菌落指数、大肠菌群超标;不建议购买或者食用路边无证小摊贩食品。

●注意消费维权:消费者在合理消费的同时,应提高维权意识。在购物和用餐完毕后,注意索取正规购物发票、收据、支付记录等消费凭证,并妥善保存。一旦发生腹泻、呕吐等疑似食物中毒症状,请尽快就医,及时拨打12315投诉举报,切实维护自身合法权益。

(新华网)