

关注青少年家庭体育作业：让运动融入孩子们的生活中

在孩子成长注入体育基因、塑造健康文明生活方式的过程中，学校、家庭、社会等环节缺一不可。学校不断丰富家庭体育作业的形式，家长营造良好的家庭体育氛围，再加上社会多方力量共同参与，未来体育才能更好地融入孩子生活的点点滴滴。

每天跳绳300个、跑步15分钟、坐位体前屈5分钟——这是北京实验学校（海淀）小学部给一年级学生布置的家庭作业，并要求家长每天做好记录，督促完成。

近年来，随着人们越来越多认识到体育对孩子成长的意义，家庭体育作业已渐成潮流。在孩子成长注入体育基因、塑造健康文明生活方式的过程中，学校、家庭、社会等环节缺一不可。



学校活动花样多

学校是布置家庭体育作业的第一环节。为了让家庭体育作业真正融入学生的课余生活，进而帮助他们逐步找到自己喜爱的运动，除了常规的学生体质健康监测项目之外，有些学校还创新了家庭体育作业的内容。

寒假，北京史家教育集团各校区为学生安排了至少体验一次冰上或雪上活动的家庭体育作业。“让学生用日记、照片或视频等形式记录运动的感受，开学后在课堂上展示。”该教育集团体育教师杜贝贝介绍，“上学期学校滑雪队招募成员时，有300多名具备滑雪运动基础的学生报名，出乎我们的意料。目前我们正在和第三方公司洽谈，下学期会组织全校学生体验冰雪运动。”去年4月，该教育集团编著出版了《少年儿童健康促进“天天练”》手册，不但告诉孩子“我们为什么要锻炼”，也为家长准备了“必读”篇目。它将作业和体育课程内容融合，摸索形成了一套较为完善的作业布置、监测与评价体系。

此外，在校内组织开展体育比赛也可以调动学生完成体育作业的积极性。北京实验学校（海淀）小学部体育教研组长齐超说：“学校每年3月组织跳绳比赛，学生在比赛前会积极练习，他们每天实际的运动量远远超过了作业留的300个，这种主动运动的锻炼效果会更好。”

家长引导少不了

体育作业是课堂的延伸，需要把更多时间花在课后。学校之外，加强教育引导，督促孩子进行体育锻炼、培养运动兴趣是家长应该承担的责任。

寒假体验一项冬季运动，几乎是北京各小学高年级寒假体育作业的标记。“北京冬奥会越来越近，让孩子掌握一项冰雪运动技能是我们的希望。”一位家长为五年级的孩子报名了为期一周的滑雪冬令营，“孩子学会滑雪的基本技巧后，全家就可以一起滑雪了。”

如今，很多家长都意识到培养家庭体育文化、营造体育氛围的必要性，但想让孩子爱上某项运动，家长共同参与至关重要。史家教育集团各校区推行的“爸爸运动队”模式——鼓励家长周末抽出半天时间，和孩子共同体验一项体育活动。不拘是在学校体育馆还是户外，抖空竹也好，健步走也行，“家长和孩子一起运动才能调动孩子的运动积极性。”杜贝贝说。

除了学校布置的家庭体育作业，一些家长还会给孩子增加体育锻炼的内容和时间。北京的侯女士给刚上小学一年级的儿子报了课外游泳班和跆拳道班，游泳课一周3次，每次90分钟，训练量接近2500米。侯女士说：“有了游泳训练的基础，跆拳道课前热身的15米折返跑，他比其他孩子耐力更强，别人都跑不动的时候他还能冲刺。”孩子的变化，侯女士都看在眼里，相信坚持会带来更多收获。

当前，越来越多的家长意识到体育作为教育的重要组成部分，有着其他课程不可替代的价值：既能强身健体，也能塑造性格，为生活带来更多欢乐。

社会力量齐参与

如今，近视、肥胖等问题在青少年群体中占比高的现象已经引发各方重视，增强体育锻炼无疑是治本之策。

在学校体育资源尚有缺口的情况下，合理引入更多社会力量，使孩子的体育生活有更多选择和更专业的指导，不失为一条切实可行的路径。“希望体育培训机构能提供更多的亲子运动活动，让家长和孩子一起运动。”齐超说。

青少年的体育锻炼不但需要家长参与，更需要社会的参与。未来，家庭体育作业应该向社区体育作业转化。“社区职能的发展和放大，是未来发展的方向。”首都体育学院校长钟秉枢认为，理想的发展模式是学生放学后以社区为单位进行活动，这需要社区完善组织机构、公共服务体系的构建，并配备相应的管理、组织人员及社会体育指导员。

“大家积极地走出家门、走向社区，社会面貌就会发生变化。社会关系就会因为孩子体育活动的开展而变成熟人社会，由此将产生更强的家庭凝聚力，并推动形成一个和谐友好的社会。”钟秉枢说。

来源：人民日报



违放烟花爆竹 要拘留

(一) 在禁止、限制燃放烟花爆竹的时间、地点燃放烟花爆竹，或燃放方式存在危害公共安全和人身、财产安全隐患的，公安部门将依法给予治安管理处罚。

(二) 从事烟花爆竹零售的经营者销售非法生产、经营的烟花爆竹，或者销售按照国家标准规定应由专业燃放人员燃放的烟花爆竹的，由安全生产监督管理部门处5000元罚款，并没收违法所得；情节严重的，吊销烟花爆竹经营许可证。

2019年春节期间 仅5天 可燃放烟花爆竹，分别是：

农历除夕前一日、除夕、正月初一、正月初八以及正月十五。

限制燃放的区域，包括三区以及集聚区东部新区全部范围。

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

