

儿童、青少年如何科学分龄运动？

这份指南给家长划重点



儿童期是帮孩子养成运动习惯的黄金时期。成长阶段不同,适合的运动方式也大不一样。儿童、青少年该如何科学分龄运动? 一起了解。

3~6岁

快乐运动“游戏化探索”

专家介绍,3~6岁儿童的运动核心是“游戏化探索”。在追逐躲闪中锻炼反应和协调能力,在平衡攀爬中锻炼控制和稳定能力。《学龄前儿童运动指南》明确建议,每天至少活动3小时,其中1小时达到中高难度。到底哪些运动适合这一年龄段的孩子呢?

北京儿童医院内分泌遗传代谢科主任医师吴迪表示,对于3~6岁的学龄前儿

童,运动应以培养兴趣、安全为主,不要强迫孩子参与那些超出自身能力的大人的运动。一般情况下,平衡车、小自行车、轮滑,以及和同伴捉迷藏、跑跳等活动,更适合学龄前儿童。

专家提醒,3~6岁儿童的家长,是孩子的运动伙伴,不是“教练”。快乐运动才是坚持下去的动力。这个年龄就是玩中学、动中乐。

7~12岁

塑习惯 练出儿童“好体能”

孩子进入小学阶段,学业压力逐渐增加,久坐不动的情况越来越普遍。7~12岁正是打好体能基础的关键期。

7~12岁的孩子,运动重点是养成规律运动习惯,兼顾有氧运动与基础力量练习。专家建议,每天保证1小时中高难度有氧运动,每周安排3次肌肉、骨骼相关锻炼。

低年级孩子可以通过跳绳、踢毽子、丢

沙包等方式,巩固跑、跳、投、接等基本运动能力;高年级孩子要避免长时间久坐,每节课间花3~5分钟拉伸、深蹲,或到教室外、走廊上简单走动。

家长可以和孩子一起制订运动计划,比如周末一起打羽毛球、游泳,让运动成为固定的亲子项目。同时,合理控制电子产品使用时间,减少久坐带来的健康风险。

12~18岁

疏解学业压力 守护身心发育

12~18岁的孩子进入青春期,身体快速发育,同时也面临着更大的学业压力。这个阶段的运动安排,不仅关乎体能更影响身心健康发育,家长一定要重视。

专家介绍,中学阶段学生学业压力大,运动对缓解压力、促进认知和心理健康尤为重要。

鼓励这个年龄段的孩子每节课间进行3~5分钟快走、拉伸或深蹲;每天进行1小时中高难度运动,可适当参与篮球、足球等团队项目;适当增加自重训练、弹力带等力量练习。

家长可以引导孩子制订运动计划,从“要我动”变成“我要动”。

专家特别提醒,这一时期,孩子运动一定要把握好强度,切忌过量。

吴迪表示,过度运动会伤害身体的各项机体,包括心脏、骨骼肌。我们在临床中遇到过这样的案例:体检里的肌酸激酶指标,跟心脏和骨骼肌都有关。曾有一个孩子,前一天跳街舞跳了5个小时,肌酸激酶正常应该小于200,而他达到了3000~4000,这就是骨骼肌过度疲劳引起的。所以说,运动并非越精疲力竭越好。适度运动、微微出汗、身心能够耐受,才是最好的状态。



运动误区要避免 科学补水很关键

运动时,不少孩子习惯等到“渴了再喝水、饿了再吃饭”。这种做法到底对不对?

吴迪提醒,孩子运动时如果全程不喝水、不吃食物补充,一场大运动量下来,就很容易引发低血糖、头晕目眩等不适。运动过程中,应当随时补充水分、适当补充热量。

对于小学生、中学生,尤其是高中生,要提醒他们在运动中及时补充水分和电解质,这对身体是有益的。

肥胖儿童不能运动?

不要“因噎废食”

此外,不少家长认为,肥胖孩子一动就容易受伤,干脆不让孩子运动。专家提醒,这种观念并不科学。肥胖儿童运动确实存在一定风险,但不能因此完全不运动。

科学、安全、循序渐进地锻炼,才是帮助孩子控制体重、保护健康的关键。

可以从快走、骑行、游泳等低冲击运动开始,做好防护,尽量避免跳跃、长跑等高冲击动作,减少关节损伤。

坚持科学运动,肥胖孩子同样能增强体质、收获自信,健康快乐地成长。

据央视新闻客户端



周继龙 / 制图