

暑假众生相



有人拉都拉不动
有人加入了跑团

让孩子们动起来有多难?

暑假已经过去大半,有的孩子养成了运动的习惯,有的孩子却拉都拉不动。你家孩子属于哪一种?孩子们对待运动不同的态度背后,折射出来的又是什么?



良好的氛围对坚持运动十分重要

1 一说运动就找各种理由拒绝的孩子

看电视、吃零食、睡大觉,小魏同学觉得,暑假就是用来“躺平”的。

小魏是个五年级男生,因为爸妈都要上班,暑假白天就到奶奶家住,晚上等爸妈下班再把他接回自己家。虽然小魏妈妈给小魏报了篮球兴趣班,但小魏每次都有理由拒绝。“我今天忘记穿运动鞋了”“我今天有点累”“我今天晚上要去邻居家一起听网课”……一个暑假快过完了,小魏去上篮球课的次数不超过5次。

“让他运动,太难了。他就想舒舒服服地在家躺着,不想出汗。有时候还为了多看会电视,赖在奶奶家不肯出门。”小魏妈妈无奈地说。不爱动,又贪吃,暑假还没过完,小魏的小肚臍又多了一圈“救生圈”。

因为缺乏运动,也导致了小魏许多运动项目都跟不上身边的同龄人。比如篮球、足球,小魏害怕与别人产生冲突,不爱参与;游泳,又怕水,不想去游。小魏妈妈担心,长此以往,孩子会因缺失同伴而变得孤僻。

暑假不爱动的学生不在少数,开学即将初二的一一也是如此。一一和父母都是新宁波人,老人不在宁波,家里只有一家三口。

“我和她爸爸都要上班,她不肯跟我们任何一个去单位,就自己待在家里。除了我和她爸爸年休的时候一家人出去旅游了一趟,平时上上兴趣班,周末出去商业中心吃个饭,其他时候想喊她出去运动一下实在太难了,有时候晚饭过后想让她和我们一起楼下散个步,拉都拉不动。”一一妈妈对此也很无奈。

不过,一一妈妈也在反思,女儿不爱动可能跟自己也有关系,因为她自己就不是个爱运动的人。

2 为了让孩子动起来,父母们建了个跑团

同样的暑假,不同的过法。这个假期,即将上四年级的夏一超,在妈妈的带领下,加入了“生态少年乐跑团”。每周六上午6点,乐跑团的孩子们就在东部新城生态长廊这边的日月湖集合,热身操之后,沿湖跑几圈。

“我儿子一般会跑5圈,6公里。跑团里年龄小一点的孩子会少跑几圈,最主要的,是养成孩子们爱运动的习惯。”夏一超的妈妈蔡立维说。

蔡立维正是这个跑团的发起人之一。“暑假刚开始的时候,我看到了宁波晚报的一个视频,是说有社区组织孩子跑步的。因为我自己就是个跑步爱好者,已经跑步三年多了,身边也有一群爱跑步的人,我们都是这项运动的受益者,感觉这个做法特别好。几个人一合计,觉得这个事情我们也能做。”

后面的进展非常迅速。7月9日,蔡立维和几个跑友发了组建跑团的信息,短短两天时间,就有40多个家长报名。如今,报名的家庭已经达到了87户。7月13日,周六,第一次运动开始。在那之前,大家还做了团旗、团服,因为运动地点在生态长廊这边,也希望能带动更多周边社区的家长和孩子一起动起来,就取名叫“生态少年乐跑团”。

这之后,每周六早上6点,少则10多个孩子,多则几十个孩子,都会在日月湖这边跑步运动。“我们跑团是松散型的,并不是每次大家都会来,但也有几个孩子,坚持每周都来。例如带大家做热身操的王欣悦同学、才上幼儿园的张睿宸小朋友等。因为天气热,我们跑步的时间定在6点,也就是说孩子们得5:30起床,能坚持还是很不容易的。”

蔡立维说,建这个跑团,其实就是想让孩子们有一个运动的氛围。“我自己跑步,我知道一个人运动很枯燥很难坚持,一群人就会快乐得多。我儿子现在自己会定好闹钟,甚至会期待周六的活动。虽然跑团是暑假里成立的,但我们希望开学以后,大家能够继续一起跑步,一起运动。”

3 更多家长选择报班,让孩子保持适当运动量

要让孩子动起来,没有氛围是不行的,但自己建立跑团的毕竟是少数,更多家长,还是会选择给孩子报运动类的兴趣班,让孩子保持适当的运动量。

“这个暑假,给儿子制定了减肥计划,能瘦下10斤就好了!”这是暑假开始时,石亦辰妈妈的想法。

石亦辰是江东中心学校江南校区的学生,今年9月就要读三年级了。8岁的他,身高1.48米,体重51公斤,是班里个子最高的男生,但体重也跟着不断上涨。这让石妈妈有点担忧。

“因为我和他爸要上班,老人家的话又不听,如果完全靠家庭成员督促运动,不能保证运动量和运动次数。”为此,石妈妈给小石报了体育类的兴趣班,一周三次。石爸爸有空时还会带小石去跑步、爬山、骑行。“孩子爸爸也有点胖,父子俩一起减肥。可惜,暑假快过完了,还是没怎么瘦下来。”

虽然减肥失败了,但石妈妈觉得,如果暑假里不运动,这个体重可能还得蹭蹭往上涨。“至少没有变得更胖,控制住了也是件好事。”石妈妈笑着说。

与小石妈妈想让儿子运动减肥不同,李妈妈则是希望儿子运动健身。暑假还没开始时,李妈妈就给小李同学报了游泳、篮球的兴趣班,“他太瘦了,暑假其他不重要,运动第一位”。

7月5日放假第一天,小李就被妈妈送进第一期的游泳班,而且是每天最早的课程。“早上8点半的游泳课,我让他7点多起来,吃个早饭,送过去。我想让他在刚放假时就养成早睡早起的好习惯。”李妈妈认为,在运动中释放的多巴胺,可以影响一整天的精神状态。

对于妈妈这样的安排,小李同学也比较喜欢,“运动过后,感觉神清气爽。”小李说。

吃过晚饭后,小李又会去附近的篮球馆打篮球。“出一身汗,回来再冲个澡,看会书,就睡觉了。他也很享受这样的安排。”

因为游泳课和篮球课都安排在7月份,8月份的运动项目减少了很多,李妈妈发现,孩子的状态反而不如之前。“前几天高温,小孩在空调房里呆得太久,一出门差点中暑了。距离开学还有十几天,我准备再鼓励他运动运动。”

●记者手记

采访中,夏一超妈妈的一句话让记者印象深刻,她说:“一个人跑的时候要靠咬牙坚持,但加入团队以后,坚持就会越来越简单。”

对于孩子们来说,能不能动起来,很大程度上与身边的氛围有关。如果家长是运动达人,孩子们大概率也会爱上运动,如果家长是宅男宅女,又想让孩子有适当运动的,就得给孩子找个团队,否则,孩子们很难坚持下去。在记者看来,最好是家长带着孩子,一起慢慢改变。

这个假期,看到过多次新闻报道,不少地方都自发建立了跑团,由运动爱好者带领孩子们一起动起来。跑团的发起人,或者是社区,或者是爱运动的父母。这真的是一件好事。



生态少年乐跑团