

暑假余额不足 别做“沙发土豆”了

受新冠肺炎疫情影响,今年上半年,学生在家上网课的时间比较多。不少孩子的作息规律被打乱,户外活动减少,更多的是“窝”在家里,呆在沙发上,“小胖墩”也随之多了起来。专家提醒,暑假快要结束了,孩子们要活动起来,保持规律作息,不做“沙发土豆”。

“沙发土豆”指的是一个人长时间坐在沙发上,就像土豆一样一动不动,时间长了,人就像土豆一样变得又胖又圆,是一种不健康的生活方式,尤其对儿童的健康危害更大。

假期中,不少孩子户外活动时间减少、活动量下降,容易带来肥胖、身体抵抗力下降、视力减弱、注意力不能集中等问题,甚至影响孩子骨骼发育。而且,长时间沉迷于电视、手机,缺乏人与人之间的主动沟通,总是被动接受信息,会弱化沟通能力,影响自主思维能力。

拒绝做“沙发土豆”,孩子每天应至少进行一个小时的中高强度运动。体育锻炼对孩子的身体健康、生长发育至关重要。孩子好动是天性,家长要为孩子们创造有利的活动环境,不要让他们养成成天坐着不动的坏习惯,引导孩子到

户外进行一些感兴趣的活动,有条件的情况下,可以陪孩子一起活动。活动项目不限,内容可以常常更换,让孩子能够将运动坚持下去。

现代社会离不开电子产品,让孩子完全不碰电子产品也不现实。但孩子的自制能力比较弱,家长就要加以控制,约定好时间,培养孩子的规矩意识。同时找一些有意义的活动来代替看电视、玩手机,转移孩子的注意力。家长更要以身作则,不在陪伴孩子的时候玩手机。

纠正孩子不良的假期生活习惯,养成每日定时定量进餐、早睡早起的习惯。合理安排饮食,避免让孩子暴饮暴食、进食高糖高油高热量的食物,最好不喝碳酸饮料、含糖饮料,多吃蛋、奶、鱼、虾、牛羊肉等,补充优质蛋白,多吃新鲜蔬菜和水果,多喝白开水。

家长平时还要和孩子多沟通交流,引导孩子对一些事件发表自己的看法,锻炼孩子自我思考、主动思考的能力。同时,在沟通交流时可以发现孩子的心理状态,如果发现孩子有不良情绪,可以适时引导,减轻孩子的心理负担,帮助孩子身心健康成长。

