



“科学健身 20 条” 为青少年锻炼提供参考



记者 曹莹 图 吴恺

“儿童青少年应每天进行60分钟以上中高强度运动”“建议以不同方式进行3—5次/周、30—50分钟/次的耐力

练习”……近日，“儿童青少年科学健身20条”（以下简称“20条”）由国家体育总局颁布实施，为广大青少年科学锻炼提供了参考指标。

近年来，我国儿童青少年的体质健康问题日益引起社会广泛关注。根据国家卫生健康委员会、中华预防医学会脊柱疾病预防与控制委员会、中国科学院心理研究所等机构公布的数据显示，儿童青少年近视高发且呈现低龄化趋势，超重肥胖形势严峻，脊柱健康问题日益显现，心理健康问题频发。与2020年相比，虽然孩子们的身体形态有所改善，但在体能方面却出现了下滑，跑得更慢、跳得更近、力量更小、耐力更差，各类身体素质问题不容忽视。

据悉，“20条”编制团队邀请体育、教育、卫生健康等行业专家深度参与，过程紧紧抓住“安全性”“科学性”“权威性”“实用性”“普及性”这五项原则进行编制。内容涵盖了青少年近视防控、科学减脂、体态改善、心理健康、科学健身五大方面。

国家体育总局体育科学研究所副所长袁虹表示，“20条”不仅聚焦当前儿童青少年体质健康所面临的问题与不足，还突出身体素质提升，在儿童青少年运动健身方面精确定位、精准发力。无论是针对近视、肥胖等儿童青少年健康问题，还是对于提高儿童青少年身体素质的需求，“20条”中都有相关指导性建议。

另外，袁虹强调，“20条”在编制过程中充分考虑了儿童青少年的生理和心理特点，从健康状况评估、运动能力评价、疲劳状态以及心理状态评估、特殊风险因素筛查等四个方面提出了儿童青少年运动风险筛查的指导性建议，力图尽早发现潜在的健康隐患，降低与运动相关的伤害和损伤风险，保障儿童青少年在运动中能收获更多健康。

趣味争章完善队童衔接育人链

记者 曹莹

为充分发挥少先队组织在立德树人中的引领作用，聚焦少先队政治启蒙和价值观塑造主责主业，引导广大少年儿童听党话、跟党走，本学期，沪上各校少工委认真组织开展队前教育，完善队童衔接育人链条，有序推动红领巾奖章一、二年级“红星章”“火炬章”争章工作深入开展。

真光小学将“红星章”“火炬章”相关要求细化至日常表现。如尊敬国旗、学唱爱国歌曲等可争“红星章”；积极参与班级活动、展现探索精神则与“火炬章”紧密相连。同时，同学们还积极背诵班级公约，用

公约规范自己的言行。在争章过程中，同学们体验到了成长的快乐，也为未来的学习生活奠定了基础。

武宁路小学在12月12日组织了小辅导员走进一年级课堂，为弟弟妹妹们上了一堂生动的队课。小辅导员用他们自己的经验和故事，向一年级学生传授了少先队的基本知识和争章技巧，帮助他们更好地理解并争得“苗苗章”。大队部还开展了一、四年级结对活动。高年级的少先队员与低年级的弟弟妹妹结成对子，通过一对一的辅导和帮助，让一年级学生更快地成长和进步。

新普陀小学西校大队部结合校级课题，创新采用了积分奖励

机制，激励同学们通过多方面努力争取荣誉。通过这一积分制激励体系，学校构建了阶梯式的成长路径，使一、二年级的小伙伴们在不

断努力的过程中获得认可和成就感，激发了他们的学习动力和集体荣誉感，同时也为每个孩子都提供了更多展示自我、不断超越的机会。

