

## 专题 18-8-4：体质健康促进难在哪

大家好！促进学生体质健康既是学校愿望，也是家长期待，还是若干政策导向，但体质健康促进似乎并不容易，究竟难在何处？

睡眠不足是关键。很多研究者把影响体质健康头号因素归为体育，容易夸大体育，忽略睡眠、营养等关键因素。其实，学生睡眠不足是影响体质健康的首要因素。调查显示很多中小学生的睡眠不达标。

体育锻炼无习惯。增强体质仅靠体育课、大课间和课外活动难实现，尤其体育课被挤占，形式化大课间，不常开展课外活动又无锻炼习惯，都影响体质健康的促进。研究表明学生无运动习惯较普遍。

总之，保证充足睡眠、布置体育家庭作业培养运动习惯是关键。

好了，就到这里，下周五再见。