

专题 19-3-4：“一体两翼”增强体质

大家好！增强学生体质是教师期待，也是国人愿望。如何增强体质人人健康？锻炼、饮食、睡眠“一体两翼”要综合发力。

锻炼重在养成习惯，只靠体育课上运动，体质健康促进难实现，如何让每个孩子都能养成自觉锻炼习惯，是学校、家庭共同责任。培养体育兴趣是关键。

饮食重在合理节制，按“胖是健康”旧观念，肥胖比例难下降。膳食有度，学校、家庭健康饮食教育要重视。变“想吃就吃”为“该吃才吃”是关键。

睡眠重在按时充足，“减负健体”才是硬道理，减负时间要能补充孩子睡眠。减少了课业，孩子们畅享游戏晚睡早起也要不得。家长及时监管是关键。

好了，就到这里，下周五再见。