

专题 20-7-4：体育人要会保护自己

大家好！体育人常常无私地把健康带个别人，把健康促进的知识、技能和方法传授给学生以及更多的人，但体育人有时却忽略了自己，我们也要学会保护自己，如何保护自己呢？

体育人曾参加过大运动量、大强度训练，其结果容易伤痕累累，因此，带伤训练或上课容易加重伤情，体育课上要学会借力示范，量力而行，伤势不加重是明智之举。

体育人曾不被人关心和爱护，付出了很多本不属于分内的苦力。体育人要学会心疼自己，除了关心他人，还要关爱自己，工作可以不遗余力，但要以保证健康为前提。

体育人曾被人嘲笑“头脑简单，四肢发达”，“四肢发达”不是一件坏事，很多人想达到还苦于没有能力，“头脑简单”尽管不属实，但常读书长智慧，也是保护自己。

好了，就到这里，下期再见。