

继第四届全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动起跑仪式举行后，11月17日，河南省第四届千万学生阳光体育冬季长跑活动启动仪式在郑州举行，拉开我省学生冬季长跑序幕——



□ 记者 杨寒冰 通讯员 吴香梅 刘斐文/图

动起来 在阳光下健康成长

特别提示

参加冬季长跑的省内外各级各类学校学生(小学为五、六年级学生)每天长跑距离基数为：小学生1000米，初中生1500米，高中生、高校学生2000米。各级各类学校对冬季长跑活动中表现突出的优秀单位、班级、学生和教师进行表彰，对学生的表彰将记入本人档案、中小学成长记录、素质报告书。让中小学生在冬日的阳光下跑起来、动起来，不仅能增强体质，抵御寒冷，而且能振奋精神，锻炼意志。

每天上午10时左右，在我市各中小学校的操场上，在阳光下，或健步长跑、或敏捷传球、或整齐做操的学生随处可见。他们青春洋溢的笑脸、活力动感的身姿，是校园里的一道风景线。

阳光长跑 师生欢迎

针对我国学生耐力素质持续下降的突出问题，教育部、共青团中央和国家体育总局从2007年开始，连续在全国范围内组织开展了全国亿万学生阳光体育冬季长跑活动。

阳光体育冬季长跑活动参加对象是各类学校的学生(小学为五、六年级学生)，要求每天长跑距离基数为：小学生1000米，初中生1500米，高中生、高校学生2000米。

阳光体育冬季长跑活动的开展，受到了广大师生的欢迎。市46中高三教师时天霞说：“现在的学生太缺乏体育锻炼了，做广播体操达不到充分锻炼的目的，而且有的学生做操时站在那里不动，只是象征性地抬抬胳膊、举举手，所以，让学生在冬季进行长跑很有必要。”

“每次绕着操场跑几圈下来，浑身血液畅通，额头、背上微微出汗，温热的手也敢大方地伸出来了，不再是蜷缩在袖筒里，哈哈，浑身透着带劲！”市19中初二(8)班学生李嘉雯天天上午盼着跑步。

挺直腰背坐着听了两节课，能在大课间的时候和同学们一起跑步，活动活动，让青春的血液在体内沸腾一下，对许多学生来说，是件非常惬意的事情。

安全问题 家长挂心

绝大多数家长也非常欢迎阳光体育冬季长跑，但是，一些家长对此还是充满了疑问和担忧。

“长跑活动本身很好，但是学校操场巴掌那么大，万一有一个孩子摔倒，成群的孩子岂不都要摔倒？”闫女士的女儿上初一，提起长跑，她颇为担忧。

“组织学生长跑锻炼，作为家长我十分赞同，但每天跑2000米是否太多了？”武女士的女儿在上高

中，她担心孩子吃不消，“跑下来一身汗，会不会影响上课？冬天一热一冷也容易导致感冒。”

等量锻炼 花样繁多

家长们的担忧，学校并不是没有考虑。市19中体育教师张晨说，2000米并不是要求学生一次性跑完，早上上课之前、上午课间操、下午课外活动，每天分成三次跑，每次大约跑800米。

针对场地受限问题，不同的学校采取了不同的措施。市6中团委书记张权介绍，学校有前后两个操场。初三学生在后操场跑步，天天跑。初一、初二学生在前操场跑，初一学生周一、周三、周五跑步，周二、周四做操；初二学生周二、周四跑步，周一、周三、周五做操。

阳光体育冬季长跑活动目的是通过号召、引导的方式，激发青少年学生的运动热情，让他们主动参与体育锻炼，以提高身体素质。涧西区教育局体卫站站站长梁岚说，具体操作方式可以灵活多样，如果场地有限，学校和学生可以不拘泥于长跑一种形式，可以采用错时跑步、让学生家长监督锻炼、开展丰富多彩的趣味运动等多种方式，达到锻炼目的即可。

天津路小学的学生每周有4节体育课，上体育课时，场地宽松，体育老师会带着学生进行跑步锻炼。课间操和课外活动时，老师就组织学生进行20米、50米的往返跑，或者50米×8的迎面接力跑。不仅解决了场地受限问题，而且增加了体育锻炼的趣味性。

西苑路实验小学的学生每人手里一个足球，体育课踢足球，课间操做足球操，课外活动时练习传球或踢球，一天的活动量算下来和跑步运动不相上下。

东升三小的校园场地很小，校长耿金岭发动学校的体育老师和音乐老师，根据学生特点，结合校园特征，自创了校本操，还积极开展了毽球、排球等运动。

该校每天上午的大课间时间长达40分钟。学生先在教室里做5分钟眼保健操，然后到操场上集合，一、二年级学生做《经典国学操》的时候，其余各年级依次进场。

5分钟后，全体学生一起做校本操、校园健美操、少林武术操、排球韵律操、踏浪活力操、花样毽球操、经典国学操等，每天更换着做。

15分钟后，各年级在校园里自由活动。一、二年级做游戏，三年级踢毽球，四年级在排球场打排球，五六年级踢毽球。整个校园动中有序，动而不乱。

课外活动时间，教师组织五、六年级同学进行跑步。

六(1)班学生索成翔踢完毽球鼻尖上微微冒汗，他说：“每天大课间是同学们最高兴的时候。通过做操、踢球，整个身体得到了完全伸展，后两节课上起来特有精神。从去年到现在，我都不怎么感冒了，中午回家特能吃饭。”

掌握技巧 长期坚持

活动中的安全问题是教师、家长最为关心的问题。那么，怎样减少或避免不必要的意外伤害？东升三小教导主任、体育教师耿宏杰说，先要确保场地的安全，不能带学生到马路或有机动车辆通行的地方跑步；尽可能穿宽松的衣服，兜里不要装三角板、圆规、钢笔等坚硬、锋利的物品。

活动前，一定要检查鞋带是否有松开的情况，最好能重新系紧一些，以防活动中鞋带松开，绊倒摔跤。跑步前要先活动一下手腕、脚腕、膝关节和腰肢，深呼吸一口气，调整一下情绪，然后开始跑步。

跑步的方法要正确。起跑后，上身稍微前倾，两眼平视，两臂随跑步的节奏自然摆动，脚尖要朝向正前方，不要形成“八”字，后蹬要有力，落地要轻柔，动作要放松。

长跑的呼吸很重要，可二步一吸或三步一吸，注意节奏不能起伏过大。吸气方式上，应采用鼻呼吸和口鼻混合呼吸，可用舌抵住上颚，以避免冷空气直接大量吸入而造成对胸部的刺激。跑步后，可以做一些压腿、踢腿、单腿跳等放松练习。

身体锻炼，贵在坚持。希望中小學生能养成坚持锻炼的好习惯，让自己主动地、真正地动起来，每天锻炼一小时，心情舒畅一整天，健康生活一辈子。

导读

▲在课外
彩薯熟了，把劳动的果实来分享

三版



▲作文秀
秋季运动会
老师，少布置点作业吧
乌龟
美丽的秋天

四版

▲新高考
化学：从情境中提取有用信息

五版

▲交流台
在课堂上找到爱的切入点

▲好家长
帮儿子渡过“早恋”关

八版

