

孩子特别不爱运动怎么办?

俗话说：生命在于运动。但是越来越多的孩子喜欢宅在家里，不愿意运动。今年受疫情影响，孩子更是习惯待在家里，啥也不干，更别说搞运动了。看着孩子越发肥胖的身体，不少家长犯起了难：别人的孩子总是跑跑跳跳闲不住，自己家孩子却总喜欢葛优瘫，啥都懒得动，就连同学喊他一起出去玩也没兴趣。那么家长们到底该如何培养孩子运动的兴趣呢？

讲述人简介：

马女士 律师 儿子14岁

给孩子制定严格作息时间表，留足搞锻炼的时间

其实孩子天性都是爱玩的，尤其是男孩子，只是现在网络对孩子诱惑力很大，在一定程度上会牵扯孩子们的精力。所以，我觉得在孩子成长期间，家长要给他们制定一份严格的作息时间表，一方面可以让孩子养成良好的生活规律，另一方面也能根据时间表调整孩子的学习和运动情况，形成有利于孩子身心健康的良好生物钟。

以前，因为不爱运动，每天除了功课就是摆弄手机或电脑，儿子八九

岁时已经是个小胖墩了，虽然我们一再让他少吃点，可看到孩子眼巴巴的样子，真是于心不忍。后来在朋友的建议下，我给他报了游泳班。开始他也不爱学，而且因为身子胖，游几百米就累得气喘吁吁。每次去游泳时也都是非常的不情愿。那么，怎么办呢？

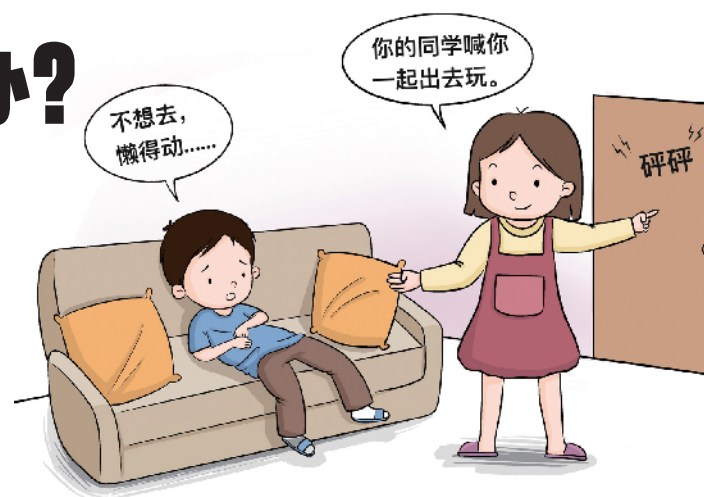
后来，通过观察，我发现儿子不是不喜欢游泳，根由还是懒得动。所以，就想办法培养他爱运动的兴趣。于是，在经过和儿子多次“讨价还价”

的基础上，我给他制定了一份严格的作息时间表。其中，不仅有每周一次的游泳锻炼，还在作息中改变了周日家庭主要时间都是睡懒觉、逛街或者看电视上的习惯，有计划地安排了去博物馆、爬山、郊游等活动，让儿子选择喜欢的地点，大家一起出去游玩。以及每天晚饭后，也安排了半小时散步时间……

经过一段时间严格遵守时间表，发现儿子越来越愿意运动了，有时候

还主动提出晚饭散步时间能不能增加半个小时等等。如今，儿子已经上中学了，经过几年的游泳和运动锻炼，不仅增强了体质，也改变了他小胖墩的形象。现在，虽然已经入冬了，但儿子每天依然坚持跑步锻炼等，还常常带领我们也一起运动。

通过儿子的转变，我觉得，让孩子爱上运动，不仅需要父母有运动的意识，还需要有个好的方法，我们就是从坚持作息时间表开始。



邵怡明 绘图

讲述人简介：

王女士 中学老师 女儿12岁

父母要从小注重对孩子进行运动习惯的培养

随着物质条件的变好，孩子有了很多休闲娱乐的方式：看电视、看手机、玩游戏……由于父母工作比较忙碌，所以接送孩子的重任就在爷爷奶奶身上。而爷爷奶奶精力有限，也不愿意带着孩子进行户外活动，加上宠爱孩子，放学回家后，孩子基本就是看看手机、玩玩小游戏，周末也是这样度过。时间长了，孩子慢慢地越来越不爱运动。我女儿就是这

样，有时候想想真是没办法。

我记得我小的时候，生活在农村，家里的兄弟姐妹也多，周围的同学也多，常常放学后聚在一起疯玩，一直到天黑才回家。跑步、跳绳、打乒乓球、捉迷藏……周末，还会骑着自行车去河里抓鱼、去山上摘果子，每次都玩得很尽兴。学校每次组织体育活动，都积极参加，身体素质也特别好。尤其是备战

高考那几年，有时候晚上要学习到很晚，但是睡一觉，第二天身体状态就很好，一点都不觉得疲倦。所以我觉得爱运动跟环境和氛围有关系。

我在学校当老师，深知好的习惯养成绝非一朝一夕，需要长久的坚持，所以我要求女儿在学校要积极参加各类体育活动，并且鼓励孩子坚持下去，像游泳、打乒乓球、打羽毛球，女儿都很喜

欢。等到周末的时候，我一般会和她爸爸陪她去游泳、打球，还会一家集体去跑步。孩子慢慢地喜欢上了运动，但是，还是需要督促。

十年树木百年树人，家长在教育孩子的时候一定要耐心，一定要讲究方法，注重用科学的方法对孩子进行运动习惯的培养，而且父母的言传身教非常重要。

讲述人简介：

黄先生 公司管理人员 儿子9岁

从孩子感兴趣的项目着手，让孩子爱上运动

儿子从小生活在城市，今年11岁了。在儿子七八岁的时候，我突然发现儿子变得越来越胖了，而且也越来越懒了。

我从小在农村长大，小时候整天不着家，到处疯跑。农忙时干农活，放学后还要上山砍柴、割猪草、放牛……反正不闲着。现在的儿子住在大厦里活动空间有限，虽然物质生活方面有了很大的提高，但是似乎少了很多乐趣。每天就是上学，此外就是上

各种辅导班。说实话，我都觉得现在的孩子累，但是，我又很无奈，其他孩子也都这样。孩子回到家后，常常就是窝在沙发里看电视、打游戏……此外，儿子还特别喜欢吃炸鸡、汉堡，喝可乐，这些高热量食品，日积月累下来，就都长成了赘肉。

为了让孩子变得更健康，于是我决定带着儿子一起跑步，然而几次下来发现孩子提不起兴趣，更不愿跟我出门。遇上冬天天气比较寒冷，孩子

更是直接拒绝我。

这可咋整呢？跟其他几个有同款的孩子的爸妈交流之后，我们想出了一个办法——户外拓展训练。我们几个家长一起组团为孩子报了名。什么真人CS，只要孩子们喜欢，我就给孩子报名，现实中的游戏，一下子调动起了孩子的兴趣，之后就不愿意总是待在家了。他也开始主动关注各种运动了，希望尝试各种运动的欲望也越来越强。现在，轮滑、自行车、攀岩、游

泳、羽毛球……孩子都掌握得很好。经过一段时间的锻炼后，孩子的动手能力也越来越强了。

目前，孩子已经成了一个阳光男孩，毅力也有所提高。每个周末除了辅导班，其他的时间，孩子总会安排各种运动。还不时的提醒我和他妈加强运动，比健康、比运动已经成了我们的一种家庭风气，成为了一种习惯。我们还经常利用周末进行京郊游，让家庭关系也越来越和谐了。

专家点评：

刘铁马 北京市海淀区花园村第二小学副校长

家长要建立健康第一的理念，运动该陪伴时绝不偷懒

据教育部负责人介绍，从2019年年底学生近视率数据和2020年6月调研数据对比来看，半年来学生的近视率上升11.7%，其中中小学生的近视率上升了15.2%，初中生上升了8.2%；学生的肥胖率也有不同程度的上升。

体育运动是预防学生近视和肥胖最有效的方法。健康专家指出，儿童青少年每天应累计进行至少60分钟中等强度以上的活动，每周应该至少安排3次高强度的身体活动；还要增加户外活动，同时看电子屏幕的时间每天不超过2小时，越少越好。那么让孩子

们喜欢并且坚持运动，家长应该做些什么呢？

第一，家长应该做孩子的榜样。雅斯贝尔斯说：“教育是一片云推动另一片云，一棵树摇动另一棵树，一个灵魂召唤另一个灵魂。”喜欢运动是少年儿童的天性，但往往家长一些不当的教育方式和认知限制和抹杀了孩子们的潜能。家长要从改变自己开始：积极参与其中，成为孩子们运动的伙伴和榜样，当孩子遇到困难时及时帮助和激励。

第二，家长要积极创设氛围，带

领孩子经常参与与体验一些新兴的体育项目，如滑雪、攀岩、卡丁车、定向越野等，让孩子感受体育运动的多样化，从中获得新鲜感和更多乐趣；观看多种体育运动赛事，在这个过程中观察孩子喜欢哪些项目，根据孩子的特长选取运动项目，慢慢培养运动兴趣，激发学习动力。

第三，家长要敢于放手。敢放手有两层含义：1、在体育锻炼过程中一定存在一些风险，遇到各种各样的困难，这个时候要学会放手，让孩子们在困境中锻炼意志，在风险中建立安

全意识，在运动中健全人格；2、培养孩子自己的事情自己做、家里的事帮着做的意识，把体育锻炼与家庭劳动结合起来，既培养孩子良好的生活习惯和生存技能，也可以锻炼身体。

总的来说，在家庭生活中，家长要建立健康第一的理念。在培养孩子良好运动习惯的时候，作为家长要有多大劲使多大劲，能给孩子创造多少条件就创造多少条件，做到该陪伴时绝不偷懒，该引导时绝不推卸责任。拿出勇气去行动，相信孩子们会创造出一个又一个奇迹。

本报记者 任洁 博雅 余翠平 杨琳琳 采访