

陪娃一起嗨

“家庭体育”让孩子身心更健康

□本报记者 黄兰萍

近年来,体育运动越来越成为人们关注的重点,“家庭体育”模式也在悄然间改变人们传统的运动构成模式,成为学校教育、家庭教育的重要一环。

开展家庭体育 促进孩子身心健康

晚饭后,市民王先生便带着孩子到体育中心的篮球场打球。王先生说,如今越来越多家长注重孩子的体育运动,并带着孩子一起动起来。

“家庭体育是孩子大运动发展的一个过程,不单存在教育机构或者其他活动中,也需要父母注重家庭体育并陪伴孩子完成,让孩子的大运动、感觉统合发展得更好。”高级家庭教育指导师何娟说,重视家庭体育也是重视孩子的身心健康发展。“通过家庭体育运动,不但能够强身健体,让孩子的大运动得到更好的发展,同时还可以加强亲子关系,增进亲子感情。而且,父母常陪伴也是激发孩子兴趣的有效办法。”

当然,不同年龄段的孩子,家庭体育运动有所不同。比如,1至1.5岁注重孩子的行走能力;1.5至3岁可以多带孩子到户外或者游乐场,有条件的也可以到早教中心做系统训练,满足孩子的攀、爬、滚、跳的能力;3至6岁的孩子动作跨度会越来越大,4岁以上的孩子可以参加专业的篮球、排球、羽毛球、游泳、乒乓球等体育类运动。

“父母在家也可以陪伴孩子做一些体育类的小游戏,如推球、拍球等。有条件的家庭也可以在家里设置健身间,或在小区设置的体育器材区域开展家庭体育运动。父母则需要多花点时间陪伴孩子。”何娟说。

引导家长 营造良好氛围

实际上,不少学校也注意到家庭体育的重要性。玉东新区实验小学校长



一名家长带着孩子游泳。

林盛云告诉记者,该校推出了寒暑假学生体育家庭作业制度,比如通过跳绳、跑步、打球等打卡积分的方式,激励孩子与家长每天至少锻炼1小时,引导家长营造良好的家庭体育运动氛围。另外,学校每月开展一场运动会,同步进行家庭亲子运动会,以挑战赛的形式让孩子们多方位、低起点爱上体育,爱上运动。

学生在校期间接受的体育教育应当进入他们的生活,而家庭正是学校体育空间上的扩展和时间上的延续。在家里,他们可以熟练运用已掌握的体育技术和体育知识发展体育兴趣。“把学校和家庭充分地结合起来,学校体育的效果才能充分发挥出来,使体育教育成为人格教育的一部分。”林盛云说,家庭体育运动不仅增强体质、愉悦身心,同

时还可以增进亲子间的感情。“家庭体育锻炼方法很多,比如夏季比较适合的运动有骑行、登山、游泳、球类等。开展家庭教育重要的是孩子和家长要根据自己体质情况,选择合适的室内室外锻炼场所,在锻炼过程中注意控制好运动量和运动强度。”玉林市中西医结合医院脊柱二科主任医师陈涛说。

乘车安全与每个人息息相关,而儿童作为特殊的弱势交通参与者,他们的安全更值得大家关注。六一儿童节即将到来,记者采访了玉林公安交警部门,介绍儿童应该如何正确乘车。

儿童乘车 从安全“坐”起

□本报记者 曾维栋

抱着孩子坐车不可取

日前,玉林市公安局交警支队直属三大队民警在路面巡查时,发现一辆汽车副驾驶室内,一女子抱着孩子坐在座位上。民警随即告诫对方,不能抱着小孩坐副驾驶位置,一旦发生交通事故,其危害远比想象要大。

记者走访发现,在玉林城区,未安装有安全座椅的车内,儿童多数由家长抱着乘车。玉林市公安局交警支队直属三大队副大队长张文仲提醒,普通情况下大人的手臂是可以起到“固定”孩子的作用,可一旦车辆发生碰撞事故,速度变化带来的惯性力是非常巨大的,人的双臂根本无法约束孩子,一旦失去约束,儿童可能会因二次、三次碰撞导致伤害。

近年来,玉林交警不定期走入学校开展道路交通安全知识普及活动,儿童乘车安全是重中之重。张文仲介绍,家长不应抱着孩子乘坐车辆,12岁以下或身高1.4米以下的孩子不要乘坐前排副驾驶位置,因为无论孩子独自乘坐或家长抱着孩子在副驾驶座位上,都无法抵挡急刹车时的惯性作用,容易与挡风玻璃碰撞甚至直接飞出车外。

张文仲告诉记者,普通的汽车安全带是根据成年人的高度进行设计,一旦出现事故甚至是紧急刹车时,容易造成安全带缠绕儿童颈部从而造成窒息。同时,前排正面安全气囊的弹出位置也是按照成人设计,一旦发生交通事故,安全气囊弹出的巨大冲击力会给未发育成熟的孩子身体造成极大伤害,轻则面部受伤,重则胸部骨折、颈椎骨折。

交警建议:
儿童安全座椅不可少

乘车时,家中的“小乘客”应该坐在哪个位置?根据新修订的《中华人民共和国未成年人保护法》第18条规定,未成年人的父母或者其他监护人应当为未成年人提供安全的家庭生活环境,采取配备儿童安全座椅、教育未成年人遵守交通规则等措施,防止未成年人受到交通事故的伤害。所以,家长应在车内安装儿童安全座椅,出行时将小孩安置在安全座椅上,并为其系好安全带。

然而记者走访发现,不少有汽车的家庭并未给孩子配备安全座椅。装卸不方便、占空间、价格高、小孩不愿意坐等诸多因素,让不少市民认为安全座椅“并不实用”。

“未满12周岁的孩子乘坐私家车时,应当正确使用儿童安全座椅,坐在后排的位置。”张文仲提醒,由于汽车上的安全带、安全气囊等安全设施是依据成人的身材、体重设计的,如放到儿童身上,不仅不能起到保护作用,还会徒增伤害。

其他不安全乘车行为

近年来,儿童被家长单独放在车内,最终酿成悲剧的情况时有发生。玉林交警再三提醒,千万不要将孩子单独留在车内,因为在密闭的车内升温快而高,哪怕室外气温20℃,在阳光照射下,车内气温很快就能升到40℃以上,尤其是最初10分钟,能迅速上升6℃。儿童身体的温度调节机能较弱,孩子的体温会快速上升,很容易脱水中暑,甚至有生命危险。

此外,乘车时不要让孩子将头、手或身体其他部位伸出窗外。因为车辆在行进过程中,伸出窗外的身体部位很可能会与旁侧的树枝、交会的车辆以及其他车外物体发生擦碰,造成危险。

考生注意! 今年高考实行3次安检

本报讯(记者 黄冰)距离2023年高考还有一周时间,5月29日,自治区招生考试院发布高考应考小贴士,提醒考生注意一些应考细节和事项,以免影响考试。

非必需考试用品 不得带入考点考场

2023年高考6月7日开始。根据安排,6月7日9:00考语文,15:00考数学;6月8日9:00考文科综合/理科综合,15:00考外语。考生在考试前40分钟开始进入考场,语文、数学、文科综合/理科综合开考后迟到超15分钟的考生不得进入考点和考场。值得提醒的是,由于外语科目有听力考试,14:45后迟到的考生不得进入考点和考场。14:50开始播放听力试听,14:55开始分发试卷,15:00听力考试正式开始。因此,考生要提前到达考点,预留充足的赴考及安检时间,避免耽误考试。

考生要携带“两证件”参加考试,即准考证和有效居民身份证,可带入考场的物品为2B铅笔、直径0.5mm黑色字迹签字笔、直尺、圆规、三角板、无封套橡皮等必需的考试用品(装考试用品的笔袋必须为透明材质),其他物品如书籍、资料、书包、电子存储记忆录放设备、计时工具以及涂改液、修正带等物品(经自治区招生考试院批准的为残疾考生提供合理便利物品除外)不得带入考场,手机、

智能手表、电子手环等通讯工具不得带入考点。

因各种原因已将违规物品带入考点的,应在进入考场前将违规物品暂放在指定的“非考试物品暂放处”,一旦查出或发现将以违规论处。

实行3次安检 监控覆盖考试全过程

为了严厉打击利用高科技手段作弊行为,今年参加高考的考生要接受“2+1”安检,即进行2次人工安检,1次智能安检。第1次人工安检,是安检人员在考点入口使用金属探测仪对所有入场考生进行违规物品安全检查,全程在视频监控下进行并录音录像。考生在完成考点入口第1次人工安检后,通过专用通道进行“智能安检门”违规物品安全检查。第2次人工安检,是监考员在考场门口再次对考生进行违规物品检查,并使用人脸识别设备验证考生身份,检查其所携带的准考证、有效居民身份证等证件,查验合格后方可进入考场。

监控覆盖考试全过程,且每个考点均开启无线信号屏蔽器。如考生违纪作弊,即使未在现场查实,考试后通过录像回放也可以确定违纪作弊事实,考生切勿心存侥幸心理。构成考试作弊的,按规定将违规事实记入国家教育考试诚信档案;涉嫌犯罪的,将依照法律规定移送司法机关追究法律责任。

右眼突然失明 竟是“眼中风”

医生:发病凶猛,延误治疗视力难保

本报讯(记者 黄冰)大家都听过“脑中风”,但“眼中风”却极少听过。前段时间,25岁的小伙子小吴就发生了“眼中风”的惊险情况,幸好就医救治及时,保住了视力。

小吴经常玩手机到半夜,而且平时很少运动。5月初,小吴早上起床后右眼突然看不见东西,于是立即到玉林市中医医院眼科就诊。接诊医师检查后发现,他的右眼视力只有光感,视网膜灰白色改变,黄斑区呈樱桃红,属于典型的视网膜中央动脉阻塞,俗称“眼中风”,情况十分紧急。

接诊医生立即采取抢救视力措施,进行眼球按摩、球后注射药物、吸氧、扩张血管、降低眼压,并辅以中医中药等治疗,症状逐渐改善。经过几天的治疗,小吴的视力恢复到了0.8,情况良好,已经出院。

玉林市中医医院眼科医生提醒,“眼中风”发病急,一旦发病需要立即就医,如果1个小时以内阻塞得到缓解,那么可恢复视力,发病超过4小时未缓解则视力恢复非常渺茫。预防“眼中风”,要保证睡眠充足,不要过度用眼,劳逸结合;高血压、糖尿病等患者还要控制血压血糖,定期检查眼底、平稳情绪。

无创DNA检测 助力预防出生缺陷

据统计,我国的新生儿出生缺陷发病率为5.6%,由于人口基数大,每年新增出生缺陷病例总数约90万例,这意味着平均每30秒就有一位缺陷儿出生,其中出生时临床明显的出生缺陷约有25万例,严重影响我国出生人口素质,给社会和家庭带来巨大负担。而产前筛查、产前诊断技术的迅速发展,为筛查遗传性疾病和先天性畸形提供了重要的技术支持,对于降低缺陷儿的出生率、提高出生人口质量有着重要意义。因此,无产前诊断指征的妇女一旦怀孕,就准备进入出生缺陷防控二级关口的第一步——产前筛查。

产前筛查包括常见染色体非整倍体筛查(血生化筛查+孕妇外周血胎儿游离DNA筛查)以及产前超声筛查。无创DNA(基因)检测又名外周血游离DNA检测,该检测技术仅需采取孕妇静脉血,利用新一代DNA测序技术对母体外周血浆中的游离DNA片段(包含胎儿游离DNA)进行测序,并将测序结果进行生物信息分析,可以从中得到胎儿的遗传信息。

无创DNA可检测胎儿是否患有下列三大染色体疾病:21三体综合征(又称唐氏综合征、先天性愚型)、18三体综合征(又称爱德华氏综合征)、13三体综合征(又称帕陶氏综合征)。

无创DNA在怀孕12周后便能检测,且准确率可达90%以上。可以说,无创DNA检测就像一台高倍的“显微镜”,能够帮助医生及早、更准确地判断胎儿患病的风险,有效指导生育。

无创DNA检测的适用人群:

- 1.高龄(年龄≥35岁),不愿选择有创产前诊断的孕妇;
- 2.唐筛结果为高风险或单项指标值改变,不愿选择有创产前诊断的孕妇;
- 3.孕中期B超胎儿NT值增高或其它解剖结构异常,不愿选择有创产前诊断的孕妇;
- 4.不适宜进行有创产前诊断的孕妇,如病携带者、胎盘前置、胎盘低置、羊水过少、RH血型阴性、流产史、先兆流产或珍贵儿等;
- 5.羊水穿刺细胞培养失败不愿意再次接受或不能再进行有创产前诊断的孕妇;
- 6.希望排除胎儿21三体、18三体、13三体综合征,自愿选择行无创产前检测的孕妇;
- 7.血清筛查阳性的孕妇以及对产前诊断有疑虑的孕妇。

每对夫妻都有生育染色体疾病患儿的风险,其发生具有偶然性和随机性,事前毫无征兆,没有家族史和明确的毒物接触史,发病率随孕妇年龄的增长而升高。目前没有治疗染色体疾病的有效手段,但可以预防。

温馨提示:无创检测技术不需要预约,正常上班时就可以做,抽血时机无限制,不需要空腹。

妇幼健康课堂

玉林市妇幼保健院

地址:玉林市清宁路290号



儿童乘车应当坐在安全座椅上。