

# 老师见面不相识,惊问小胖你是谁?

## ——复课后儿童体质健康观察

“一月放假五月回,童音未改人愈肥。老师见面不相识,惊问小胖你是谁?”——近日朋友圈流行的一幅诙谐漫画,道出了不少家长对孩子们在“史上最长假期”体能下降的担心。

当前,多数地区的大中小学已陆续复学复课。受新冠肺炎疫情影响居家学习约4个月的孩子锻炼了么?他们的身体素质该如何顺利恢复?

### 复课后体质下降 个别孩子现“气球胖”

“有几个孩子胖得我都认不出来了。”山西省晋中市榆次区东长凝小学校长范妹锁说,学生正是长身体的时候,吃得多,在家体育锻炼少,很容易长胖。返校复课后,发现不少同学都长胖了。

正在上体育课的小伟在同学中较为显眼,1.5米的个头,体重却达到160斤。“这还是开学后已经减了5斤。”小伟说,疫情期间在家待了约4个月,胖了20斤。一旁老师问:“不是每天让你们跳绳吗?”小伟憨笑着低头不说话了。

贵州省贵阳市第十六中学七年级班主任王海霞说,放眼望去,不少孩子明显长胖了。学校虽然通过网课指导学生们居家锻炼,但由于缺少有效监督,孩子们的居家锻炼“打折扣了”。

北京小学丰台万年花城分校体育老师周会说,我们对学校5年级学生进行了问卷调查,发现居家锻炼主要以羽毛球、骑自行车等休闲体育为主,运动强度和运动量与在校期间差别很大。

山西省太原市通宝育杰学校初中部校长李新告诉记者,尽管上网课期间体育老师坚持带领同学每天进行两次半小时的运动,但不少孩子到校后还是变胖了,身体素质也明显下降。寒假前,初三年级266人体育均分46分(满分50分),返校一周后采取学生自由组合,

个人检测均分只有42分,有的同学甚至从体育满分降到了35分。

### 体育课上戴口罩 暂不开展对抗运动

在复课初期,有些学生出现体力不支,甚至在太阳下晕倒等情况。各地针对学生体能情况摸底后,纷纷开展循序渐进的恢复训练,并明确低风险地区学生在校参加体育活动时不需戴口罩。

——系统开展恢复性锻炼。“开学后,我们第一课将进行室内体育卫生课,详细讲解防护、人员距离、运动强度自我控制,口罩的摘放和保存,课后卫生等知识。”周会说,初期以游戏和身体适应性练习为主,跑步距离控制在600米以内,根据学生体能的恢复情况逐渐提高强度。

贵阳市第十六中学体育教研组组长涂栋军说,较早开学的初三学生,很多孩子返校后刚开始恢复训练时比较吃力,经过1个月左右系统训练,体能逐渐恢复。目前已经参加中考体育考试,整体成绩还不错。

——暂不开展对抗运动、体育比赛等。“往年的5月底,是应该进行球类运动、开展篮球联赛的时候了,孩子们训练会很多。”山西省太原市第十二中学体育老师王■说,今年情况特殊,居家学习对孩子的身体素质影响比较明显,因此学校不会安排1000米测试、比赛等项目,以免孩子因为争强好胜而体力



(网络图)

透支。

——在安全距离戴口罩,做好监测记录。北京市东城区教委副主任尤娜说:“进行恢复性体能训练时,在保持安全距离的情况下,孩子是可以戴口罩的。我们也特别嘱咐孩子,要注意运动安全,不要佩戴N95口罩进行体育运动。”

北京光明小学体育教研组长吕棣说,学校通过数据监测引导家庭培养孩子的锻炼意识。“从2014年起,我们倡导学生坚持每日家庭锻炼,每月自主测试、自主上报,并针对数据进行分析。习惯养成后,在疫情期间,1分钟跳绳、坐位体前屈、1分钟仰卧起坐三个项目成绩与往年相比差别不大。”

### 做好复课后体育衔接 让体育课安全又有趣

教育部近日发布《关于在常态化疫情防控下做好学校体育工作的指导意见》,提出要切实落实每天锻炼1小时要求,在确保师生安全和身体健康前提

下,学校要开齐开足体育课。

北京市广渠门中学体育老师马珞建议,在恢复学生体能上要多安排非身体接触性的体能练习和以发展心肺功能为主的单人项目,如跳绳、踢毽、健身操等运动,活动强度适中,危险系数小,可以增加学生运动量。

贵州大学新闻社会学教授翁泽仁说,学生体质提升是一个长期工作,当前针对学生体质健康有很多考核注重训练成绩,针对学生体质训练,还应探索多元的方式,将更多娱乐化、趣味性的活动融入体育锻炼,从而调动学生参与体育锻炼的积极性。

山西大学体育学院院长陈安平说,在青少年时期,体育具有很强的教育作用,在磨砺意志、塑造人格等方面起着积极作用。在遵守疫情防控总体要求下,建议学校要开齐开足体育课,丰富锻炼项目,让学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

(据新华网)

## 张居正



熊召政 著

“二十万套棉衣,值多少银子?”胡自皋问。

“一两银子一套。”

“二十万两银子,这笔生意是不小。”胡自皋心眼儿多,私下一估摸,又问,“是不是武清伯把这笔生意委托给你做?”

“是的。”

“你打算怎么做?”

“我要把棉衣做好,于十月底之前运到北京。”

“这时间可是有些紧了。”

“时间紧还赶得出来,最难办的是银子。”

“不是有二十万两银子么,纵让武

清伯赚几万两,你也做得成呀。”

“如果有银子放出来,武清伯何必舍近就远,大老远要我承担这笔生意呢?”

“你是说,武清伯不给钱?”

“他是说要给,但我不会不知窍,去要他的银子,二十万套棉衣我肯定要帮他做好,但银子,却是一厘一毫也不能收他。”

“那……”

“胡大人,我想过,这件事我们两人来做。”

“如何做?”

“你设法为我弄点盐引的批文,把这二十万两银子赚出来。”

邵大侠大献殷勤把胡自皋侍候了一整天,为的就是说出这句话。胡自皋乍一听,不知道自己的好处在哪里,也不慌表态,而是推诿道:

“今年户部拨下的盐引总额,已所剩无几,我就是有心帮你,一时间也办不成。”

两人谈这些生意事,柳湘兰不感兴趣,早一个人踱到游廊上,凭栏远眺湖山。邵大侠朝她看了一眼,压低声音说:

“胡大人放心,赚出的二十万两银子,你我各一半。我用分到我名下的十万两银子,再凑几万两,就能把二十万套棉衣制成。而且,我还会对武清伯讲明,

这二十万套棉衣,是你我共同孝敬他老人家的。”

胡自皋心下一盘算:这笔生意下来,不但可赚十万两银子,而且还可攀上武清伯这个高枝。一举两得,何乐而不为?他心下已判了个肯字,但嘴里却还在叫苦:

“这事儿可行,但你要的盐引数目太大,一时批不出来。”

话既然已说穿,邵大侠就不再绕弯子,他直通通说道:“胡大人只要肯做,就断没有批不出盐引的事,你是不是不相信我邵某?”

“这是哪里话?”胡自皋口气一松说,“这事做起来风险很大,你给我几天时间布置。”

“好,那就一言为定。”

“一言为定!”

胡自皋此时只恨与邵大侠结识太晚,误了许多发财良机。他哪里知道,方才上楼的那位驿递铺的皂隶是假的,武清伯的信也是他一手捏造。邵大侠为了引他入瓮,故设计了个骗局。

此时金乌西坠晚霞渐淡,小秦淮两岸的喧闹声越来越大,盂兰节放河灯的序幕已经拉开。邵大侠办完大事,已是一身轻松,他与胡自皋一起走到游廊,对尚在凭栏的柳湘兰说:

“柳姑娘,我们那个地儿吃晚宴

去吧。”

“上哪?”柳湘兰问。

“小东门城楼上,那里是看河灯的最佳之处,胡大人你为我买的一万盏荷花灯,我已安排手下为你下河飘放。届时,八里之长的秦淮上,就会飘满写了柳字儿的河灯。”

### 第十九回 惩黠仆震怒张首辅 告御状挟愤威将军

转眼间到了寒冬腊月,正值三九天。一连几天的大雪,北京城变成玉砌银装的世界。这季节天道短,酉时才过,天色就已黑尽,街上走着的人都打起了灯笼。张居正的官轿这会儿刚抬出皇城角门。因几位地方官的补缺,他与现任吏部尚书张瀚多议了一会儿事,故出来晚了。这时候街上行人寥寥,天上地下到处都是打旋儿的雪花,轿板上虽然垫了厚厚的毛毡,张居正依然感到脚底下生冷。他搓了搓手,忽然若有所思,拿起脚前的小木槌,把轿前的挡板敲了敲。当下就听得轿外有人禀道:

“大人有何吩咐?”

这是护卫班头李可的声音。张居正把紧掩着的轿帘掀了一个角儿,立刻,刺骨的寒气刷得面颊生痛。张居正用手掩着嘴。