

“阳康”后学生咋上体育课？

体育老师开出运动“处方”

烟台市中小学生开学已有一段时间，新学期各校的体育课也逐渐恢复正常。“阳康”后学生怎么上好体育课，日常如何进行科学合理的体育锻炼呢？近日，记者采访了部分学校体育老师，他们给记者介绍了学校的体育课程，还从专业的角度提出了许多建议。

YMG全媒体记者 盖鹏 摄影报道

强度普遍降低，趣味性增加



针对新学期的体育教学，各学校在开课前就做好了充分准备。为最大程度保障学生身体健康，不少学校对学生的健康、体育锻炼情况进行了全面的调查了解。

“这个寒假很多孩子和家长感染了

新冠病毒，目前基本康复了。但是每个孩子的身体到底恢复到什么程度，我们并不清楚，因此前期我们通过摸排来掌握学生的健康状况。”芝罘区国翠小学体育老师李孟晓介绍，体育老师与班主任、家长密切沟通，及时了解学生的真实情况，学校对于暂不适合参加体育锻炼的学生进行分类管理。

“考虑到学生的健康状况，前几周，体育课以低负荷、低强度的练习为主，孩子们身体‘重启’需要一个过程。”李孟晓老师告诉记者，通过开展循序渐进的锻炼，帮助学生恢复、提升体能。开学第一周的体育课以广播体操、恢复性训练为主，帮助同学们逐渐适应体育课的运动强度，第二、三周的

体育课恢复了慢跑、徒手操等中等强度的练习，同时还进行韧带拉伸训练，让学生的身体更好地适应体育课堂的强度和节奏。学校还根据学生的身体状况进行分层教学，做到因人而异，让学生量力而行。“在课上，我们会随时询问学生身体情况，一旦孩子感到不舒服，我们就会及时调整教学计划。”李孟晓老师说。

经过认真研究，学校的体育教研组还适当增加了课程的趣味性内容，如踢毽子、颠球、短距离托球接力跑等，以此来调动同学们的上课积极性。每节课还会留出10分钟的自由活动时间，让同学们充分热身后再进行力量训练、平衡训练、复合型练习等。

建议：锻炼应量力而行，循序渐进

“我主要就是带孩子跳绳、走路。”

带着家长的疑问，记者采访了开发区金东小学艺体组组长宋野。据介绍，往年经过一个寒假，学生也会出现体能下降的状况，开学后的体育课都会有一些恢复性训练。

宋野认为，孩子“阳康”后，家长不必让孩子完全停止体育锻炼。通常来说，生病期间的学生不能进行高强度的运动，痊愈两周后，学生可根据自身情况适当进行恢复性训练。“孩子可以散步，做一下拉伸运动，当

身体适应运动强度后，根据兴趣爱好，再进行一些其他的运动。”宋老师说，“我们可以观察孩子的身体状况，如果精神状态很好，就可以进行运动能力的评估。”家长如何通过简单的方法就能了解孩子的运动能力呢？“如果孩子能够连续做15个‘深蹲’，而且没有不舒服的感觉，那么孩子是可以运动的。”采访中，宋野老师告诉记者，恢复锻炼要循序渐进、量力而行，家长仍要加强健康监测，根据孩子自身的恢复情况，制订运动计划。



走进消防队，致敬“火焰蓝”



近日，牟平区武宁街道五里头小学的孩子们参观了牟平区龙湖消防救援大队，开展“走进消防队，致敬火焰蓝”活动。

参观期间，学生深入了解消防救援装备操作，掌握消防逃生常识与技能，增强安全意识，提高自救互救的能力。

通讯员 王全喜 摄影报道

我的校园

牟平区宁海中学 开展行为习惯养成活动

近日，牟平区宁海中学开展了“规矩周——争创宁中文明学子”活动。学校利用电子屏、班会等形式宣传“日常行为养成守则”，强化学生遵规守纪意识，促进良好行为习惯的养成。

通讯员 吴永波

烟台市双语实验学校 召开安全教育主题班会

近日，烟台市双语实验学校开展了防校园欺凌专题安全教育活动。各班级召开了“预防欺凌，共建和谐校园”的主题班会，通过观看视频以及教师讲解，学生了解了校园欺凌造成的不良后果，掌握了正确应对的方法和策略。

通讯员 周文煦

芝罘区山水龙城小学 开展新时代文明实践活动

为充分发挥“五位一体”护学体系作用，切实保障学生安全出行，近日，芝罘区山水龙城小学联合辖区各单位及志愿者，开展了“传承雷锋精神——用爱护学”新时代文明实践活动。

通讯员 宫云泰

芝罘区港城小学 开展校园防欺凌主题活动

近日，芝罘区港城小学开展了防校园欺凌主题活动。

活动中，学生代表从增强自信、勇敢反击、智慧求救等七个方面进行主题为《向校园欺凌大声说“不”》的国旗下演讲。班主任利用具体案例展示校园欺凌给受害者带来的伤害及严重后果，告诉同学们如何预防和应对校园暴力欺凌，远离人身侵害。

通讯员 唐瑜

公示

根据《新闻记者证管理办法》的要求，我单位已对申领记者证人员的资格进行严格审核，现将我单位拟通过年度检验人员名单进行公示。举报电话：0531-51775927，邮箱：sdxcbx-wsc@163.com。

拟通过年度检验人员名单：

马跃、王伟、王玮、王鸿云、王道昌、刘希恒、刘岩、刘彦波、刘洪涛、刘晋、刘海玲、衣文萍、闫晓智、孙琳、牟国庆、纪殿国、李俊玲、李德强、李蕾、邹春霞、宋晓娜、初阳、张晋、武峻平、金海善、庞见波、郑昕、丁钢、赵文冰、赵立群、赵加锋、赵玲建、赵蓓蓓、姜晓、殷新、凌云鹏、栾绍静、董方义、董健、滕丽霞、滕新书、魏琳。

今晨六点
2023年2月28日