孩子学游泳，避开这些误区

游泳是深受孩子喜爱的运动。家长该怎样挑选游泳培训机构？孩子初学游泳有哪些注意事项？对此，记者进行了采访。

适龄学游泳，选班有讲究

有着20多年教学经验的浙江省温州市奥体游泳学校教练张海强介绍，孩子在合适年龄段掌握游泳技能，能够显著降低溺水风险；运动条件突出的孩子，还有机会通过选材进入专业梯队。

“专业选材一般在5–6岁开展水感基础训练，重点发掘运动天赋。普通家庭如果以学会自救、培养兴趣为目标，不必强求孩子在这个年龄段报班。”张海强特别提醒，4岁以下幼儿不适合进行标准化泳姿教学。

张海强表示，游泳属于高危险性体育项目，优先选择大型公共场馆的正规培训班。场馆必须具备《高危险性体育项目经营许可证》《公共场所卫生许可证》。报名前，家长可留意场馆每日公示的池水pH值、余氯等检测数据，确认救生员持证在岗，查看深浅水区是否物理隔离，岸边防滑设施、救生器材是否配备齐全。此外，少儿基础班师生配比建议不高于1:8，人数较多的班次，还应增配辅助救生人员。

克服怕水心理，选对入门泳姿

不少孩子怕水，不愿低头入水、水下憋气。张海强说，教练切勿强迫孩子扎水，或是呵斥施压，这样只会加重孩子的恐惧心理；应当循序渐进引导，逐步帮孩子建立水中安全感。

现为浙江大学教师的傅园慧建议，孩子初学时优先学习蛙泳。蛙泳动作节奏舒缓，换气方式简单，短时间学习即可入门，持续游进也比较省力。一旦意外落水，蛙泳便于维持呼吸、节省体力，自救实用性强，是兼顾兴趣培养与安全自救的首选入门泳姿。打好蛙泳基础后，再学习自由泳、仰泳；蝶泳难度偏高，适合放在高阶阶段练习。

张海强介绍，自由泳划水动作简单，但侧向转头换气对身体协调性要求较高，很多有基础的学习者都会卡在换气环节，难以坚持练习；仰泳全程面部朝上，无需水下憋气，漂浮入门快。但现实中，落水者大多惊慌失措，很难保持仰卧姿态，自救价值有限。

训练防损伤，溺水防护不松懈

很多家长发现，坚持游泳有助于孩子长高。浙江省人民医院儿科副主任医师楼江燕解释，从骨骼发育、内分泌等角度来看，游泳十分适合青少年。该院骨科主任医师毕擎补充，水的浮力能够舒展脊柱与四肢关节，刺激骨骺生长板，助力长骨生长；游泳还可以均衡锻炼核心、背部肌群，有利于改善含胸驼背等不良姿态。

但训练方式不当，反而容易造成运动损伤。毕擎举例，长期固定单侧换气，容易造成脊柱两侧肌肉力量不均，诱发或加重脊柱侧弯；训练过量可能引发“游泳肩”，也就是肩袖肌腱炎，属于肩部劳损。游泳还容易诱发外耳道炎、耳部真菌感染，游完之后可以轻轻擦干耳道口积水，或者用吹风机冷风，距离耳朵10厘米左右吹干。泳池中的含氯消毒剂，还可能诱发结膜炎、呼吸道不适。过敏体质、有哮喘病史的孩子需要格外留意，应全程佩戴密封性好的泳镜，游泳后用流动清水冲洗全身；哮喘患儿要随身携带急救缓解药物。

楼江燕提醒，青春期前孩子骨骺尚未闭合，训练量要匹配骨龄，每周训练量增幅不要超过10%。如果出现生长变慢、关节疼痛，要及时减量并就医。水温也要适宜：幼儿训练水温不低于30℃，青少年26–28℃，单次游泳时长尽量不超过60分钟。

张海强补充说，孩子在水边、水中活动时，全程要有专人看护。初学者呛水属于常见现象，专业运动员训练时也会出现轻微呛水。只要孩子可以自主咳出积水、呼吸平稳，一般没有安全隐患；如果发生重度呛水，要持续观察孩子状态，一旦出现异常，立刻送医救治。

需要注意的是，即便熟练掌握游泳技能，也不等于绝对安全。孩子千万不要因为会游泳，就贸然前往陌生、危险的野外水域。

据《人民日报》

新闻速读

本地新闻

1.近日，山东师范大学齐鲁文化研究院胶东文化研究基地落户鲁东大学。

2.近日，莱山区劳动人事争议仲裁及劳动监察接待窗口调整至莱山区迎春大街172号祥隆国际大厦1楼综合治理中心大厅。

3.近日，烟台市芝罘区住房和城乡建设局发布通告，号召广大市民朋友共同开展铁路沿线反光膜、侵限树木隐患清理整治工作。

4.近日，烟台印发《烟台市放心消费重点场景培育工作方案》，全面启动“放心消费重点场景”培育工作，打造一批让消费者“敢消费、愿消费”的标杆场景。

国内新闻

1.近日，教育部等三部门联合印发《关于防控儿童青少年高度近视的通知》，推动各地、学校和家庭持续践行健康第一教育理念，科学认识、切实防控儿童青少年高度近视。

2.近日，电动自行车、玩具、童车三类产品CCC认证新规实施。新规要求电动自行车落实“一车一池一充一码”、加严证后监督，同时规范玩具发证范围、设置飞行玩具功能限制并强化风险警示标注。

3.近日，我国在太原卫星发射中心成功发射遥感五十号03星。该卫星主要用于国土普查、农作物估产和防灾减灾等领域。

4.国务院学位委员会办公室近日印发意见，在前期工程硕博士用实践成果申请学位基础上，首批拟在翻译、农业、临床医学、会计、艺术5个专业学位类别先行先试。



不给孩子手机就哭闹，怎么办？

家长咨询：

孩子无节制地玩手机，家长担心损伤视力、养成坏习惯。但是，孩子拿不到手机就哭闹，家长究竟该怎么办？

解答：

这件事不必和孩子较劲，反而可以成为拉近亲子关系、引导孩子学习情绪管理的好机会。在数字时代，家长不应把孩子隔绝在网络之外，而应帮助他们学会理性看待电子产品。



接纳情绪，给予孩子安心陪伴

面对哭闹着索要手机的孩子，不少家长第一反应就是讲道理，可常常收效甚微。

当人被强烈的情绪裹挟时，大脑负责理性思考的区域会暂时“停工”，低龄孩子更是如此。这时孩子最需要的不是讲大道理，而是情绪上的安抚。

家长可以抱抱孩子。拥抱可以促进身体分泌催产素，帮助孩子安定下来，让孩子感受到安全感。之后，家长可以帮孩子说出内心的感受：“我知道你现在很生气，因为不能看手机，对不对？”让孩子感受到被理解，激动的情绪才会慢慢平复。

冷静之后，以趣味活动转移需求

等孩子情绪平复后，亲子沟通的桥梁才重新搭建。家长要填补不能看手机带来的失落，找到比电子产品更有趣、更有益的活动来替代。

家长可以用小游戏转移孩子的注意力；也可以提前准备一个“等待小包”，里面放上绘本、画纸、彩笔或者小巧的玩具。在餐厅等餐、排队等候时，家长就拿出小包，用它代替手机安抚孩子。如果确实需要使用手机，家长可以跟孩子说明用途：“我们用手机查一查去动物园的路线。”久而久之，孩子就会明白手机是查询信息的工具，不只是用来刷视频、玩游戏的玩具。

丰富日常，让孩子远离屏幕依赖

首先，家长要做好榜样，陪伴孩子时，尽量少刷手机。其次，家长需“接纳无聊”——无聊，恰恰是创造力萌发的起点。家长要允许孩子发呆、放空，做一些看似没有成果的小事。玩具、绘本、充足的户外活动，都是很好的选择。最后，家长需用高质量的陪伴充实孩子的内心，慢慢减轻孩子对电子产品的依赖。

本报综合

“育见·成长”驿站

“育”见更好的教育方法，赋能更有质量的成长。本栏目围绕家庭教育、亲子关系、心理发展、习惯养成等方面答疑释惑，提供科学指导。联系邮箱：yjcz0535@163.com。