

“幼有善育 健康为先”

贵州幼教万园运动生机勃勃

本报记者 徐颖 周朝义

“人生百年，立于幼学。”贵州省教育厅于今年4月至7月成功举办了“幼有善育·健康为先”全省幼儿体育季。这场活动季以推广阳光体育运动、深化幼儿健康观念、提升体育素养为目标，在全省范围内掀起了一股园园运动的热潮。

历时数月的筹备和选拔，全省幼儿园（所）通过自主申报、市（州）推荐、专家评审以及结果公示等环节，8月13日，“幼有善育·健康为先”全省幼儿体育活动季获奖名单正式公布，涵盖了万园幼儿园健康促进活动、幼儿园（所）体育工作典型案例征集评选、幼儿体育游戏优秀案例征集评选等多项内容，共173个单位及个人获奖。

抓住幼儿“黄金期”

“幼儿园阶段的孩子正站在身体素质发展的十字路口，这是一个宝贵的‘窗口期’，错过了便难以弥补。”本次活动策划者、省教育科学院教授王海指出，在这个时期，孩子们的平衡感和协调性等身体素质如果未能得到充分锻炼，长大后可能会出现诸如晕车等问题，这往往是因为幼年时期缺乏必要的翻滚和运动训练，导致耳蜗内的前庭系统发育不足。因此，保障幼儿每日获得不少于2小时的科学合理的体育游戏活动，显得尤为必要和迫切。

近年来，王海教授团队在贵州省教育厅支持下，在全国率先提出了“幼有善育·健康为先”这一具有贵州特色的幼儿体育

观，开发了“红绿橙”幼儿体育素养课程，系统化推动着全省幼儿体质健康发展。

此次由贵州省教育厅主办、贵阳幼儿师范高等专科学校承办的以“幼有善育·健康为先”为主题的全省幼儿体育活动季，不仅深刻贯彻了中共中央、国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》精神，也加速了省委省政府关于幼有善育和学校体育工作的决策部署的落实。在历经数月的活动中，全省万所幼儿园积极参与，展示了各自的运动风采和智慧。每所幼儿园的活动设计都充分尊重幼儿身心发展规律和特点，为幼有善育的贵州实践提供了健康支撑。



爸爸陪孩子一起完成手工。

跳出活力玩出新意

“老师，你能带我们体验跑酷吗？”

在全省万园运动的推动下，遵义市汇川区河溪幼儿园的孩子们带着好奇与期待，向老师提出了这个请求。为了满足孩子们的需求，活动空间有限的河溪幼儿园通过巧妙改造，将功能室打造成“一平方米的运动场”，确保了孩子们在有限的空间内进行充分的户外活动和体育活动。在这片小天地里，幼儿园以“我是勇敢小红军”为主题，开展了跑酷运动，积极投身万园运动。

“孩子们探索 and 求知的欲望得到满足。”园长刘举鸿表示，孩子

们在这项新运动中加强了跳跃、上肢力量和平衡等技巧，还通过老师的引导了解了红军长征的艰难，感受红军战士的勇敢与坚韧，让这群小小的幼儿也收获了勇往直前、不怕困难的勇气。“这些宝贵的品质将伴随他们成长，成为他们未来人生道路上不可或缺的力量。”刘举鸿很是欣慰地说。

在推动幼儿园体育教育的过程中，家庭的支持不可或缺。贵阳市花溪区第一实验幼儿园在这一领域树立了典范。该园积极倡导“爸爸入家委”模式，充分利用父亲的独特作用，开展了一系列富有成效的体育教育活动，包括体能训练、亲

子互动以及爸爸执教等特色课程，积极参与到万园运动中来。

在这些活动中，父亲们展现了多方面的才能，与孩子们一起运动、互动，不仅增进了亲子关系，也极大地激发了孩子们对体育运动的热情。这种改变不仅体现在孩子们身上，园长刘鑫指出，随着家庭体育活动的深入开展，家长们的观念也发生了显著转变。爸爸们回到家后，纷纷放下手机和电脑，积极参与家庭体育活动，成为孩子们运动道路上的引路人。他们的参与和榜样作用，对孩子们的成长产生了深远的影响。

舞出精彩跑出健康

在活动期间，王海教授还接到了一位资深园长的电话。园长兴奋地分享了自己的经历，她为了更好地配合这次活动，每天都投入了大量的时间和精力在阅读和学习上。通过回顾和深入学习学前教育相关知识，不仅提升了业务水平，更是在幼儿体育教育领域拓展了自己的思维和视野，这样的收获让她深感激动与感慨。

活动结束后，全省幼儿园在体育方面、亲子关系的增进、幼儿协调能力的提升，都一一展现出来。

“今年，我园在贵阳市体能监测抽样中结果喜人。通过观察、体检数据分析和动作发展监测等多种手段，我们发现，幼儿动作的灵敏性、协调性、耐力和速度等方面取得了长足的进步。这些成果的取得得益于幼儿园专业的体育教育和家庭爸爸们的支持。”刘鑫对孩子们的进步感到非常欣慰。

这场“幼有善育·健康为先”全省幼儿体育活动季的成功，不仅是对贵州省幼儿教育事业的一次重要推动，更是对教育

理念和实践的深刻探索。我们不仅见证了获奖者的荣耀和喜悦，也深刻体验到每个幼儿在运动中茁壮成长的快乐。幼儿教育应当更加关注孩子身心健康的全面发展。通过多样化的体育活动，强健孩子们的身体素质，培养了他们坚韧不拔的品格，为孩子们未来的学习和成长打实打牢基础。据悉，省教育厅将持续推进全省幼儿体质健康工作，进一步提升幼儿体育素养，为健康中国作出贡献。



室内活动。



匍匐前进。

一个暑假过后，视力下降近视加深

请监督孩子培养良好用眼习惯

本报记者 杨国军 李莉红

数据“扎眼”：国家卫生健康委公布的最新数据显示，我国儿童青少年总体近视率高达52.7%。

人员“扎堆”：当前不少眼科门诊均出现了排队检查视力的场景，大多是暑期近视又“加速度”了。

8月28日上午，记者来到贵阳爱尔眼科医院小儿视光专科门诊，等候区已有不少家长带着孩子在等待检查。测眼轴、综合验光、视力筛查、眼底照相……几乎每一个窗口都有人排队等候。

“这还是在正常上班时间，如果是周末，家长带孩子来得更多，最近基本是饱满状态。”现场工作人员表示，来检查视力的孩子，有的是来定期检查的，有的是感觉一个暑假后视力又变差了，也有的是初次来检查。

“从接诊情况来看，暑期间很多孩子的视力下降、近视又加深了。”贵阳爱尔眼科医院小儿视光科副主任蒲丽说，究其原因，简单而言就是暑期炎热“宅”在家的时间多，缺少足够的户外活动。另外因为有的家长忙于工作缺少监管，孩子本身就“管不住眼”，长时间近距离沉迷于各种电子产品，很容易导致视力下降，近视、散光的度数明显增长。

在秋季开学前来检查视力，很多家长是担心孩子开学后“两眼抹黑”看不清黑板，希望能有所干预，尽量为学习生活提供健康保障。

“他是最近看东西有点眯着眼，而且还有点歪着头。”姚女士指着6岁多的儿子说，孩子即将上小学，发现这个问题后特意来做眼科检查。医生初步告知是已有些微散光，建议平时注意培养孩子健康用眼的习惯，并做好定期复查。

对于即将到来的新学期，学生如何做好视力保护呢？蒲丽也给出了科学建议——

首先，要培养良好的用眼习惯，每天坚持充足的白天户外活动，保持正确的读写姿势，减少电子产品使用时间，保证充足的睡眠和合理的营养。

其次，为了预防近视，近距离用眼要遵循“20-20-20”口诀，即每近距离用眼20分钟，就要将视线注视于20英尺也就是6米以外的物体上，至少注视20秒。

最后，如果视力出了问题，要及时尽早到专业的眼科医疗机构诊治，并且家长要每年定期带孩子到专业的眼科医疗机构进行视力检查。



科普课堂

请节约使用孩子的远视储备

暑假时间长、天气热，孩子容易出现生活不规律、缺少户外活动、长时间近距离用眼等情况，易发生远视储备过度消耗的情况。

视力问题牵动着很多家长的心，那远视储备到底意味着什么呢？如何防止远视储备过早消耗？远视储备是一种生理性远视，

即对抗近视发生的“储备金”。新生儿眼球较小，眼轴较短，双眼处于远视状态，屈光度数平均为250~300度，相当于在“视力银行”中储存了250~300度的“储备金”。

这份“储备金”如果科学合理使用，延缓消耗速度，便能够预防

近视发生。但如果长期用眼不良，“储备金”过快消耗至零余额，继而透支为负数，就会发展为近视。

近视发生后就无法逆转了，迄今为止，没有任何一种方法能够治愈或者逆转近视。

来源：山东教育社

健康课

电影偏好 揭示大脑情绪反应模式



德国马丁路德·哈勒维滕贝格大学科学家开展的一项新研究表明，从一个人喜欢的电影类型可揭示出他们的大脑是如何运作的：动作片和喜剧片的爱好者，对负面情绪刺激的反应非常强烈；而喜欢纪录片或犯罪电影、惊悚片的人，反应明显减弱。

该研究将电影偏好数据与约260人的大脑活动记录进行了比较。受试者提供了有关他们电影偏好的信息，团队则使用功能性磁共振成像分析了参与者的大脑活动。躺在核磁共振成像仪中时，受试者被展示了恐惧或愤怒的面孔和几何形状。

团队专注研究大脑的杏仁核和伏隔核的神经元活动。前者负责处理重要情绪，可触发战斗或逃跑反应以应对威胁；后者是大脑的“奖励中心”。

研究发现，动作片爱好者在这两个领域都表现出最强的反应。这很出乎意料，因为动作片通常会提供许多刺激，其爱好者应“习以为常”。但实际上，动作片爱好者特别容易受到情感刺激，同时认为这种刺激很有吸引力。喜欢喜剧片的人的大脑中，也发现了类似的大脑活动。与之相反，犯罪电影、惊悚片和纪录片爱好者大脑的这两个区域，对情绪刺激的反应要小得多。

来源：新华网

如何挑选儿童鱼油

健康、营养、美味并存才适合孩子

在孩子成长过程中，补充鱼油是许多家长的选择。那么，如何挑选一款适合儿童的鱼油呢？

首先，适合儿童的鱼油应当有科学的DHA（Docosahexaenoic Acid）和EPA（Eicosapentaenoic Acid）配比，这不仅能够有效助力儿童大脑的发育，还能帮助保护视力健康。

研究表明，适量的DHA补充有助于助力儿童大脑健康发育、改善儿童的视觉敏锐度，EPA则主要以其抗炎作用而著称。对于儿童来说，均衡摄入DHA和EPA能有效促进大脑神经回路的完善，并为视觉发育提供重要支持。

其次，要考虑鱼油的口感。传统鱼油腥味较重，儿童往往难以接受。建议选择采用先进工艺处理、新鲜度高、腥味几乎消除的鱼油产品，如采用ConCordix®专利技术的诺康莱无糖鱼油凝胶糖果儿童版。

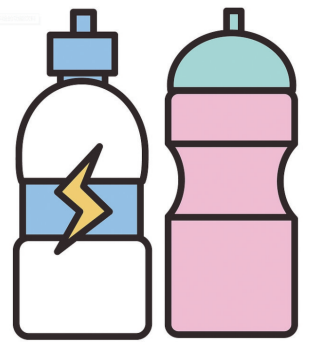
另外，生物利用度也是选择鱼油的一个关键因素。生物利用度是指人体对摄入营养素的吸收和利用效率，家长们应多留意产品标签上的生物利用度信息，只有高生物利用度的产品，才能确保孩子身体更好地吸收和利用摄入的营养素。

家长在挑选儿童鱼油时，要注重营养配方、口感和生物利用度。选择既营养又美味、易消化的鱼油产品，让孩子的成长之路健康顺畅，开心快乐。

来源：新华网

科学辟谣

功能饮料熬夜可以喝？



谣言内容：功能饮料营养丰富可以提神，熬夜可以喝功能饮料这种说法不够全面。

功能饮料之所以能够起到一定“提神”的作用，是因为其中含有咖啡因、维生素以及牛磺酸等一系列“功能成分”。其中咖啡因能使交感神经兴奋、提高注意力、增强警觉性，从而达到缓解疲劳的效果；牛磺酸可以快速清除自由基、调节钙离子运转，也能起到抗疲劳的作用。但是，过于频繁地饮用功能饮料，很容易摄入过多的咖啡因和糖分，增加龋齿、肥胖和慢性病的发病风险。最后，不要总是靠功能饮料强行让自己保持清醒。

来源：科学辟谣公众号