

2000名学生统测体质

远郊区县成绩优于城区

本报讯(记者 彭丹) 10月17日,第三届全市中小学生体质健康标准测试赛在北京理工大学体育馆举行,密云县、朝阳区和昌平区分别获第一、第二、第三名。远郊区县学生测试结果整体优于城区学生。

市18个区县54个自然班的近2000名学生参加了测试,其中人大附中、北京四中、北京四中都被抽中参加测试。测试项目包括身高体重、肺活量、台阶测试、立定跳远、握力、坐位体前屈五大项和正常视力检出率、标准体重检出率两项。市教委相关负

责人表示,从2010年起,北京市中小学生的体质健康测试数据将统一纳入全市中小学生学籍数据管理系统。

测试现场,别的测试大部分学生都能顺利通过,可在台阶测试时却难倒了不少“小胖墩儿”。台阶测试要求

学生随着仪器发出的口令节奏不断上下台阶,测试结束后,马上用仪器测试脉搏。一个“小胖墩儿”在测试不到一半时就迈不动腿了,干脆坐下来。他身高不到1.6米,体重70多公斤,平时跑步也很费劲儿,不爱运动。

在标准体重测试中,记

者发现,不少区县都出现了“小胖墩儿”和“小豆芽儿”,标准体重检出率中最低区县仅有30.37%的学生体重合格。在标准体重检出率中,海淀区得分最高,83.6%的受检学生体重达标。

最后,密云县、朝阳区和昌平区分别以231.9分、

231.2分和226.3分获得前三名。市教委体美处处长甘北林表示,从整体来看,今年测试结果还是远郊区县比城区有优势。密云县已连续三年夺冠,这和区县重视体育锻炼分不开。今后,职业教育也将进行学生体质健康标准测试。

全市中小學生 半数视力不合格

专家表示:不良用眼习惯造就“小眼镜儿”

本报讯(记者 彭丹) 记者在上周六举行的全市中小学生体质健康标准测试赛上了解到,近视仍是影响中小学生健康的重要问题,参加测试的18个区县中,正常视力检出率最高为47.06%,最低仅为14.29%,5个中心城区学生正常视力检出率均在20%以下。

记者在现场看到,视力检测非常严格,学生要距离视力表5米远,并有专门工作人员检查学生是否佩戴隐形眼镜。按规定,视力达到4.8以上的学生才需要检测,大部分学生都被拦在了这道门槛儿外,属于不合格。

正常视力检出率前三名为大兴区、房山区和朝阳区,合格率分别是47.06%、45.45%和41.18%,海淀、崇文、西城、宣武等中心城区学生正常视力检出率都在20%以下,有的一个班仅一两名学生视力达标。负责视力检测的工作人员表示,今年检测学生的视力水平较去年有所下降,不良的用眼习惯是导致孩子近视的重要原因。现在不少学生握笔姿势都不正确,家长和老师也没有重视,这也是导致近视的诱因之一。

北京市教委体美处处长甘北林表示,本市已经采取了多项措施防止学生视

力下降,上周还为中小學生开出了新课表,要求学生每天保证一小时体育锻炼时间,每天做两次眼保健操。市教委还将加大资金投入,改善教室采光、照明,调整课桌椅,推广新式黑板等硬件设施,但影响学生视力水平最重要的因素还是用眼习惯。眼离书本一尺远,手离笔尖一寸远,胸离桌沿一拳远的“三个一”是学生保健工作者通过多年的经验总结出来的,学校及家长要重视。

据了解,正常视力检出率是中小學生体质健康标准测试赛中去年新增的检测项目,也是各区县得分最低的一项。

区县	正常视力检出率
东城区	18.58%
西城区	16.8%
崇文区	17.54%
宣武区	14.29%
朝阳区	41.18%
海淀区	19.80%
丰台区	36.73%
石景山区	28.57%
门头沟区	25%
房山区	45.45%
通州区	29.06%
顺义区	31.58%
昌平区	31.9%
大兴区	47.06%
怀柔区	34.86%
平谷区	38.68%
密云县	33.33%
延庆县	37.0%



10月17日,第三届全市中小學生体质健康标准测试赛在北京理工大学体育馆举行,图为测试现场场景。

- ①测握力。
- ②测肺活量。
- ③检查视力。

本报记者 彭丹 摄

保护视力要 “软硬”两护

在刚刚举行的全市中小學生体质健康标准测试赛上,一半以上的学生视力不达标,有的全班仅一名学生视力达到4.8以上。据笔者了解,视力仍是学生健康的“老大难”问题,并呈现低龄化的趋势,有的幼儿园里已开始出现一些“小眼镜儿”了。

近视不仅会让孩子学习生活不方便,还会影响将来填报志愿选择专业等人生大事,保护孩子视力已成为学校和刻不容缓要解决的问题。近年来,家长和学校都对保护孩子视力的硬件上下了不少功夫,学校忙着换灯具、换课桌,家长忙着给孩子买护眼仪、做按摩,但孩子的视力还是在持续下降。因为家长和学校都忽视了正确用眼习惯这个“软件”对孩子视力的影响。

“眼离书本一尺远,手离笔尖一寸远,胸离桌沿一拳远”,每个家长都知道,但大多数家长都没将它放在心上。在幼儿园里,一些孩子还不到拿笔的年龄就开始拿笔学英语学画画,肌肉还未发育完全的幼儿握笔姿势很难保证,错误的握笔习惯养成后就成了孩子视力下降的根源。进入小学后,很多家长不重视纠正孩子的错误用眼姿势,而是靠买最新的护眼灯、护眼仪解决问题。进入中学后,学习负担不断加码,家长又忙着让孩子学这学那,孩子的视力自然直线下降。

事实上,养成正确的用眼习惯和姿势比最好的护眼灯、最先进的护眼仪都管用。长时间的近距离用眼势必会造成孩子近视,不正确的握笔姿势和错误的坐姿,也会导致近视。家长不仅要要在硬件上为孩子创造良好的条件,更要在软件上督促孩子,引导孩子。家长不要给孩子过重的学习负担,要控制孩子上网、看电视的时间,及时发现并纠正孩子不良的用眼姿势和习惯,这样才能真正帮孩子保住一双明亮的眼睛。(彭丹)

中学生秋季注意保暖防寒

本报讯(实习记者 徐凡) 国庆节后,秋风阵阵天气渐凉,离供暖还有一段时间,学生们每天不仅要早出晚归,还要在室外进行体育锻炼。朝阳区社区医院主任医生李江提醒,女生要特别注意防寒保暖,避免着凉、腹痛,以免影响学习。

进入秋季后,正值冷热交替时节,冷空气活动已使气候发生变化,昼夜温差大,同学们如果不及时调整生活习惯,在睡觉及早晚上学、放学时容易受凉,患上感冒和腹痛等。

李江建议,首先,同学们

要注意保暖,不要受凉,尤其是在上学放学、室外上体育课和晚上睡觉时,要适时增减衣服、保暖防寒,不要吸入凉气。女同学尤其要注意天冷加衣,不要爱美穿得少而着凉,从而引起感冒、腹痛。其次,放学后及平时不吃冷饮,少吃辛辣食物,生活要有规律,按时休息,合理膳食。

健康

连连看



初三学新课别忘纠偏

本报讯(实习记者 徐凡) 进入初三后,有不少学生出现学习偏科,有的同学数理化成绩较好,而语文、英语成绩较差;也有不少学生恰恰相反。相关老师提醒这类学生:学习偏科会拖累总成绩的后腿,耽误中考。

曹阳是北京化工大学附属中学的一名初三生,他的逻辑思维能力较强,数理化成绩不错,但语文、英语等以记忆为主的科目学习成绩平平,也提不起学习兴趣。一背课文

或记单词、短语,他就觉得烦。

针对这一现象,海淀区教师进修学校老师白洁认为,偏科的发生率较高,具体到每位同学来说,或是偏理或是偏文,而且学习成绩相差悬殊。许多学生对偏弱的科目缺乏学习兴趣,做作业时也不像做拿手科目那么认真,上课容易走神儿。成绩不但没提高还失去了学习兴趣。久而久之,对学习成绩的总体提高形成“梗阻”。

白洁提醒,初三上学期

许多科目还在讲新课,学生在一些薄弱科目上要“笨鸟先飞”,把新知识学好的同时也要了解自己的漏洞在哪儿。学生要尽量提高对有关科目的兴趣,增强知识的理解和基本训练,保证基础题型不丢分,同时加强应试能力的训练,掌握得分技巧。各学科的学习是相互关联和影响的,弱科在时间、效率和成绩上会影响其他科目,学生要采取制定学习时间表、提早纠偏等办法,尽量扭转偏科现象。