

# 九成受访家长已开始让孩子恢复室外锻炼



其他主要变化还有：身体柔韧度下降了(48.1%)，视力下降了(41.7%)。

## 近期出门锻炼，74.3%受访家长表示仍要做好防疫

周霞说，她和孩子出门都会戴好口罩、防飞沫帽子，包里也一定会携带备用口罩和免洗洗手液，“我儿子粗心，经常弄脏、弄丢口罩，备用口罩特别有必要带。”虽然公园比较大，人流量相对较小，但他们仍会寻找相对宽敞安静的场地进行锻炼，她也会特别嘱咐孩子避开人群、少触摸公共物品，“孩子防范意识不强，家长一定得多提醒，比平时还要更上心。”

“现在出门仍要注意自我防护，不能轻视。”因为夏天天气闷热，又不能随意摘口罩，刘萧莉专门从短视频里学了一种口罩佩戴方式，能让鼻子部位空间更大，不仅呼吸顺畅，还凉快。“我专门教了闺女，这样她做一般的活动时都能放心地戴口罩。但是做剧烈运动，一要选择空旷人少的场地，二要摘掉口罩。”

河北某公立医院医生赵波(化名)表示，现阶段，全国范围内的新冠肺炎疫情都得到了有效控制，家长要放松心情，让孩子们进行室外锻炼，“青少年正处于身体发育阶段，室外活动能提高身

体机能，增强抵抗力。”

他指出，出门一定要做好防疫，触碰公共器械最好戴手套，或进门立即消毒。做剧烈运动时一定要摘掉口罩，“戴口罩会影响氧气摄入，尤其剧烈运动口罩浸湿后会更加影响呼吸，加重心肺负担。”

近期出门锻炼要注意哪些问题？74.3%的受访家长表示仍要做好防疫，64.7%的受访家长提醒避免人群扎堆儿，58.5%的受访家长注意尽可能在人流量少时错峰出门，56.3%的受访家长认为运动时需摘掉口罩，36.3%的受访家长建议接触公共器械时戴手套。

## 68.1%受访家长希望得到疫情期间室外锻炼的科学指导

通过这次疫情，周霞明显感到，城市室外锻炼设施对青少年不太友好，“因为疫情，要尽量避免去场馆内活动。而公园或社区基本只安装了成人的锻炼器械，没有孩子的，非常不方便他们锻炼。”周霞希望，有关部门能够考虑到各个年龄段青少年的身体发育特征，在公共场所设计和配备针对性的简易室外锻炼器械。

刘萧莉最近上网都比较关注有关室外锻炼的内容，“随着疫情好转，人们生活一定会逐渐恢复正常，室外活动和锻

炼必不可少，不可避免会增加人群接触，有人可能会放松警惕。”

刘萧莉希望相关部门和媒体要继续做好防疫宣传，提醒人们防疫常态化。同时学校和老师也应提出学生室外活动注意事项，纳入学校常规管理工作，“很多时候老师的话比家长的好使，希望家校能形成合力。”

“暑假开始了，孩子们外出活动也会增加。室内活动场馆要特别注意通风，保持每日消毒。进行室外活动时，要注意尽量避开人群。家长也要时刻提醒孩子，防疫意识不松懈，出门务必做好防护。”赵波说。

让孩子们在疫情期间安全地进行室外锻炼，68.1%的受访家长希望相关机构就疫情期间室外锻炼进行科学指导和说明，64.6%的受访家长认为要设计更适合防疫时期的室外体育运动，58.9%的受访家长希望公共锻炼场所和器具及时消杀，53.4%的受访家长建议增设锻炼器材以保证社交距离。

受访家长中，孩子读小学的占53.6%，读初中的占39.2%，读高中的占7.2%。30.0%的受访者生活在一线城市，49.4%生活在二线城市，17.6%生活在三四线城市，2.2%生活在城镇或县城，0.8%生活在农村。

据新华网

# 莫让孩子的“科学梦”变了味

近日，中国科学院昆明动物研究所7月13日发表声明称，获奖学生系该所研究员之子。记者查询中国科学院昆明动物研究所官网发现，这位家长的研究方向与参赛项目几乎完全一致。

## “神童”获奖并非个例，这些奖是如何评出来的？

记者查阅全国青少年科技创新大赛历年获奖名单发现，类似的“高大上”中小学生学习项目不在少数。

比如，有两名小学生凭借《茶多酚的抗肿瘤实验研究》项目获得小学组三等奖。该项目简介中称，用绿茶提取物中茶多酚的主要成分EGCG作为受试药物，研究其在裸鼠肝癌肿瘤疾病模型中的体内药效。资料显示，两名参赛学生当时分别就读小学三年级和五年级。

“小鼠成果没有几年不可能完成。”昆明市某研究所的一位科研人员告诉记者。

“比赛已经变味儿了。”在中科院昆明某下属研究所工作的研究人员黄某告诉记者，之前有朋友请他帮助孩子参加这项大赛，他帮孩子设计了一个符合其知识能力水平的项目，没想到班主任看过后却连说“太低了”。

“班主任把之前的获奖项目给我看了一下，我大吃一惊，很多项目至少都是硕士、博士才能完成的。”黄某说。

云南省建水县一名连续多年带领学生参赛的崔老师告诉记者，每年获奖名单出炉后，他都会感叹一些获奖作品的

水平之高。“比如有小学生研究十分复杂的导航系统，如果没有专业人员的大力介入，我相信是无法完成的。”

记者查阅大赛评审规则发现，奖项的评审由大赛组委会组织来自全国高等院校、科研院所的学科专家组成评委会。评审规则强调必须由参赛者自己选题、自己设计和研究、自己制作和撰写，并明确要求设计中的创造性贡献必须是参赛者本人构思、完成。

为了防止造假，大赛不仅要求参赛者做项目时要拍照留痕、留存资料，还在各级比赛中设置了答辩环节。“答辩是在一个封闭场地内进行的，除了专家和参赛者，其他人不准进入。”崔某说。

记者调查发现，云南省科协邀请的评审专家大多是各高等院校、科研院所的资深教授、研究员。云南省一名科研人员告诉记者，从评审专家的专业背景、资历来看，要甄别出参赛者是否作假、是独立研究还是借他人力量，应该非常简单。

对于评审专家为何没能发现一些参赛作品明显超出了中小学生学习能力范围，赛事组织方没有正面回答，仅称“我们也提倡高校院所对青少年进行支持，大手拉小手，会对青少年有所启发”。

## 家长为何热衷让孩子参赛？

为什么许多家长热衷于帮助孩子参加全国青少年科技创新大赛，甚至不惜动用各种资源拿奖？

记者调查发现，在教育部取消各类竞赛的高考加分之前，在全国中学生奥

林匹克竞赛、部分科技类竞赛中获奖的学生可以在高考中获得加分。与竞争激烈的学科竞赛相比，科技创新类大赛难度相对较低。

昆明市某中学王老师告诉记者，教育部已全面取消了各类竞赛高考加分，今年高校自主招生也取消了。“即便不能直接加分或参加自主招生，把获奖经历写进档案里也更好看。另外，当前很多学生出国留学，国外学校尤其重视素质教育，这些奖项在申请时可以作为履历上漂亮的一笔。”

“孩子若有奇思妙想要大力鼓励，创造条件保持他们对科学的兴趣。”云南省社会科学院副研究员兰文华说，“但若是为升学加分或铺就便捷通道，甚至不惜利用规则漏洞挑战社会诚信底线，就要认真反思教育评价机制了。”

21世纪教育研究院副院长熊丙奇表示，全国青少年科技创新大赛的主办方必须反思评奖标准和办法。比赛应重视对学生参加创新活动过程的考察，引导学生重视参与过程与体验，而不能只是看学生提交的“成果”。

中国教育科学研究院研究员储朝晖认为，应健全回避制度，提高评委会专业评审、甄别能力。另外，对参赛项目是否为参与研究、独立研究以及规范署名等问题有更细化的规定。

全国青少年科技创新大赛组委会在15日的声明中表示，将以此为契机进一步完善大赛评审规则与程序，强化监管机制，更好引导和规范青少年参与科技创新实践活动。

据新华社

近日，复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏表示，要注重孩子体魄的强健，呼吁做好防疫措施进行室外体育锻炼，不要被疫情吓住，把孩子窝在家里不让出门运动。但也有家长担心青少年抵抗力弱，不鼓励孩子出门锻炼。暑期来了，如何安排孩子日常活动，更是让家长感到头疼。

上周，中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com)，对2004名中小学生家长进行的一项调查显示，90.8%的受访家长已开始恢复孩子的室外锻炼，53.8%的受访家长表示孩子现在保持每周4天以上的室外锻炼频率。近期出门锻炼，74.3%的受访家长呼吁仍要做好防疫。68.1%的受访家长希望相关机构就疫情期间室外锻炼进行科学指导和说明。

## 在家“憋”久了，受访家长觉得孩子精气神变差了

北京市朝阳区居民周霞(化名)的儿子今年读小学三年级，她介绍，5月就督促孩子恢复每日室外活动了，6月因为北京疫情反弹又减少了出门，最近几乎天天都陪孩子出门锻炼，“家附近就有一个大公园，每天傍晚我都带他去跑跑步、跳跳绳，偶尔也会趁人少在公园足球场踢球。”

刘萧莉(化名)是河北石家庄某私企职员，女儿读初中。她近期让女儿每天出去锻炼，“没必要一直闷在家里，疫情已经控制住了，再不出门锻炼反而要伤身体了。”

调查中，90.8%的受访家长表示，随着疫情得到控制，已经开始恢复孩子的室外锻炼了。其中，小学生家长格外重视(92.4%)，比例高于中学生家长。

在出门锻炼的频率上，53.8%的受访家长表示孩子现在保持每周4天以上的室外锻炼频率，其中16.3%的受访家长表示孩子几乎每天锻炼，37.5%是每周4-5天。仅4.2%的受访家长坦言不怎么让孩子出门。

“之前一直居家学习，也担心孩子抵抗力弱，没怎么让他出门。结果有段时间就感到孩子情绪不好，不像以前那样活蹦乱跳，见到喜欢吃的零食和饭菜也提不起兴趣，学习结束就想玩手机。我琢磨着得赶紧带孩子出门活动。”周霞说，儿子一听要出门锻炼，特别开心，“现在每天到了傍晚出门时间就非常兴奋，催我快点准备”。

刘萧莉说，女儿前段时间一直闷在家里，情绪波动比较大，动不动就发小脾气，也长胖了不少，“原来身材非常纤细苗条，现在明显有点虚胖”。

受访家长表示，在家“憋”久了，精气神变差了(54.5%)，以及体形体态不好了(52.6%)是孩子最普遍出现的变化，

## 暑假里，为孩子打造健康文明网络空间！

随着信息技术快速发展，互联网已成为儿童求知、社交和娱乐的重要平台。为儿童构建良好的内容生态，提升儿童网络素养，维护儿童网络权益，保护儿童网络安全，对儿童的健康成长意义重大。7月18日，国家网信办发布关于开展“2020”清朗”未成年人暑期网络环境专项整治的通知，围绕未成年人上网的重点环节，清理整治七方面突出问题。暑假来了，和孩子一起关注！

1. 重点整治学习教育类网站平台和其他网站的网课学习版块生态问题。

2. 深入排查整治网站平台少儿、动画、动漫等频道的不良动画动漫产品。

3. 严厉打击直播、短视频网站平台存在的涉及未成年人有害信息。

4. 密切关注即时通讯工具群组和论坛社区环节，严防危害未成年人身心健康的有害信息蔓延。

5. 从严整治青少年常用的浏览器、输入法等工具类应用程序恶意弹窗问题。

6. 重点整治诱导未成年人无底线追星、饭圈互撕等价值导向不良的信息和行为。

7. 集中整治网络游戏平台实名制和防沉迷措施落实不到位、诱导未成年人充值消费等问题。

## 家长以及儿童应怎样做？

1. 儿童的父母或者其他监护人应当履行法定监护责任，做好表率，加强教育，确保儿童养成良好上网习惯，正确、合理使用互联网。

2. 儿童应当主动提高个人信息保护意识，上网时不随意泄露个人和他人信息，做到依法、理性、文明上网。

据新华网