

2021年12月15日 星期三

E-mail: meishiwen2020@126.com

本期主编: 张海鹰 (0451-84652978)

视觉总监: 仲伟迅

执行编辑: 毛晓星 (0451-84655725)

美 编: 赵 博

大疫当前,每个人保持良好的生活习惯和生活方式,都是对疫情防控贡献自己的一份力量!

且看冰城人居家健体运动抗疫“新姿势”

□黑龙江日报全媒体记者 丁燕



除了奔赴抗疫一线,做好自身管理和建设也是为防疫作贡献。在居家防疫的办公学习中,越来越多足不出户、共度“宅时光”的冰城人,在本埠网络达人们的云号召下,一起学习、健身、学做美食……强身健体、抵御疾病侵袭,做更好的自己,以坚强阳光的心态防控新冠疫情。日前,记者联系到几位冰城运动达人,看他们如何引领一波波居家防疫健体小高潮。

调查 融媒延伸

扫二维码
看硕导自编
居家健体操

跟着朱瑞动起来!

减压减出来的新生活

线上线下运动圈粉儿

受访对象: 80后运动达人朱瑞

12月9日10时,80后朱瑞的抖音号又“上新”了,这是他连续坚持晨练的第210天。“晨跑12公里、俯卧撑500个、跳绳5组、踢毽子10分钟。”他特意在屏幕上打上一行字:“疫情期间,锻炼不能停。”

朱瑞今年34岁,经营汽车改装生意,他的健身生活最早也是因减肥而起。

2020年,身高1.77米的朱瑞当时体重180斤。因生意不景气,朱瑞选择用跑步排遣心中的苦闷。最开始3公里、5公里,再到10公里,一年多的时间,朱瑞跑下10多次“半马”,体重减至150斤。

“作为普通市民,我们不能到一线抗疫。但如果人人都能做到自觉自律,也是为防疫作贡献。”本轮疫情以来,朱瑞也在居家办公。他将锻炼计划分为室内和室外两部分,早晨在儿童公园运动2~3小时,晚上在家运动1小时,主要练习俯卧撑、弹力带、哑铃和腹肌轮等,通过抖音打卡的方式督促自己运动不间断。

“运动量上来了,整个人一整天都会精力充沛,心情都变好了。”朱瑞说,运动带给他的影响是潜移默化的,他也不断带动身边人加入到运动中来。

连续两年多坚持体育锻炼,朱瑞为初学者总结出一套居家锻炼攻略:

跳绳成本低、增强心肺功能、促进血液循环。开合跳可以快速提高心率、塑造挺拔的身姿。踢毽子可以让人集中注意力、锻炼反应能力,建议作为居家运动的亲子活动项目。

朱瑞建议,如果进行剧烈运动,每天运动量要根据个人体质和当天状态而定,“不要一刀切”。

目前,抖音关注朱瑞健身视频的网友,每天也跟着他在网上运动。而在儿童公园里,每天也有粉丝组团跟着朱瑞线下打卡。

图片由受访者本人提供

一个人的运动会发光

带动全寝室自律动起来

受访对象: 哈尔滨00后大学生严姝婷

除了上网课、做家务外,哈尔滨大三学生严姝婷每天都会跟着手机运动APP进行一个半小时的锻炼。“早上空腹做半小时有氧运动,包括跳绳、健美操等,每天下午1点以后再进行1小时的帕梅拉无氧运动。”她说,最初坚持运动是为了减肥,现在运动却成为她生活不可或缺的一部分。

作为一名00后,严姝婷一直保持着良好的生活习惯,每天晨跑、不熬夜、不睡懒觉、坚持吃早餐。跑她的老师付家杰介绍,严姝婷担任所在学院团总支秘书长一职,“她总是能把工作和学习安排得很好。”付家杰说。

在严姝婷看来,不能做“思想上的巨人、行动上的矮子”,要行动起来,“把居家抗疫的日子变成一个自我超越而又有意义的时光”。在她的带动下,全寝室姐妹一年多来也坚持做运动,直呼学习生活状态越来越好,希望成就更好的自己。

12月8日,中小学教师资格证笔试成绩公布,严姝婷顺利进入面试环节。“我网购的考研书籍已经在路上了,下周就能全身心投入到研究生备考中。”从成为大学生的第一天,严姝婷就立志考取研究生,她对未来充满无限期待……

硕导自编居家健体操

引领高校学子线上运动打卡

受访对象: 哈师大体育学院体操教研室主任肖宁宁

这是一套什么样的居家健体操,被黑龙江省教育厅官方微信转发量超过6.4万,并在哈尔滨师范大学校内推广,很多学子将其作为线上运动打卡的主要内容。

电话中,健体操的编排者——哈尔滨师范大学体育学院体操教研室主任、硕士生导师肖宁宁刚忙完一天工作,但仍声音洪亮、情绪高昂。

据肖宁宁介绍,2020年初新冠疫情发生后,她用三天时间完成了这套室内锻炼健体操的编排、录制、剪辑等工作。“新冠病毒主要通过呼吸道侵入人体,我编排这套操除了想让大家宅在家伸展肢体,还希望通过促进胸腔健康4法、缓解下肢疲劳4法、全身运动增强免疫力4法等12种方法,增强心肺功能,锻炼肺活量,提高免疫力,带给更多人力量。”

当前,正值本土新冠肺炎感染者多发期,肖宁宁老师自编的这套室内锻炼健体操在居家办公、学习人群中再度火爆起来。黑龙江省学生体育协会相关负责人告诉记者,这套居家健体操既全面又有重点地锻炼身体,对活动场地要求低,在家穿双减震运动鞋或铺上瑜伽垫就能做,特别适合居家办公期间久坐、低头的上班族和学生族。

因这套健体操好学实用,一经“上线”就被疯狂转发,引领了一波波居家健身小高潮。学生小杨告诉记者,很多同学都在线跟着肖老师天天打卡,“居家防疫以来,我连续练了两周,现在肺部压抑感消除了,网课期间腰酸背痛、驼背含胸的症状缓解不少。”

据悉,肖宁宁从教25年,主攻体操、健美操教学训练理论与实践等方向。2020年,她执教的《健美操》课程获“首批国家级一流本科课程(线上线下混合式)”。

你也想跟着肖老师一起居家健身吗?快扫文中二维码吧!

二孩三孩“小”群体背后是大民生! 增加公办园数量、加大专才培养、看护教育相融合、发展智慧托育新业态——

四管齐下 或可破冰婴幼儿托育

破冰第一招: 增加公办园数量 加大办学规模

我省今年10月推出的《黑龙江省“十四五”促进养老托育服务健康发展实施方案》指出:“到2025年,建立覆盖城乡的养老服务体系,3岁以下婴幼儿照护服务体系。”市民阎松表示,从目标到任务、从供给体系到监管体系,该方案都有明确要求,尤其针对“Z世代”聚集行业的集体焦虑,希望企事业单位能为职工解决好后顾之忧。

省妇联二级巡视员洪菱认为

破冰第二招: 加大培养婴幼儿照护专才

针对采访中部分托幼一体化的幼儿园管理者表示缺乏照护人才与照护经验的问题,黑龙江教师发展学院学前教育研究培训中心副主任门雅丽表示,在我省调研的1170所幼儿园中,有990所(近85%)幼儿园亟需专业引领和专家指导,多数教师都是将3~6岁幼儿理论知识培养经验应用到3岁以下婴幼儿托育工作中。

对此,我省大中专院校的幼教培养情况如何呢?据统计,目前我省开展0~3岁相关专业的大中专院校共有18所,其中10所中高职院校,6所

为,一方面应扩大现有托幼园所规模,加大硬件投入,增加婴幼儿容纳量;另一方面继续增加公办托幼园所数量,优化资源配置,推进公共托幼服务均等化,贯彻落实公益性和普惠性原则。

针对个别虐童事件,洪菱表示,应严格托育机构准入机制,构建科学的托育机构质量评价体系,促进托育机构规范、健康、持续发展。

对此,门雅丽深感忧虑:“我省托育师资力量薄弱,托育服务人才紧缺,应有计划地纳入培养培训规划。”据悉,哈尔滨市卫健委今年采取线下与线上相结合的培训方式,对700余名区县级卫生健康部门托育管理人员和托幼机构保健人员进行培训。

破冰第三招: 看护教育相融合 实现0至6岁一体化学前教育

记者调查发现,多数托幼机构主要针对婴幼儿进行日常生活照护,或通过简单的游戏、玩具进行智力开发,保育占主导,教育较薄弱。

哈尔滨市南岗区财政投资评审中心主任隋亚红建议,婴幼儿早期教育应以社区为依托,免费对家长开展科学育婴的定期培训;针对民办早教机构,应严格实行0~3岁教育人员准入制度;婴幼儿教育机构应配备具有幼教从业资格的优秀教师上岗,并将婴幼儿教师纳入教师职称体系。

黑龙江中医药大学附属二院妇科一病房主任从慧芳则表示:“应完善0~3岁教育体系,补充早期教育的教育目标,完善教育大纲、课程设置,使看护与教育融合,实现0至6岁一体化学前教育。”

记者调查发现,托育机构在婴幼儿膳食营养和疾病防控方面也较为薄弱。门雅丽认为,按照《托育机构保育指导大纲(试行)》要求,对0~3岁婴幼儿的教养方式应建立医、养、保、教相融合的科学育儿指导机制。

破冰第四招: 发展智慧托育新业态

7月20日发布的《中共中央、国务院关于优化生育政策促进人口长期均衡发展的决定》中明确提出,要发展智慧托育等新业态,满足家长高质量、专业化、科学化的托育服务需要。

在哈尔滨,记者看到一些托育机构正在使用自主研发的“入园盒子”智慧托育生态系统平台。其从托育的实际运营场景出发,借助物联网和大数据技术及科学算法,精准识别和监测老师与宝宝的动态,实现智能化监控。据平台创始人、北京悦客教育科技有限公司总经理马文燕介绍,其运用AI人工智能技术,自动进行家长、宝宝人脸识别和体温测量,以完成签到;对宝宝体温、运动、睡眠、计步、饮食等进行统计分析,实时做出健康提醒;24小时对园区内温度、湿度、PM2.5、甲醛指标进行实时监测。此外,还通过指导家长或教师进行亲子游戏互动,让宝宝实现身体发育、动作、语言、认知、情感以及社会能力的提升,让家园共育更加方便、科学。

“在我省,智慧托育刚刚起步,还需要从宏观布局。”省卫生健康委发展研究中心副主任张幸福认为,应加强政策引领,制定标准规范,建立覆盖每个社区城市智慧托育服务网点,发挥优秀托育服务机构的示范带动效应,促进形成智慧托育的产业生态,为提高托育服务质量、解决职业女性工作与家庭冲突问题提供一个新的路径。

“入园盒子”智慧平台系统后台监测内容。



托班孩子在做亲子活动。

幼有所育 如何破冰 3

□文/摄 黑龙江日报全媒体记者 莫丽萍

“政策春风吹来,坐等开花结果!”已怀胎6个月的冰城宝妈郑宇熙,盼望着二胎出生后能赶上托育机构发展的浪潮,让二宝“有地儿托、放心托、托得起”。

今年6月份公布的《哈尔滨市推进3岁以下婴幼儿照护服务发展的实施方案(征求意见稿)》让宝宝宝妈们满怀期待。郑宇熙说政策中有一句话她最喜欢:“根据婴幼儿家庭的实际需求,针对不同月龄,提供差异化的照护服务,向婴幼儿家庭提供全日托、半日托、计时托、临时托等灵活多样的服务模式。”她说,如果能实现,她就不必当全职妈妈了,请保姆钱也能省一大笔……

3岁以下婴幼儿这一“小”群体,能否“幼有所托、幼有所育”,实则是牵动无数家庭的大民生。记者调查中,各界有识之士纷纷发声,为冰城托幼机构尽快破冰,建言献策。

