

“小胖墩”的瘦身之旅

□代 萍

“把肚子都挺起来，身体放平！”“仰卧卷腹再坚持做一组，你们可以的！”咦？听起来是不是很像健身房中的场景？其实，这是合肥市临泉路第二小学的“小胖墩”们正在操场上进行特别的瘦身训练呢！同学们，你或者你身边的小伙伴有因为肥胖问题而产生小小的烦恼吗？你想有一次挑战自我的改变吗？如果有的话，快跟上小J的脚步，和这里的“小胖墩”们一起动起来！

“小胖墩”训练营开练啦

合肥市临泉路第二小学第一期“小胖墩”训练营自11月15日开营，到12月15日结束，为期一个月。被选为训练营成员的学生们大都是体育老师或班主任推荐的，选取班级上体重偏高于平均体重的学生。谈及开办“小胖墩”训练营的初衷，张海霞校长深有感触地说：“看到校园里‘小胖墩’的身影越来越多，我不免为他们的身体素质担忧，恰逢《安徽省国民营养计划(2017—2030年)》正式出台，文件中专门提到了‘小胖墩’的问题。于是，我们的训练营就应运而生了，希望能够让‘小胖墩’们‘动’起来，树立科学的营养意识，拥有一个健康的体魄。”据训练营指导老师吴海波介绍，训练项目的内容、时间、难度等都充分考虑到小学生的身心发展情况，项目训练主要分为三个方面：首先是热身、柔韧性练习；其次是力量、耐力练习；最后是放松性练习。瞧！干净整洁的操场上，“小胖墩”们正在老师的指导下进行柔韧性练习、有氧运动、拓展游戏等项目训练。他们一个个精神抖擞、斗志昂扬，认真地听老师讲授动作要领，规范自己的动作，全然没有以往训练营那种紧张急迫的气氛，好像在上好玩轻松的体育课一样。

非一般的“瘦身之旅”

在一个月训练周期中，“小胖墩”们每天都要参加项目训练，并且配合每天的健康食谱，还要每天记录自己的早晚体重、三餐情况、运动情况等。所以，每个学员都不能偷懒哦！在这场非一般的“瘦身之旅”中，“小胖墩”们首先要做到的是正视自己的肥胖问题，不能因为肥胖被同学取笑就自卑；正视后就要有所行动，要打败自己的懒惰，不能再吃饱了就坐下或者躺下，不能因为运动累就喊苦。

另外，在这样一场漫长的瘦身旅程中，除了有老师的指导、学生的主动练习外，还要有家长的积极配合。吴老师告诉我们，训练营的活动得到家长的大力支持，爸爸妈妈们除了配合学校为“小胖墩”们准备健康营养的饮食外，还会督促他们运动，有很多家庭直接“全家总动员”，和孩子一起进行锻炼。训练营结束后，学校还会对这些“小胖墩”进行回访，让同学们真正养成健康的生活方式和习惯。

我的“瘦身宣言”

小伙伴们瘦身之旅还在继续，相信他们的付出一定会有收获的，享“瘦”生活，健康生活，让我们来看看“小胖墩”们都有哪些“瘦身宣言”吧？

三（2）班 陈佳瑜：“现在我除了每天在学校练习以外，回到家我还会继续练习压腿、平板支撑等；每天早上我六点就起床和爸爸去跑步，虽然很累，但一想到爸爸那么忙，都放弃休息时间陪我锻炼，我还有什么好抱怨的呢？我一定会坚持下去的！”

三（2）班 张天宇：“我是因为别人老是说我胖，才想要加入训练营，想改变一下自己。经过一周的运动，我的体重已经减去两斤了，我很开心。以后我会继续每天练习，按照计划表一点点地改变，我的理想目标是减掉十斤！”

五（1）班 吴俊熙：“通过训练营几天的训练，我感觉身体现在很轻松，也让我明白任何一件事都不容易，没有付出就没有回报。”

五（1）班 张雨欣：“在训练中，我觉得最难的是仰卧卷腹，但我每次还是坚持把四组做完。加入训练营让我认识了更多新朋友，也让我心态比以前更积极。”

（图 熊 伟/摄）