

三位校长把全校小胖墩召集一起“开小灶” 海宁有个“胖娃跑吧” 校长领跑真拉风

本报记者 洪 漩 海宁丰士小学供图

“大胖带着小胖跑,咱们一起瘦下来!”“坚持住,最后一圈了,为你点赞!”校长陆国伟每天都一边跑一边激励着队员。短短一个月,基数最大的小胖仔居然减下来10公斤。其他孩子经过一个月的努力“打卡”,也都明显瘦了一圈。为此,校方还专门给“胖娃跑吧”搞了个“月末小结”,评选出10位“优秀学员”。

“一个月下来,表面上看到的是孩子体重降了下来,其实更大的收获在于他们通过跑步变得更加自信、更加自律、更有上进心,也更热爱生活。这一切让我们老师和家长倍感欣慰。”陆国伟笑着说。

说起胖娃跑团成立的初衷,陆国伟忍不住叹了口气:“校方在去年的学生体质健康测试中发现,偏胖已是普遍现象,其中肥胖的孩子占到了总数的7%—8%。”加之受疫情影响,学校直到4月底才复课,返校后的孩子们更是再度“圆润”了不少。

“校方对此十分重视,为了能够改善现状,便萌生了组建跑团打卡健身的想法。”为了征得家长同意,学校还专门下发“告家长书”,在一番详细摸底后,了解到家长们都十分支持,“胖娃跑吧”就顺势成立起来。第一批队员来自4、5、6三个年级共26名学生,男生大约占八成。最重的孩子身高不到170cm,体重却已经突破90公斤。

“

一日之计在于晨,每天早上7点,当大部分学子都还在赶往学校的途中,海宁丰士小学操场上一支“重量级”队伍早已整装待发,为晨跑做起了热身——他们是“胖娃跑吧”的小胖仔们。该跑吧是自开学后学校里风头最劲的一支队伍,为他们护航的领跑者,是学校的三位校长。

”



“胖娃”们排队奋力奔跑。



跑前的热身很重要。



跟校长一起热身很有趣。



迈步向前,胜利就在前方。



“瞧,我的拉伸很到位。”



累了坐下来休息会儿,等下再继续。

“一开始计划体育老师带着跑,不过考虑到若校长出面,孩子们或许会跑起来更带劲,于是就安排我和潘国新、茅月清三位校长负责陪跑。”陆国伟笑着说,起初,面对眼前一个个“重量级”选手还真有点吃力。“我们计划是在300米长的操场上,根据队员实际情况完成3—5圈的目标。没想到一开始完全带不动,他们出发不到几十米就汗流浹背,走路都费劲。”

开局不利,三位校长见状,迅速调整“战术”,分工合作。“前面有人带,后面有人推,中间还得有人负责鼓励,讲解跑步正确姿势,帮助调整呼吸,甚至还得讲笑话调节气氛,让过程显得不那么枯燥。”陆国伟笑着说,只要孩子们迈出了第一步,那终点就不再遥远。更令他欣喜的是,“胖娃跑吧”甚至还影响了其他孩子,“有些并不胖的学生,私下找到我来报名,说也想参与。这让原本的队员仿佛受到了鼓励,跑步的时候更自信了。”

经过1个多月的“开小灶”,陆续有任课老师和家长反映,参加“胖娃跑吧”的孩子们似乎被挖掘出某种潜力,不仅身体结实了,精神足了,连自控力也提升了,学业上进步不少。

除了跑步,三位校长还会在热身和拉伸时为孩子们进行理论科普,讲解垃圾食品和高热量、高脂肪食物的危害,孩子们都记在了心里,并且在生活中自主纠正不良饮食习惯。

取得“阶段性胜利”的陆国伟笑着表示,校方接下来还计划发动一到三年级的胖娃参与,希望让更多孩子通过跑步锻炼身体、磨练意志,让他们更加热爱学习、热爱生活。



“小胖”减肥,校长作陪。