

跑出亲情圈 骑进成长路 银川家庭运动热催生“新亲子方程式”

01

晨跑唤醒活力 骑行升温亲情

在现代生活中,孩子们常常被电子设备和室内活动包围。然而,有一种方式能让孩子重焕活力,促进全面成长,那就是亲子户外运动。投身自然怀抱,与父母一同运动,对孩子而言意义非凡。

清晨6点,城市还笼罩在薄雾中,闹铃声打破了张女士家的宁静。“妈妈,该起床晨跑啦!”儿子充满活力的声音从房间传来。谁能想到,眼前这个精神抖擞的小男孩,曾经是个起床“困难户”。

“最初和孩子一起运动是为了改掉他赖床的习惯。”市民张女士笑着回忆。去年某个清晨,看着儿子蜷缩在被窝里不愿起床的样子,张女士灵机一动,和儿子约定每天早起晨跑。起初并不顺利:第一天儿子嘟囔着“再睡五分钟”;第二天要连哄带拽才能起床……但随着时间的推移,变化悄然发生。晨跑路上清新的空气、沾满露珠的小草让儿子渐渐爱上了清晨。他开始主动设置闹钟,提前规划跑步路线。半年过去,孩子的身体素质明显提升,作息规律了,学习时注意力也更集中。

现在,晨跑不仅是锻炼时间,更成了母子交流的温馨时

刻。跑累了就放慢脚步,分享学校的趣事和工作见闻。跑步软件上累积的步数里,藏着说不完的心里话,见证着越来越亲密的母子关系。

骑行爱好者刘先生则把14岁的儿子培养成了“小骑友”。还记得初次骑行时,儿子紧张得指节发白,车轮一动就慌忙撑地。刘先生灵机一动:“爸爸小时候也不敢骑,你教我?”儿子立刻挺起胸脯当起了小老师。

随着骑行次数增多,他们的路线从小区扩展到黄河岸边。儿子的技术越来越娴熟,从战战兢兢到自如穿梭。一次爬坡时,儿子虽然吃力但坚持到底,登顶后兴奋欢呼:“爸爸,我做到了!”刘先生看着儿子自信的笑容,心中满是骄傲。

骑行改变了原本被作业监督笼罩的亲子关系。现在他们并肩而行,感受山河美景,父子关系更加亲密。一次刘先生崴了脚,儿子立即飞奔过来搀扶,坚定地说:“爸爸,有我在呢!”这些骑行中的点点滴滴,让每次出行都成为情感的滋养。车轮滚过的地方,不仅留下成长印记,更镌刻下最温暖的父子回忆。

记者 吴春霖

当前,全民健身的氛围愈加浓厚,亲子运动为家庭关系搭建起一座坚实的桥梁。记者调查发现,在银川,越来越多的家长和孩子一起加入运动行列。不少孩子在运动中锻炼耐力,家长则陪伴左右,适时给予鼓励,聊聊趣事。原本枯燥的运动变得趣味盎然,既能强身健体,又让家庭健身成为亲子间增进感情、共享欢乐的绝佳方式。

”

02

亲子运动的科学法则 快乐与安全并重

“亲子运动本质是一种‘非语言沟通’。”国家二级社会体育健身指导员马丁龙道出了亲子运动的深层意义。他指出,日常生活中父母与孩子常被“教导者”与“被教导者”的身份束缚,导致沟通存在隔阂。当父母放下姿态以“运动伙伴”身份参与时,奇妙的变化就会发生——孩子在平等互动中更愿意表达真实想法,这种氛围为亲子关系搭建了坚实的桥梁。

从生理学角度看,亲子运动的益处更是不容小觑。马丁龙解

释说,运动时人体分泌的内啡肽和多巴胺这两种“快乐激素”,不仅能提升孩子的记忆力和专注力,助力学习,还能帮助父母缓解工作压力。当亲子共享这份运动愉悦时,关系会愈发亲密。

马丁龙特别强调科学运动的重要性,提醒要警惕“用力过猛”的误区。他提出亲子运动需严格遵循三大原则:首先是年龄适配原则。6~12岁儿童正处于快速发展阶段,运动应以趣味性为主。跳绳可以变化多种花样,球类游戏也能调动积极性。但要避

免长时间负重徒步或高强度耐力训练,以免影响骨骼发育。

其次是循序渐进原则。建议从15分钟短时长开始,每周增加的运动负荷不超过10%。突然增加强度容易导致肌肉拉伤,还可能让孩子产生运动恐惧。

最后是风险防控原则。马丁龙特别提醒户外探险家庭:必须提前研究路线难度,避开未开发区域,并配备急救包和通信设备。“安全始终是第一位的。”他强调道。



亲子冰壶。记者 吴春霖 摄

03

从「运动搭子」到成长伙伴 家庭运动成生活新时尚

银川各大体育场馆正掀起一股家庭运动热潮。周末的篮球场上,随处可见父子组队对抗的身影。12岁的乐乐运球突破,父亲张开双臂防守,看似激烈的角逐中充满了鼓励。每当乐乐投进球,父亲总会第一时间击掌庆祝。汗水浸透的衣衫下,是两颗紧密相连的心。

羽毛球馆里,母女双打成为一道亮丽风景。李女士和女儿小雨配合默契,时而快速平抽,时而轻巧吊球,欢笑声与击球声此起彼伏。“以前周末总是窝在家里玩手机,现在和孩子在球场上挥汗如雨,我们的关系更像朋友了。”李女士感慨道。

这一幕正是银川家庭生活的缩影。当运动从个人爱好变为“家庭刚需”,体育场馆里涌动的不仅是汗水,更是温暖的亲情。这些“运动搭子”用脚步丈量陪伴的长度,用汗水浇灌情感的深度。正如张女士在朋友圈写道:“最好的陪伴是和孩子一起‘动’起来——他学会奔跑,我学会放慢脚步;他收获勇气,我收获童真。”

体育场馆的火爆折射出家庭教育观念的转变。越来越多家长意识到,高质量陪伴不是物质给予,而是情感共鸣。当家长放下手机走进体育场,与孩子并肩作战时,这种言传身教的力量远比说教更有说服力。运动中建立的平等关系,让亲子沟通更加顺畅。

家长刘磊表示,亲子运动带来多维度的改变。对孩子而言,运动不仅强健体魄,更培养坚韧意志;对家长来说,这是难得的慢时光,让他们重新认识孩子,也审视自己。



制图:梁惠琴(豆包AI)



陪娃“动起来”。记者 吴春霖 摄