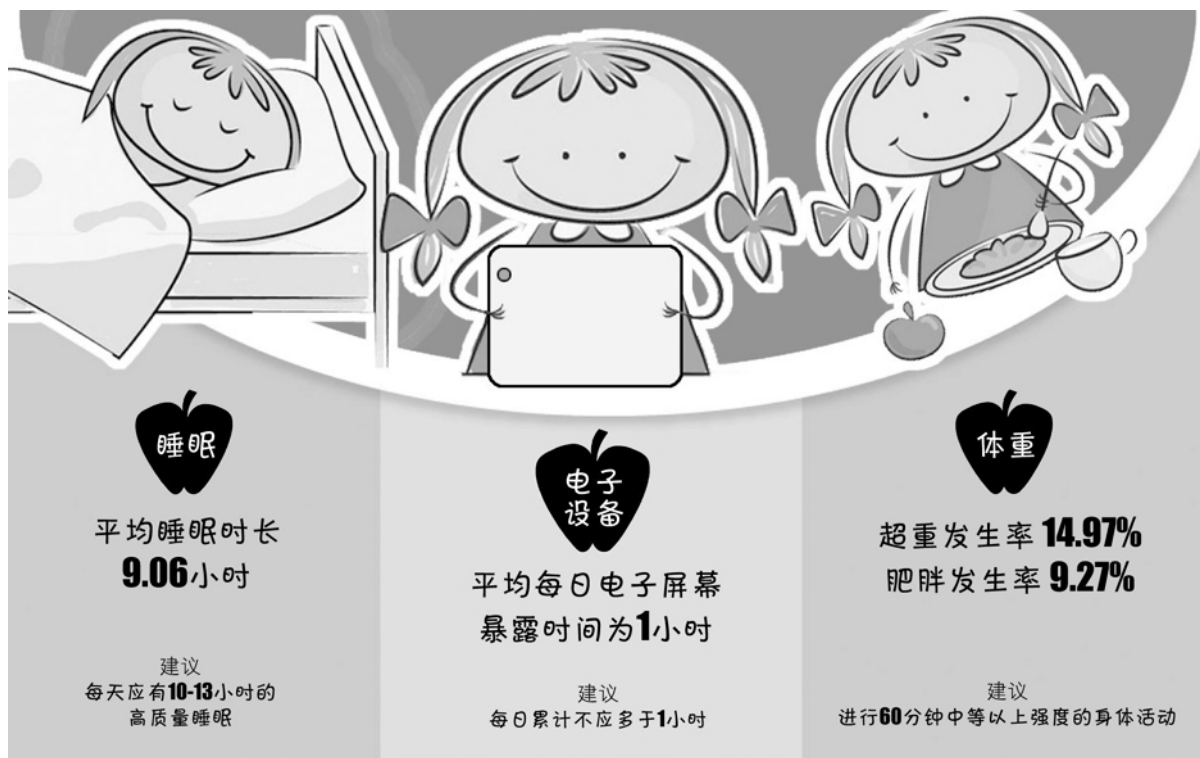


沪上首份学龄前儿童运动与睡眠健康报告出炉

睡眠时长偏短 还应多睡1小时

上海3-6岁的学龄前儿童平均睡眠时长为9.06小时,起码还需要多睡1小时。记者从上海市卫生和计划生育委员会、上海市健康促进委员会办公室、上海市健康促进中心和上海市第一妇婴保健院(简称“一妇婴”)日前举办的以“婴幼儿运动发展与睡眠健康”为主题的上海市健康大讲堂大型专题公益讲座上获悉,沪上首份《学龄前儿童运动发展与睡眠健康万人问卷报告》正式出炉。

青年报记者 顾金华



制图 周培骏

每天最好睡够10小时

本次问卷调查依托上海市第一妇婴保健院与松江区妇幼保健院共同承担的课题,关注3-6岁学龄前儿童的运动与睡眠健康状况,调查样本涵盖了浦东、静安、松江、闵行4个区内的174所幼儿园的9833名儿童。

研究表明,充足的睡眠是促进儿童近、远期身心健康发展的重要保障,而且越小的孩子,越需要充足的睡眠,即年龄愈小,睡眠时间愈长。

而此次调查暴露的一个问题是,上海3-6岁学龄前儿童的睡眠时长偏短,低于全国水平。调查显示,学龄前儿童的平均上床时间在21:21,平均起床时间为7:06,平均需要花费0.33小时入睡,平均睡眠时长在9.06小时。

本次的报告结合国外指南和本国调查结果,推荐学龄前儿童每天应有10-13小时的高质量睡眠(包括白天的午休或小睡时间)。这意味着,上海3-6岁的学龄前儿童起码还需

要多睡1小时。同时,家长应督促孩子较早入睡,规律作息;特别是睡前2小时内应避免接触任何电子屏幕设备。

每天玩电脑不宜超1小时

在智能移动设备普及的时代,电视、手机和PAD等电子设备成了带娃哄娃的第一“神器”。孩子哭闹不停?用平板电脑哄;不吃饭?拿手机骗,没有时间照顾?开电视。在这一点上,上海的家长表现如何?

本次调查结果表明,在参与调查的学龄前儿童中,平均每日的电子屏幕暴露时间为1小时。这个数据低于国内其他城市,比如芜湖的同类型数据在2.45小时,而北京市则为1.1-1.2小时。

专家指出,婴幼儿期和学龄前阶段是视觉和大脑发育的关键时期和可塑阶段。大量研究证实,过早、过多使用电子设备和观看液晶屏幕不仅会对视力造成伤害,对身体发育、社交能力和学习能力带来负面影响。

课题组推荐学龄前儿童屏幕暴露时间每日累计不应多于1小时。从平均水平来看,上海家长对学龄前儿童使用电子屏幕的管理相对较为科学。

据问卷统计,9833名儿童的平均BMI指数为15.93±2.15,其中超重发生率和肥胖发生率分别为14.97%和9.27%。根据2010年国民体质监测数据显示,上海市3-6岁学龄前儿童超重、肥胖率分别为15.98%和11.15%,两个数值均有所下降。

课题组结合本调查结果和参考国外指南的建议,推荐学龄前儿童应当进行60分钟中等及以上强度的身体活动(一般为心率略有加快,出微汗的程度),并将超重肥胖儿童作为重点训练对象。在运动类型上要多样化,不仅需要侧重上、下肢力量的推箱子、跳跃运动以及训练平衡能力的过独木桥等大运动,还需要拼图、搭积木、握笔涂鸦临摹等精细运动。当然,用餐具、系鞋带、扣纽扣这些日常生活技能的训练也必不可少。

80后公益人把塑料瓶做成服装面料

青年报记者 郭颖

本报讯 三位“80后”小伙伴把塑料瓶做成服装面料,并且“大手牵小手”,带着小朋友们一起来环保。上周末,由五里桥街道等共同主办的“童画童秀 梦想起航”2018文明小使者暨小小设计师时尚公益绘画赛在绿地海外滩生活广场开赛。这三位“80后”大朋友带着他们的PET项目来到现场“助阵”。

这三位“80后”小伙伴赵文静、金亮、王密都是学纺织服装专业的,他们曾经一同供职于一家服装企业,因为共同的环保理想走到了一起。

赵文静介绍说,PET其实是一种石油化工品的副产品,是日常生活中很多物品的原材料,比如饮料瓶以及雪纺连衣裙等。“我们的项目就是把回收的废旧塑料瓶‘还原’成原料,然后通过一定的工艺做成服装面料。”

青年报记者看到,他们现场展示的除了服装以外,还有毛绒玩具、环保袋、丝巾等,这些成品的面料摸上去手感轻薄凉爽,一点都看不出是由塑料瓶制作而成。一旁的4个实验室原料瓶里则醒目地装着由塑料瓶“变废为宝”制成的棉絮状纺织原料。“像这样一件T恤衫,共使用PET

原材料240克,相当于用了约12个PET塑料瓶。”毕业于东华大学的金亮告诉青年报记者,他们用环保材料做成的服装,洗标上都会注明成分和原材料来源。

“最早的时候,废旧的矿泉水瓶回收价是1角一个,现在因为数量实在太多,只值1分一个。”王密坦言,塑料瓶本身几乎没有成本,但是制作成面料的成本却很高。因此,尽管该技术目前在国外已经很普及,但国内愿意做这个项目的企业几乎没有。所以,现阶段,他们希望通过参加各种公益活动,多多推广,让更多的家庭都开始有这个意识。

■年轻态

陆家嘴金融城文化节启动

本报讯 记者 郭颖 第12届陆家嘴金融城文化节昨天在陆家嘴中心绿地启动。作为开幕活动的“金融宝贝欢乐队”于6月1-3日在中心绿地举行,带领越来越多的白领小家庭共同融入金融城大家庭。

据悉,以“WE ARE FAMILY”为主题的2018“金融宝贝欢乐队”特别设置了十大主题岛屿,汇聚“托马斯&朋友”“海底小纵队”“变形金刚”“小马宝莉”等众多深受小朋友喜爱的卡通形象,更有亲子运动、文化艺术体验等丰富环节,为宝贝们带来富有创造力的沉浸式体验。

作为区域内最具影响力的品牌文化活动,陆家嘴金融城文化节已步入2.0时代,白领们由对艺术的被动接受转变为主动演绎。在未来的1个月内,艺术、演绎、运动等10余项参与度高、反响热烈的系列活动将持续亮相。

值得一提的是,作为本届文化节重点项目,由上海戏剧学院专业团队和金融城白领共同深化编排、精心打磨的《梦之城》将再度公演,以白领自己的艺术语言讲述自己的故事。较之首演版,这部集中展示了文化陆家嘴和人文金融城建设丰硕成果的大型原创音乐话剧结构更加顺畅、人物更加丰富、故事更加饱满。

此外,还有由金融城青年自组织社团成员(朗诵艺术团、舞蹈团等)与青年男高音歌唱家梁彬一同演绎的“古韵新唱·经典古诗诗词音乐会”将以全新的方式演绎耳熟能详的诗词。本届文化节还有“礼赞改革开放,唱红时代篇章——陆综委七一表彰暨文艺汇演”,以及贯穿整个文化节的“文化进楼宇系列活动”等多个品牌项目。

沪上台企搭建平台 助力青年文化创客

本报讯 记者 范彦萍 结合文创、互联网+和食品的方向,“文化创客”成为年轻人的创业新路。昨天,10支优秀青年创客团队从海峡两岸34个城市141所大学的1235个团队中脱颖而出,进入孵化阶段,将获得旺旺太阳星双创计划的两亿元资金支持。

结合城市特色与地方口味的伴手礼、具有花草舒压口味的饮料、强调美好关系的果味梅酒、能环游世界的好麦粥、有潮文化的牛奶糖、吃了好事会发生的花生礼盒、造小怪五味家族的趣味闲食、结合中国侠客文化的豆类零食、专属女性友谊情感的闺蜜酒……昨天,十强团队展示了自己的路演项目。

据了解,这些青年文化创客们分别来自上海、北京、大连、湖北、浙江、厦门、中国台湾,包含2家企业、8所高校,各团队就品牌创新、产品创新、行销计划、商业计划书等面向进行路演,主办方也将投入投资、财务、生产研发、电商等部门资源协助辅导团队创业,进一步助力孵化成为文化创客。