

专题 20-5-1：五一谈谈“体劳结合”

大家好！今天是五一劳动节，祝大家节日快乐！劳动教育是德智体美劳五育中关键的“一育”，体育更是不可或缺的教育。体育与人的高质量生活、高期待健康、高追求成功息息相关；参加劳动又无上光荣，体力劳动还能在一定程度上弥补锻炼之不足，假如体育与劳动形成合力，既能促进健康，又能收获满满。如何把握“体劳结合”呢？

“体劳结合”需要目标整合，体育目标中增加能更好地生活，突出生活化的体育；劳动目标中增加可促进健康，体现健康化的劳动。

“体劳结合”需要内容整合，体育锻炼时要考虑职业对身体的需求，强化体能；体力劳动时要适当调节平衡，减少或避免职业疾病。

目标整合、内容整合，体现“体”中有“劳”，“劳”中有“体”。
“体劳结合”方能有益。

好了，就到这里，下期再见。