

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

# 不负春光 一起来科学运动吧!

■ 记者 梁童童

春生夏长,草长莺飞,万物复苏。春天,正是锻炼身体,让身体尽情舒展的好时候。

在刚刚过去的全国政协十三届四次会议“委员通道”采访上,全国政协委员、江苏省锡山高级中学校长唐江澎提到了一些值得关注的现象:“去年开学高一新生报到,男生平均身高是1米8,女生平均身高也有1米66,现在的孩子发育很好,长势喜人,但测了一下引体向上,全体男生能够完成的平均数只有3.72个,有132个男孩,一个也拉不上去。”

面对学生体质连续三十几年下滑的现象,作为家长,如何通过帮助孩子合理、科学地锻炼,让孩子拥有一个强健的身心 and 体魄?近日,成都市青羊家庭教育直播课堂邀请到青羊区教科院体育教研员江华,就孩子如何在春季进行体育锻炼进行了分享。



## 春天虽好,锻炼仍需谨慎

同样是体育锻炼,趁着融融的春日进行锻炼,又有什么特别的益处呢?江华提到了以下五点——

第一,充分地沐浴阳光。在春光明媚的季节里,哪怕只是在室外走一走都是好的。因为让身体接受日照,就可以获取日常所需的维生素D,可以有效防止软骨病的发生。而春天的阳光,既有充足的能量,又比较温和,能够给予孩子温暖的心灵和积极的心态。

第二,开阔心胸。春天里的大自然,不同于室内的封闭空间,大自然开阔的环境,能够带给孩子们更为宽广的视野,他们不会将目光死盯在某

一件小事上,从而能有更为开阔的心胸。

第三,激发孩子的好奇心。在万物自然生发的大自然中,一定存在着新奇的自然景物,深深吸引孩子们。孩子们顺着被激发的兴趣,尽情去探索,能感受到大自然的奇妙之处。

第四,让孩子学会创造。当孩子们探索自然,亲身体会到自冬而春的季节更替时,观察到的一切有关生命的经验都会化为他们宝贵的精神财富。大自然这位“老师”虽然“沉默不语”,但其蓬勃的生命力与创造力,都在向孩子们展示着世界的多样化与多元性。

第五,引导孩子发现现实

的美。宅在家玩手机、电脑的生活越来越吸引孩子,但长期宅在家里,沉迷于虚拟世界,会让孩子失去与现实、与自然的联系。亲子相互陪伴,走进户外、踏入春天,能让孩子拥抱着现实的色彩与美丽,拥有阳光、健康的精气神。

江华也提醒家长们,春天的气候虽然适合带孩子进行户外运动,但也有些需要注意的地方。

春季雾多,风沙也大,孩子们在锻炼时,肢体裸露部分不宜过大,以防受寒诱发关节疼痛;也不要选择在尘土飞扬的地方锻炼,并要学会鼻吸口呼的方法,避免呛风引发呼吸道疾病。

春季早晚温差较大,家长要尤其注意孩子的穿着是否合适,注意防寒保暖,以免孩子出汗后受凉。“尤其不要让孩子在大汗淋漓后脱下衣服或在风口处休息。剧烈活动后,应用干毛巾擦干身上的汗水,并及时穿好御寒衣服,以免着凉。”江华说。

另外,江华还提到,春季的晨练不宜太早。这是因为春季的早晨气温低,如果太早外出锻炼,易受风邪的侵袭,使人患病。而且,据环境监测表明,冬季春季头一两个月空气污染严重,而一天中,早晨6点左右为空气污染高峰期,运动越剧烈,吸入的空气越多,受污染侵害的程度就越大。

## 养成锻炼习惯 轻松备战体育中考

针对初中孩子的家长,江华还谈到了自己对中考体育的理解,他说:“考试只是一种‘善意的强制’,通过考试,希望孩子们能够借此养成锻炼的习惯,拥有健康的体魄。”

体育教育的目标是培养体格强壮、身心健康、人格健全的孩子。“家长们不要觉得考试要考什么,我们才练什么。让孩子爱上某一项体育运动,并坚持这项运动,身体素质变强是自然而然的事,对付中考,那是绰绰有余。”江华说。

江华拿立定跳远这个项目举例:“当我们只关注每一次的成绩时,可能会越来越急躁,有些孩子站定、摆臂,摆了十多次就是跳不出去。他总是怕这一次跳得不如上一次好,就越来越不敢跳了。”江华认为,比起纠缠于成绩,不如好好关注身体素质和动作。家长可以把孩子进行立定跳远的过程拍摄下来,回放给孩子看,让孩子自己去思考、研究他的基础动作是否做正确了,摆臂是否迅速,蹬地是否有力,在空中的展体、收腹是否都做到位了。“因人而异的运动技巧,体育老师可能顾及不到每一个孩子,家长是不是可以抽出时间,专门来陪孩子观察、练习呢?”江华说。

基础动作不规范,发力不正确,影响的不仅是成绩,还可能会造成孩子运动损伤,甚至影响孩子身心健康。江华说:“我们在做一个动作时,不要想当然地去做,许多‘常识’中的动作,比如用坐位体前屈来‘拉筋’,或者我们习惯的一些动作,比如跷二郎腿等,实际上对身体是有害的。当孩子想要针对身体的某个部位或者能力进行训练时,家长应该了解正确的训练动作,并帮助孩子根据自己的身体状况合理练习。”

此外,江华还提到,中长跑项目考核的是孩子的耐力素质和意志品质,不是靠天天跑多长的距离和时间就可以提高成绩的,中长跑的呼吸、节奏、跑姿、步频、步长、领跑、跟跑等,都是取胜的关键。他说:“许多孩子在参加中长跑时,一开始就要冲到最前面。对于大部分孩子来说,这都是十分浪费体力的事情。这就像我们整个人生一样,每个阶段要找到各自的节奏,学会感受自己身体的状态,分配体力,才会完成人生的长跑。”

## 分阶段锻炼,让运动更科学

处于生长期的孩子,在每个年龄阶段其身体、心理的发育也有各自的特点。针对幼儿、小学、中学三个年龄段,江华有针对性地给出了体育锻炼的建议。

学龄前的孩子,应主要

注意三个方面的锻炼:大肌群、感统能力、协调与柔韧。这个时期,是孩子学会掌控自己身体的时期,俗话说“会爬才会走”,就是因为匍匐这个动作能够锻炼到孩子背部的大部分肌群,为今后的坐、卧、立、走打下良好的基础。“像翻滚、跳箱、游泳、轮滑、捉迷藏等活动,都是幼儿阶段的孩子可以尝试的。”江华说,在开展这些活动时,家长们一定要注意排除活动场地的不安全因素,查看活动器械是否损坏,避免发生意外。

小学低段的孩子,身体处于高速发展阶段,肌肉、骨骼、关节以及心肺系统都尚未发育完善。因此,在安排运动时,家长

要注意孩子的运动强度、运动负荷以及运动时间都不易过大、过长。虽然很多小学生渴望参加激烈对抗的、大运动量的运动,但这些运动很容易造成身体疲倦,因此,家长要帮助孩子把握好运动量。

江华建议,小学阶段的体育锻炼以适当、适量为标准。另外,由于小学生刚刚进入学龄期,作为从幼儿期到学龄期的过渡,家长可以为孩子多安排一些团队加游戏性质的运动项目,如篮球、足球、排球等,也可以鼓励孩子多参加体育竞赛活动,让孩子在运动中结交朋友和建立友谊。

进入初中的孩子,大部分也同时进入了青春期。这个时

期,他们的身体生长发育特别迅速,不仅变高、变壮,身体的各方面机能也得到增强,速度、耐力、力量等方面的发展都逐渐趋于完善。最显著的变化便是性系统的发育完善,性别意识强烈,一些孩子渴望跟异性一起玩耍,而另一些孩子则排斥跟异性玩耍。

处于青春期的孩子身体发育快,精力旺盛,但同时,他们的自我意识增强,希望得到认可。因此,在开展运动时,除了鼓励孩子参加比赛,培养其竞争意识和体育精神,家长还应该积极与孩子沟通,征询和尊重他们的意见,尤其要引导孩子正确地对待性别问题。

## 做孩子优秀的玩伴

■ 杨黎明

一天晚上,两岁多的小外甥突然不自觉地跟我说:“舅舅,我白天很忙!”当时,我不禁哑然失笑:一个小屁孩,天天吃饱了就玩,玩累了就睡,睡醒了就吃,不高兴了就哭,高兴了就笑,有啥忙的呀。可事后我仔细一想:这孩子,其实不经意间讲了句大实话,真实地反映了他的内心。其实,“玩”是每个孩子日常生活中的头等大事。

是的,孩子们是通过“玩”来认知他所理解的生活,模拟他所想象的世界。同时,也是通过“玩”来模仿和感知大人们的生活。在这个过程中,他每时每刻都能沉醉于构建梦想和实现梦想的过程和结果中。

例如,你的孩子某一天突发奇想,要为家乡建造一座“宏伟大桥”。此

时,作为家长的你,首要任务是明确自己的角色定位,那就是孩子的“伴”。说白了,就是个配角,孩子才是主角。作为配角的你,只能竭尽所能地协助孩子去把这个梦变成现实。如果你明确并甘于扮演好自己的这一角色,就等于向优秀的“伴”迈进了一步,换言之,你如果不明确,或不甘于自己的角色定位,那就是实打实的“劣伴”。

我们成年人都知道,现实中的每一座大桥,从梦想到竣工,都得经历设计、地理勘察、施工、验收的过程。要涉及到的工种包括:桥梁设计师、地理勘察员、施工总指挥、土木工人、验收人员等。这些角色中,有两个角色具有十足权威,能决定一座桥的优劣和生死存亡。那就是“桥梁设计师”和

“施工总指挥”。因此,这两个角色,务必让孩子来担任,作为配角的你,绝对不能指手画脚。因为建造这座“大桥”是孩子的梦想,他才是这个梦的主人,而你只是个帮工。作为“伴”的你,顶多只能在其中扮演“土木施工员”的角色。

优秀的“伴”,会无条件地服从主人,在陪伴孩子用积木搭建“宏伟大桥”的过程中,会心甘情愿地扮演一个任劳任怨的“土木施工员”;而拙劣的“伴”,总是喜欢角色篡位。总是不由自主地以家长的身份命令或安排孩子这么干、那么做。殊不知,在这规定情境中,孩子才是“大人”,作为家长的你,才是“小孩”。你在建造的是孩子的桥,指挥权,仅属于孩子。

一个拙劣的“伴”,总是将自己的构想和意愿强加给孩子,且认为“我这是为孩子好”。而优秀的“伴”,总是能理智地认识到自己该在什么时候扮演家长,什么时候扮演孩子。他们非常懂得,陪伴孩子成长的过程,其实就是陪伴孩子造梦的过程。在这个过程中,孩子所做的每一个决定,必然有对的,有错的。而作为“伴”的家长,仅有建议权,而没有决定权。哪怕孩子的某个决定,明显是错误的,也应当尊重孩子的决定,即任凭他将错就错地去建造他理想中的“大桥”,因为孩子的成长过程,本质上也是一个试错的过程。

当桥建成了,如果完全是孩子想象中的样子,他可能会欣喜若狂,并愉快地享受梦想被实现的快感;可当一

阵风吹来,他眼中完美的大桥突然倒下了,他又可能大哭;如果建成的大桥并非他想象中的样子,他可能会沮丧,甚至瞬间推倒重来。一次又一次,他周而复始地这样体验美好的现实或糟糕的现实,这个过程,对孩子来说,是生活,也是玩。

优秀的玩伴和拙劣的玩伴之间最本质的区别是,在孩子各种“玩”的规定情境中,对自己角色的认知和演绎是否正确。优秀的家长,总是能适时地走出家长的身份,轻盈地步入孩子为自己安排的角色;笨拙的家长,总是雷打不动地立在自己作为家长的“壳”中,在任何场景中,始终扮演“家长”这一角色。这一点,需要每一位家长反思。