

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散的地方锻炼，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。