

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

# 健康是给孩子最“燃”的成长礼物

■ 本报记者 马晓冰

青少年的成长,不仅需要知识的灌溉,更需要健康的沃土。近日,四川省家庭教育公益宣传活  
动天府家长“慧”2025年第九期在南充开讲,以“我们是自己健康的第一责任人”为主题,4位嘉宾、  
4所学校相关负责人分别从科学饮食、合理运动、情绪沟通等维度提出养育建议,倡导家庭、学校、  
社会携手构筑孩子全面发展的健康基石。

## 身体健康

### 为未来打下坚实基础

“让孩子‘吃对’每一餐,不仅要吃饱,更  
需吃好、吃科学。”川北医学院附属医院临床  
营养科主管技师徐丽以成长的“燃料”为喻,  
为家长解析孩子每日必需的营养构成:碳水  
化合物是“能量主力军”,蛋白质是“身体的  
建筑师”,脂肪是“身体能量库”,维生素和矿  
物质是“身体的调节师”,膳食纤维是“肠道  
清道夫”,水则是“生命的运输线”。

如何在一日三餐中,巧妙搭配这些“燃  
料”?徐丽现场分享了从早餐到晚餐的具体  
搭配范例,为家长提供可立即上手的解决  
方案,她建议孩子的餐盘应涵盖谷薯、蛋白  
质、蔬果等食物,每天保证一个鸡蛋、一杯  
牛奶和足量肉类的摄入,吃够“好脂肪”,少  
吃如油炸食品和肥肉等“坏脂肪”。

孩子挑食怎么办?徐丽鼓励家长发挥  
榜样作用,与孩子一起进餐,鼓励他们尝试  
不喜欢的健康食物并及时表扬。面对“零食  
的诱惑”又怎么办?她提出:“绿灯区”的新  
鲜水果、酸奶可常备,“黄灯区”的巧克力  
、夹心饼干需适量,“红灯区”的薯片、含糖  
饮料则应尽量避免。

徐丽还强调,健康的饮食需避免“只吃  
不动”或“只动不吃”的误区,学龄儿童每天  
应保证至少60分钟中高强度运动,以有氧  
运动为主,同时结合增强肌肉力量和促进  
骨骼健康的运动,可以利用上下学、课间等  
碎片化时间完成。

关于运动对“健康”的利好作用,西华  
师范大学体育学院教师王武为家长们带来  
了更加深入的科普。“孩子的时间用于运  
动了,耽误学习怎么办?”对于这一困扰许  
多家长的问题,王武表示,将“体育运动”与  
“知识学习”对立,其实是对运动价值的误  
解——适当地运动能够让大脑更加高效,  
不仅对学习具有促进作用,还可以有效调  
节情绪、缓解压力。

“每天7小时学习加上1小时锻炼,远  
胜于8小时不间断地学习,能起到‘7+1>8’  
的效果。”王武认为,家庭体育是学校体育  
的重要补充,家长需督促孩子“劳逸结合”。  
他进一步说,除了正常的体育课之外,小学  
生应该以游戏化运动为主,培养兴趣;初中  
阶段,重点考虑对身体发育、身高增长有促  
进作用的运动;高中阶段主要利用碎片化  
时间,进行短时高效的运动。

体育锻炼不仅能提升学习效率,在塑  
造品格上也有着独特价值。阆中市凌家坝  
小学校校长赵华北认为,体育课、运动会  
中的竞技,能锻炼孩子“输得起”的品质。  
他和家长分享了学校校队比赛的故事,指  
出“比赛有赢就有输,这恰是一次很好的  
教育契机,教会孩子体面地、有尊严地面对  
失败”。

## 情绪健康

### 点亮青春成长的光

孩子输了一场比赛后哭泣,与朋友争吵  
后生气,这些看似平常的生活瞬间背后藏  
着孩子丰富的情绪世界。正确解读、引导,  
能成为家长走进孩子内心世界的机会,对  
他们的成长有着深远影响。

南充精神卫生中心儿童青少年心理中  
心主任杨丽娟指出,情绪是大脑对刺激的  
本能反应,是一种生存本能。当“情绪脑”  
拉响警报时,“理智脑”只能让路。她提醒  
家长,要求正在气头上的孩子“立刻冷静  
下来”,就如同按下火灾报警器却不去救火,  
此时先认可孩子的情绪,才有助于问题的  
解决。

“情绪是孩子成长的资源,而不是需要  
解决的麻烦。”杨丽娟强调,家长应该做  
孩子情绪的“安全容器”与“教练”,在孩  
子情绪波动时给予他们温暖的怀抱,以身  
作则,引导他们学会管理自己的情绪。她  
向家长介绍了“情绪调节三步法”:识别情  
绪、缓解情绪,帮助孩子说出自己的感受  
、通过行动实现“消极”向“积极”的转  
化。此外,她还向家长提供了“情绪命名  
训练”和“认知重评”两个策略,用以升  
级孩子的情绪管理能力,前者注重把攻击  
性表达转述成合理诉求,后者注重把固定  
型思维转变为成长型思维。

赵华北谈及体育运动带给孩子“我能  
行”的积极体验时,认为这种积极情绪可  
以从跑道迁移到课堂,从赛场渗透到生活  
、对此,他建议家长把运动列为“家庭必  
修课”,在周末放下手机,带孩子去踢球、  
骑车、奔跑,用陪伴带给孩子最好的激  
励,锻造孩子坚韧的意志、自信的火种与  
协作的精神。

南充市嘉陵区之江小学党支部书记、  
校长张亮针对留守儿童“情感缺口”谈  
道,孩子们身上存在着强烈的孤独感,他  
们渴望被“看见”,而不仅仅是被“注  
视”。让孩子感受到被爱的温暖,远不止  
于“吃饱穿暖有书读”,为此,他建议家  
长尝试改变沟通方式,少问“考了多少分  
”,多问“有什么开心事”;通过设定每  
周固定通话时间,创造“专属时光”;视  
频连线时请孩子展示宿舍、手工作品,  
让交流更生动,做到“真正走近孩子,  
读懂他们的内心。回家全心陪伴,离  
别坦诚沟通,让爱跨越距离”。

在读懂孩子的基础上,如何将相互理  
解转化为有效沟通?南充市高坪第三小学  
党支部书记、校长唐艳分享了“非暴力  
沟通”的四步法则:观察事实而不加评判,  
表达感受而非指责,为情绪解释原因,清  
晰地表达需要。“当感到怒发冲冠时,  
请停下来。深呼吸三次,冷静一下,等  
会儿再和孩子谈。这个转身不是逃避,  
而是智慧。”唐艳说道。

## 心灵健康

### 家校携手为孩子赋能

家长不仅是血缘的纽带,更是一份  
需要主动承担、主动作为、主动发力的  
终生事业。

南充高级中学党委委员、副校长冉光  
国说,家长是孩子“一生的老师”,如何  
通过家校协作守护孩子的心灵成长,是  
家庭和学校共同面对的课题。他提出,  
家长应正确认识孩子,做到“发现、尊  
重、引领”;正确认识孩子,做到“发  
现、尊重、引领”;正确认识教育,引  
领孩子在品德中扎根。具体来讲,家  
长应变言传为身教、变规定为约定、  
变堵塞为疏导,提升孩子的执行力、  
专注力、意志力,激励孩子善思考、  
善规划、善总结,鼓励孩子自学、自  
创、自律。

“没有家庭的支持,学校的心理健康  
教育将事倍功半。”南充市五星中学校  
长何远平指出,让每个孩子都被看见、  
被理解、被支持,需要家校协作、并  
肩作战。他以学校实践探索为例,认为  
学校可以用“辐射全体”与“重点帮  
助”相结合的方式为家长提

供指导,如开设家长学院、校长讲堂,  
邀请专家为全体家长讲解青少年心理  
发展知识;对于需要特别关注的学生,  
建立“一生一档”,由心理老师、成  
长导师、班主任进行联合支持。

“心理健康教育的使命不是解决问题,  
而是预防问题的发生。”西华师范大  
学附属中学校长陈默表示,等到孩子  
出现厌学、叛逆等行为时才介入,往  
往已经错过了最佳干预时机,教育者  
需要学会透过行为看见孩子真实的内  
心世界。

陈默建议家长与教师,要学会读懂  
孩子的“无声信号”:原本按时上学的  
孩子开始频繁找借口请假,曾经活泼  
开朗的孩子渐渐变得沉默寡言,孩子  
某段时间情绪突然变得敏感,容易激  
动或发脾气,……“这些细节就像交  
通信号灯中的黄灯,提醒我们需要减  
速关注,在问题萌芽阶段准确识别  
孩子的情绪信号,提供他们所需要  
的情绪价值,筑牢心理健康防线。”

“教育是一场‘慢’的艺术,需要我  
们耐心陪伴、智慧引导。”冉光国谈  
到,在家校共育的旅程中,需要家庭  
与学校手拉手、心连心,形成教育合  
力。只有家校携手、同频共振,才能  
更好地守护孩子成长的独特节奏,  
让他们向下扎根、向阳生长。



本版图片除署名外均为资料图片

## 学习做一个“放风筝的人”

■ 韩月彤

我的“小风  
筝”,终于飞向了天空。

晨光漫过教学楼  
的玻璃窗,将小满背着书包的背影拉得很  
长。她回头朝我挥手,马尾辫在空中画出  
轻快的弧线。换作以前,我定会追上去  
再絮絮叮嘱10遍“多喝水”“别跑太  
快”……但此刻,我只是笑着朝她摆  
手,心里那根紧绷了太久的弦,正随着  
风一点点松弛下来。

小满是我们全家捧在掌心的“玻璃  
娃娃”。她是早产儿,免疫力比同龄孩  
子弱,咳嗽声是家里经年不散的背景音。  
幼儿园的户外活动课上,别的孩子在草  
地上打滚、奔跑,而我总会提前跟老师  
反复叮嘱:“让她在树荫下乖乖坐着  
看绘本就好。”春游时,她的背包里永  
远装着比零食重要的口罩、退烧药和  
保温杯,我跟在队伍后面,目光像精准  
的雷达,时刻盯着她的一举一动——  
怕她跑快了出汗,怕凉风拂过她的额  
头,更怕人群中潜藏的病菌。

那时,我笃信,这密不透风的守护,  
就是对她最好的爱。

三年级运动会选拔跳绳选手时,小  
满攥着跳绳站在操场边,手指把塑料绳  
绕得像团乱麻。我在栏杆外朝她轻轻  
摇头:“别去吧,累着了又要咳嗽。”  
她却低着头,声音小得像蚊子哼哼:“  
妈妈,我想试试。”那天她只跳了5  
个就咳得满脸通红,尽管我心疼不已,  
可回家后,还是在墙上给她贴了朵大  
大的小红花。夜里她咳得睡不着,我  
坐在床边给她拍背。她忽然小声问:  
“妈妈,我是不是很没用?”我的心  
像被细针扎了一下,原来我的保护,  
竟让她觉得连尝试都是一种过错。

真正让我学会“放手”的,是游乐场  
那次“意外失踪”。

那天,我接了个紧急工作电话,站  
在遮阳伞下讲了十几分钟,挂掉电话  
才发现,小满不在视线里了。心脏骤然  
紧缩,我慌得差点喊出声,疯了似的跑  
遍整个游乐场,最后在沙池角落看到了  
小满——她正蹲在一个小女孩身边,  
用小铲子帮对方堆城堡,手里还攥着  
别人送的玻璃弹珠。阳光落在她们交  
叠的手背上,她的膝盖沾着沙粒,笑容  
却比任何时候都灿烂。那一刻我突然  
明白,我费心筑起的“安全边界”,其  
实也挡住了她走向世界的路。

从那以后,我开始学着“退后一步”。

在小区里遇到遛狗的邻居,我不再  
猛地把小满拽到身后,而是牵着她的  
手说:“狗狗摇尾巴是在打招呼呢,  
你要是想摸,轻轻碰它的背,好不好?”  
虽然她第一次还是怯生生缩回了手,  
但第二次散步时,她已经敢小声跟摇  
尾巴的小狗说“你好”了。

游乐场成了我们的“成长练习场”。  
她爬滑梯时,我不再蹲在出口张开双  
臂,而是站在远处喊:“自己抓好扶  
手哦!”她第一次滑下来时趔趄了  
一下,却稳稳扶住了栏杆,回头冲我  
比了个胜利的手势。我不再时刻盯  
着她,而是坐在长椅上和别的妈妈聊  
天,或是偶尔刷会儿手机,只要她在  
视线范围内,就让她尽情去跑、去  
笑、去和陌生的小朋友分享零食。  
看着她雀跃的身影,我的心像被温  
水泡过,又软又暖。

如今的小满,咳嗽声越来越少,书  
包里常常装着同学送的小贴纸,作  
业本上有同伴画的笑脸。上周体检,  
医生说她的肺活量终于达标了,她放  
学路上高兴地说:“妈妈,我今天和  
同学在公园跑了半圈呢!”

我终于懂得,父母的爱不该是密不  
透风的铠甲,而该是有弹性的风筝线。  
放风筝的人不必时刻攥紧,也不必害  
怕松开,要学习让风筝带着勇气飞往  
外面的世界。看着我的“小风筝”越  
飞越稳、越飞越高,我感受到了巨大  
的幸福。无论女儿飞多远,她身后永  
远有温暖的港湾在守候;而我,也  
在这场“放手”的修行里,学会了做  
一个更松弛、更安心的妈妈。

## 亲子协作烹饪“营养与爱”

成都市锦江区以项目式活动培养“膳食小当家”

本报讯(记者 马晓冰 摄影报道)  
当知识学习遇上劳动实践,当亲子陪伴  
融入美食创作,会碰撞出怎样的火花?  
11月2日,以“探索身边的科学——  
‘膳食小当家’”亲子协作设计营养  
均衡的家庭餐”为主题,成都市锦江区  
社区教育学院举办了一场热闹的项目  
式亲子活动——20组5—13岁的家  
庭,在协作中学习营养知识,在动手  
中体验劳动乐趣,相互分享亲手创造  
出的美食,共同制作“健康营养一日  
食谱”。

以深受孩子们喜爱的食物——汉  
堡为学习、研究对象,活动主讲人、成  
都市实验小学高级教师王文婷引领孩  
子们思考“健康食品”与“垃圾食品”  
的区别,帮助他们参考“膳食宝塔”搭  
配出更健康的汉堡配方。

“看,这是我搭建的‘汉堡模型’,它  
包含了肉类、蔬菜类、谷薯类食物,营  
养一定特别均衡!”现场,孩子们的烹  
饪欲望被充分点燃,在家长的指导下  
把想法变成模型。随后,老师一声令  
下,他们立即投入到挑选食材、组合搭  
配的“厨艺实战”中,制作出了一个个  
兼顾“美味”与“营养”的汉堡,兴  
奋地与同伴、家长分享。

“营养健康的汉堡能否替代三餐?”  
“膳食宝塔是否普遍适用每个孩子?”  
王文婷进一步抛出问题。在问答与探  
讨

中,家长与孩子认识到:理想的饮食搭  
配既需要科学、合理,也需要依据自身  
生长发育“量身定制”。在此基础上,  
他们共同绘制了自己家的“健康营养  
一日食谱”,让孩子们真正成为知行  
合一的“膳食小当家”。

“这次的课程从食材认知到餐食设  
计,整个过程十分有趣,让孩子们了解  
到了食物营养搭配的科学原理,有助  
于我们在家中建立健康、科学的饮食  
观念。”活动结束后,有家长表示,“  
希望社区能多举办一些这类活动,让  
孩子在课堂之外也能动手又动脑,全  
方位地成长。”

据了解,此次活动为成都市锦江区  
社区教育学院“五育缤纷·协同成长”  
系列课程的组成部分。该系列课程于  
今年5月开启,共围绕6大主题开展  
了12期亲子项目式学习活动。课程  
活动会聚一线中小学教师、教育专家  
及锦江区“友邻教师”专业力量,旨  
在将“五育”融入真实生活场景,通  
过高质量的社区教育实践,扎实推进  
家校社协同育人,服务儿童青少年全  
面成长。

