

天府

家长“慧”

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、表达情绪、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的“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”;正确认识优秀,多维度评价能力发展;正确认识“家中角色”,不错位、不越位,及时托底和鼓劲引导;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

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”融于真实生活场景,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。



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”,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朵的小红花。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。心脏骤然缩紧,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,她的膝盖粘着沙粒,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?”虽然她第一次还是生涩地收回了手,但第二次散步时,她已经敢小声跟摇着尾巴的小狗说“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。

