

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

## 天府家长“慧” 守护孩子“生命之树” 让运动成为童年“快乐标配”

本报记者 何元凯

“我的妈妈从来不运动。”“希望父母和我一起运动。”“希望爸妈也能多运动、不挑食、早睡觉。”……日前,四川省家庭教育公益宣传活动“天府家长‘慧’”2026年第3期在电子科技大学附属实验小学(以下简称“电子科大附小”)开讲。活动中,一段街采视频中的孩子的“吐槽”,让台下不少家长陷入沉思。

家长关心孩子的健康,从吃什么、睡多久,到体重多少、运动够不够,每一桩都挂在心上——可有时,他们关心的方式和孩子真正的健康需求并不一致。孩子真正需要的关怀是怎样的?本期“天府家长‘慧’”以“生命是树,健康为根”为主题,聚焦青少年肥胖预防与运动习惯养成两大核心问题,特邀两位专家为家长分享实用“锦囊”。

### 家长重塑“健康认知” 为孩子长远人生奠基

“运动造就最强大脑。”中国家庭教育学会文化专委会副理事长、北京师范大学儿童发展与家庭教育研究院原副院长李浩英的分享,以一句掷地有声的观点拉开序幕。

在李浩英看来,家长对运动的认知,大多停留在“强身健体、少生病”的层面,却忽略了运动最核心的价值——健脑。她用一系列翔实的科研数据,让家长直观感受到运动对孩子的深远影响:多项研究和测试证明,4-18岁的儿童中,运动量越多的孩子,在感知、智商、语言和数学等认知功能方面表现越好;体能好的学生,文化课成绩普遍更优异。可现实情况却让人忧虑:在不少家庭,运动成了孩子“一个人的任务”,父母只是全力提供条件保障的“支持者”。

“分数第一,还是健康第一?”四川省学术和技术带头人、电子科大附小党委书记康永邦的分享,以一个直击灵魂的问题开场。而答案早已明确——教育部“新春第一会”再次强调“健康第一”,并全面部署推进健康学校建设工作。

康永邦对当下家庭教育中存在的问题有着深刻的洞察:存在过度满足孩子的一切需求,劳动少、运动少、睡得少、太阳晒得少、交流少、受惩戒少的“一多六少”现象,而这正是导致孩子肥胖、近视、心理脆弱的重要因素。

牢固树立“健康第一”的理念,是守护孩子成长的第一步。为落实这一理念,电子科大附小提出了“五指理论”——五个手指有长有短,每个孩子也各有特点,只要找到自己的位置,人人都能出彩。学校还总结出“解决心理健康问题,治本在运动,治标在沟通,治疗在医院。”19年前,学校就与家长达成共识:要为孩子平均寿命活到90岁,奠定坚实的小学基础。

在康永邦看来,遗传、饮食、睡眠、运动、情绪、环境六大

因素共同影响孩子的健康,而运动,是连接各个因素的关键纽带。“运动从来不是简单的身体活动,而是关乎孩子身心健康、习惯养成、意志品质的系统工程。”康永邦和康永邦分享经验:爱运动的孩子,吃饭更香、睡眠更好、心情更愉悦,心肺功能和免疫力也更强;体育锻炼多一些,“小胖墩”“小眼镜”自然就少一些。

### 学校精心赋能健康 为孩子打造“幸福大脑”

李浩英用翔实的实验数据向家长揭示了“运动改造大脑”的科学秘密后,指出运动健脑的积极作用在于,不仅促成了“优秀体能激发优秀学习能力”这一现象,更锻造了许多决定人生幸福的关键品质,比如自制、正直与毅力。她总结道:“体育教会孩子在规则下赢,也教会他们有尊严地输,这是书本无法给予的成长课。”

康永邦则通过两个真实的校园故事论证了上述观点:经常和同学打架的东东(化名)把“打的对象”换成乒乓球后,性格变得开朗,运动习惯延续到初高中,最终考入四川大学;小天(化名)依靠坚持运动突破了家族的身高遗传,长到183厘米,更学会了静心学习,考入中国科技大学少年班。

让孩子动起来的关键,是让他们有运动的时间、空间和兴趣。康永邦鼓励孩子每天开展3小时户外锻炼。电子科大附小用19年实践证明了这一建议的价值:学校的校内锻炼时间从每天1小时逐步增加到3小时,结果发现,爱运动的孩子发展后劲更足,而锻炼时间每增加1小时,小学毕业班学生的平均身高就会增长约2厘米。

为了让孩子“想动、能动”,电子科大附小打造了触手可及的运动环境:829张乒乓球桌、136个篮球架、36个微型足球场,就“长”在孩子们每天经过的地方。基于校园成功实践,康永邦建议家长在周末和寒暑假,抓住学校资源对社会开放的契机,带领孩子到社区所在学校参加运动。

除了“迈开腿”,“管住嘴”也是保持健康的重要事项。“管住嘴,不是不让孩子吃,而是科学地吃。”电子科大附小的实践为家庭提供了范本:学校联合营养师制定四季食谱,坚持“少油、少糖、少盐”原则,每餐食材不少于6种,每周不少于20种;学校在走廊、楼顶建起“立体生态农场”,种植20多种蔬菜、226棵果树,还有水稻和小麦,让孩子们在播种、浇水、收获中感受食物的来之不易。

### 家庭开展“健康行动” 让孩子的童年更加精彩

理念之后,重在行动。如何让孩子动起来?李浩英强调,家庭是运动习惯养成的第一现场。“人是环境的产物。当你自己运动起来,孩子不可能不运动。”

这位年过花甲仍坚持参加铁人三项、打网球的专家,用自身的运动经历印证着运动的力量——在她的带动下,全家人、乃至身边朋友都成了运动爱好者,而这正是她想传递给家长的第一个核心观点:家长以身作则,才是孩子养成运动习惯的第一块基石。

为了让更多家庭动起来,李浩英从2021年开始发起“28天亲子跑计划”。该计划面向3-6岁和7-12岁两个年龄段的孩子,要求至少一名家长共同参与,不接受儿童单独报名,通过全家共同打卡的方式,让孩子在陪伴中感受运动的乐趣,同时培养坚持和自律的品质。

在运动习惯培养上,李浩英建议家长,学习使用SMART原则之余,更要用好积极心理学,别总盯着孩子的错误反复纠正,而要挖掘并培养他们的优势品质,“每个孩子都有闪光点,在擅长的领域获得成就感,才能拥有持续运动的动力。”

围绕“动起来,让每个生命更精彩”,康永邦从理念、方法、家长角色3个维度带来了实用建议。最重要的一点是,家长要做孩子的“运动伙伴”,而非“运动监工”。在“健康第一、善良和谐、热爱学习”的家庭成长金字塔机制下,家长要明确“健康比学习重要、成长比成绩重要”的育

人优先级,做到“一个少问,三个多问”——少问成绩,多问健康、多问交往、多问兴趣;做到“每天三个一”——每天和孩子聊聊天、一起活动、至少一次肢体接触;参与“亲情共育、劳动共担、运动共练、好书共读、实践共创、特长共展”等活动。

“身上有汗、眼中有光、脚上有劲、脸上有笑,这才是童年该有的样子。”康永邦话音落下,现场掌声不断,“健康第一”的倡议在演播厅里振聋发聩。

### 记者手记

#### 让健康成为孩子一生的底色

从专业的脑科学理论研究,到电子科大附小的19年校园实践,本期“天府家长‘慧’”让家长重新认识了“健康第一”的深刻内涵:运动不仅能让孩子拥有强健的体魄,更能塑造他们的大脑、锤炼他们的品质、滋养他们的心灵。

教育是一场漫长的旅程,而健康,是支撑孩子走完全程的基石;运动也不是应付眼前的任务,而是为孩子未来几十年的学习、工作和生活,打下最扎实的底子。

成都市教育局提出“把学习交给学校,把陪伴留给家庭,把关爱托付社会”,而守护孩子的健康,正是家庭陪伴中最核心的内容。少一些对分数的焦虑,多一些对孩子身心实实在在的关怀;放下手机,陪孩子跑一次步、打一场比赛、种一次菜,让运动成为家庭的生活习惯,让孩子在阳光下奔跑、在运动中成长。

愿每个家庭都能成为孩子汲取力量的港湾,每个孩子都能以健康为根,让生命之树苗茁壮成长。

### 让旅程更有趣一点

吕传彬

“嘿!一、二、三、四……过关!”女儿晨晨边数数,边在树干断面上跳跃。

“我要再来一次!”意犹未尽的晨晨喊着。

“好哇!没问题!”晨妈看她玩得开心,出发前的焦虑一扫而空。

早上的8点30分,玉兰茶园登山口的停车场还空荡荡的。多数成人走四五个小时即可到达天仙湖畔,中午再出发也来得及,但这是3岁的晨晨初次徒步天仙湖,令人有些担心。

为了这次行程,我和晨妈之前已经尝试利用各种地形,支持晨晨练习攀爬,如今这些技巧和平衡感如计算机软件般安装在她体内。

“你知道为什么天仙湖又被称作‘17岁少女之湖’吗?因为它很害羞,所以常常在雾气里偷偷看我们哟!”天仙湖在晨妈口中多了神秘感,让晨晨更加期待。

“那我们讲话是不是要小声一点,才不会吓跑它?”晨晨提出见解。

“对呀!不仅天仙湖不喜欢大嗓门的人,小动物也不喜欢,所以,我们爬山时要轻声说话呢!”晨妈提醒。

脚下的山径从平实好走的黄土,渐渐变成黑色的软烂泥地,每踩一下就发出“噗呲”声,如果没看准脚下,不小心踩进深泥坑,便要花费一番力气才能脱身。盘根错节的树根挡在道上,迫使晨晨由行走改为四肢攀爬——可她却把山道当成了游乐场,越挫越勇。

“妈妈,我好累,我要休息。”经过第三铁牌营地后,晨晨明显体力不济,主动开口。

“休息一下,吃点干粮,等一下出发,玩点小游戏好吗?”为了找回出发时的欢乐气氛,晨妈提出游戏邀请。

“我要玩词语接龙!”听到玩游戏,晨晨顿时来了精神,“然后,你再给我讲故事,好不好?”

“没问题,讲黑熊的故事,行吗?”晨妈说。

“好!我想听!”晨晨兴奋大喊。士气大振,我们加速朝目标前进,跨过一块块岩石,走过湿滑的独木桥,攀上最高的十字岭,走了半小时干溪沟,终于到达天仙湖。

我们一起欣赏山顶美景,庆祝此次登山胜利。孩子在水边奔跑嬉戏,大人在帐篷前谈天说地,课业压力或工作的纷扰都被抛诸脑后了。

你一定想问:到底是什么魔力能让这般的孩子在艰苦中依然享受登山的过程?那我可以骄傲地说出“趣味”两字!

出发前,为终点设定一则有趣的故事,就能让孩子期待参与活动,让旅程增添话题。登顶不是最重要的事,只要不断在行程中寻找好玩的事物,孩子再累都能一直走下去。比如这一次,行程中的跳跃攀爬,玩词语接龙的脑力激荡,不就是一个个换了场景的玩乐空间?

亲子旅行不只是带孩子去“打卡”名胜古迹,而是在共同赶路的过程中,一起制造只属于一家人的温暖记忆,让孩子觉得出门走路这件事,本身就是值得开心的冒险,这就是我们家享受亲子旅程最大的“秘籍”。

### 女儿的春日晨跑诗笺

留丽灵

女儿12岁了,身高却一直处于班级中下游。我和她爸反复分析,觉得这跟她运动太少有必然联系。为了激发女儿的运动兴趣,我建议早晨6点半一起沿着家附近的小溪慢跑。

起初,女儿以跑步会占用晨读时间为由试图拒绝,我便想了一个折中的法子,边慢跑边背诗,以跑步为主,背诗随她。

那天,我们沿着溪边的跑道慢慢前行。突然,“孤舟蓑笠翁,独钓寒江雪”这句诗从女儿的口中传出。我顿觉好奇,这样一个春意萌动的早晨,女儿怎么会想到那首写在寒冬里的诗?我不解地问:“怎么想到这首诗?”

“喏。”女儿朝溪边努努嘴。我顺着看过去,只见一位老人坐在小马扎上,手里的鱼竿安静地垂向水面,晨光打在他身上,背后是一

排刚刚返青的芦苇。

“你看他一个人坐在那里,也不动,也没人陪。”女儿压低声音,“难道不像那首诗里写的情景吗?”

我继续追问:“同样的画面,有人看到的是‘独钓寒江雪’,有人看到的是‘春江水暖鸭先知’。我们怎么能断定那个爷爷孤独不孤独呢?”

女儿想了想,点点头:“只有他自己知道。”

“那,我们明天再来,你可问他?”

女儿抿着嘴笑,没有回答,但跑起来的脚步轻快了许多。

身,和我们打了个照面。女儿鼓起勇气问:“爷爷,您每天都来钓鱼吗?一个人,不无聊吗?”

老人愣了一下,然后哈哈大笑。他指了指脚边的塑料袋:“你看,这是我老伴给我带的茶。那边,看见没?那个穿红衣服散步的,我们一起来看看的。还有你们,天天来跑步,不也是陪我吗?”他冲我们笑着眨了眨眼。

女儿听着听着,也笑了。那天往回跑的时候,她忽然说:“妈妈,我想改改那句诗。‘蓑笠翁独坐,春溪蝶伴钓’,怎么样?不错吧!”

“嗯,挺好的,有溪有蝶,老人虽独坐,但很热闹,切合实际。”我笑着回应。

我的心里泛起一阵暖意。小姑娘正在用她的方式,把一首写在寒冬里的诗,重新种进这

个崭新的春天里。或许她自己都没发觉,被“修改”的不只是一句诗,更是她对孤独的理解、对陪伴的认知。

如今,每日晨跑,女儿习惯和老人招手问候,还习惯了数一数,今天又有什么新的小生命来给老人做伴。有时是一只白鹳,有时是一群麻雀,有时只是一缕穿过柳枝的晨光。

溪边的风照样吹着,带来青草和泥土的气息。不一样的是,那个不愿晨跑的小姑娘,如今脚步轻快得像要飞起来。

我知道,她正在长大。就像这个春天一样,不知不觉,已是一树一树的花开。而我何其幸运,能陪在她身边,一步一步,跑过这个万物复苏的季节,见证一首诗,在她的眼睛里,悄悄变了模样。