



聚焦

家庭体育,在孩子心中植入“运动情结”

■ 陈若葵

新修订的《中华人民共和国体育法》第三十六条规定:“教育行政部门、体育行政部门和学校应当组织、引导青少年参加体育活动,预防和控制青少年近视、肥胖等不良健康状况,家庭应当予以配合。”其中,“家庭应当予以配合”明确了体育已成为家庭教育的重要内容之一。

日常生活中,家长是否喜欢体育运动,是否经常和家人一起共享家庭体育活动,体验强身健体的乐趣,营造一个爱运动的家庭氛围,帮助孩子养成体育锻炼的习惯?这些都将对能否在孩子心中植入“运动情结”产生重要的影响。

儿童青少年有没有养成爱运动的习惯,在一定程度上取决于家长对运动的态度。一项对6个城市2000多名中小

小学生进行的调查显示,在课余时间缺乏体育运动的孩子中,他们的父母有60.6%平时不进行体育锻炼,而父母平时喜欢运动,孩子参与运动的比例也相应更高。

不可否认,近年来随着体育被纳入学业水平考试、中考,家长也开始重视提升孩子的体育技能,不能让体育给孩子的总成绩拖后腿,送他们到校外机构参加培训,将考试项目作为孩子锻炼的主要内容。但是,这种“抄袭”学科培训方式的应试做法,忽略了家庭体育活动对孩子终生运动能力和兴趣的培养,对孩子运动习惯的养成作用甚微。

所谓家庭体育,通常是指在由家庭成员自发组织和参与的,形式、项目、场地灵活多样,以通过体育锻炼活动满足兴趣爱好、丰富家庭生活、达到休闲娱乐、实现强身健体和促进家庭稳定为主要目的的体育活动。

家庭体育活动收获的不仅仅是强身健体,它也是家庭教育的良好手段之一。

在家庭体育活动中,孩子的胆怯、怕累、畏惧困难、喜惧俱输、缺乏耐心和毅力等弱点自然流露,家长可以借助具体



资料图片

的运动锻炼内容,引导和鼓励孩子大胆尝试、有勇有谋、坚持不懈、自信自强、重视和藐视困难,学习与人合作,平和看待输赢,释放内心不良情绪,获得心理上的愉悦,逐渐强大了自己的内心……这些都是寓教于乐的家庭教育,有利规避了严肃的教育情境引起青少年儿童产生逆反心理而达不到教育初衷的状况。同时,也能潜移默化地激发孩子的运动兴趣,使他们不知不觉地爱上某项运动,并将其看作是自己生活中必不可少的一项内容。

一家人沉浸在体育活动中,家长陪伴孩子的时长、亲子沟通和良性互动的频次、亲子间的情感交流都会自然增加,减少了孩子宅家玩电子游戏、看电视或电脑屏幕的时间,也减少了因孩子使用电子产品而产生的亲子冲突和矛盾。从这个角度上说,家庭体育活动更容易建立稳固的亲子关系,无形中增进了家庭成员间的亲密关系。可以说,家庭体育活动能在家人之间起到很好的润滑作用,由此推及到孩子的社交,也有助于孩子融洽与伙伴的关系,增强其社会适应能力,为未来走入社会打好基础。

父母安排家庭体育活动一个便利的方式是带孩子和自己一起做,将自己的运动爱好转化为家庭的运动爱好,成为家庭生活中的“必修课”,孩子自然会被感染。比如喜欢各种球类、跑步的父母,安排每天固定的时间,家人一起打球、跑步、跳绳、踢毽子;喜欢游泳的家长一周安排两次或多次家庭游泳时间,从戏水开始教孩子不怕水、喜欢水,然后请教练系统教孩子学习游泳,等孩子掌握了游泳技能,一家人就可以在游泳池内展开擂台赛或任由孩子随心所欲地游泳、潜水、嬉戏。

周末或节假日,一家人骑单车出行,当下较为流行的“长安街骑行”或郊外自行车道骑行都是很好的选择。途中,亲子相互督促、相互鼓励,共同享受坚持运动的快乐,还可以沿途了解北京的历史变迁、建筑文化和四季自然景色。到郊野或景点徒步旅游、登山,在领略自然风光、人文景观、陶冶身心的同时,呼吸新鲜空气、晒晒太阳、活动肌肉筋骨。

居家健身是家庭体育的一部分。瑜伽、跳操、举哑铃、顶球、玩飞镖、做力量练习、做仰卧起坐和俯卧撑、亲子单脚站

立比赛等这些对空间要求很低的运动,在室内或阳台就能完成,却能让居家健身充满乐趣,时间安排上也很灵活,在饭后或孩子学习的间歇全家集体上阵,其乐融融。住高层的家庭,大人和孩子一起“拒绝电梯”,也可以每天安排半小时的爬楼梯比赛或者计时爬楼梯挑战赛。

另外,父母可根据孩子的身体特点、运动短板和弱项,有针对性地安排一些体育练习。比如孩子的身体耐力不够,家长坚持和孩子一起长跑、游泳、登山,有意识地增加运动的时长和强度;对于身体协调性差的孩子,可以做亲子平衡练习、压腿练习、单脚站立,以及瑜伽的基础动作等,能有效提高孩子的耐力水平和身体的协调能力,也能磨炼意志。如果孩子对一项或几项运动感兴趣,家长最好能顺应孩子的兴趣,心甘情愿地做孩子的玩伴和陪练,多提供练习的机会,让孩子掌握一项乃至几项擅长的体育技能,形成自己的体育“长项”“强项”,“运动情结”水到渠成地被植入孩子的内心。

家庭体育活动,既有动作简单、趣味性强的体育游戏,如由猜拳决定双脚跳、单脚跳、往返跑等,也有动作复杂、竞技性强的体育赛事,如两人对打的球类比赛等,但无论哪项运动,一家人都要遵守如“输者下场,替换上家庭其他成员”等相应规则。这些锻炼的具体内容、计划和奖惩规则,应由家长与孩子共同制定,在实施过程中相互监督和提醒,不可随意违规、耍赖。如此,孩子才容易养成良好的规则意识和契约意识。

随着二孩、三孩家庭的增多,父母多选择些有趣味性的体育活动,激发孩子的兴趣。多鼓励小孩子大胆、勇敢、积极参与,引导孩子对弟弟妹妹多一些耐心、接纳和包容,耐心教给他们一些运动方法,提高他们的运动技能。家长用心安排家庭体育活动,润物无声地将“育”渗透在运动之中,这也是家庭体育给予孩子的超越运动能力的一笔财富。

信息资讯

全国中小學生繪畫書法作品比賽舉辦

由中国儿童中心主办、中国校外教育杂志社承办的“第二十六届全国中小学生书法绘画作品比赛”专家评审会日前召开。

本届绘画书法作品比赛以“同一个地球,绿色的家园”为主题,在这一主题下,少年儿童用多彩的画笔描绘了祖国在践行绿色、低碳、可持续发展中取得的科技进步、经济提升、社会安定、人民幸福等伟大成就,畅想未来人类与自然和谐相处的美丽景象。

经过专家们精心地遴选,评选出了一批富有创意的作品。专家们对这些作品予以点评,对参赛学生提出中肯的建议。

在评审现场还活跃着一群《学与玩》杂志的小记者,他们向专家请教了少年儿童学习美术的方式方法,专家老师鼓励同学们开阔视野,在创作中用心感悟艺术的魅力,树立和坚持正确的历史观、民族观、国家观、文化观,增强文化自觉和文化自信。

全国中小學生繪畫書法作品比賽是一項有着廣泛影響力的少年兒童素質教育活動,二十餘年來持之以恆地引導廣大少年兒童在活動中描繪祖國的美、欣賞家鄉的美、發現身邊的美、創造藝術的美,用心、用情擁抱美好的童年。比賽迄今參賽學生累計1500余萬人次,覆蓋全國34个省、自治區、直轄市、特別行政區,為全國少年兒童展示藝術才華提供了舞臺。

据悉,自2018年以来,教育部连年严格审核评定面向中小学生的全国性竞赛活动,全国中小學生繪畫書法作品比賽蝉联活动名单,彰显了比赛的权威性、专业性,以及它在以美育人、以文化人方面的重要作用。

(小坐)

教育观

带娃车厢是个好主意

■ 薛元篆

带娃坐高铁的麻烦之一,是孩子可能吵到别人。前段时间,这个麻烦发展成吵架,还上了热搜,进而变成了素质之争。

素质之争针对的是家长和其他乘客,孩子要吵还会吵,这是本能,是自然规律,不以大人和网上的意见为转移。假若大家素质都提高了,足够文明和客气,但孩子要吵还会吵,一样会影响到其他乘客的心情,甚至会给她父母带来素质压力。

这个时候,能够看到理性和建设

性的议论是让人欣喜的——笔者就见到了这样一条建议:铁路部门能否开设带娃车厢。这是一个标准版的好主意,因为,第一,它试图解决的是真正的问题,即孩子吵闹的问题,而非孩子吵闹的其他衍生问题;第二,它解决问题的出发点,是建立在尊重孩子吵闹属于天性这个认知基础之上,而不是忽略前提以让孩子闭嘴为目标;第三,带娃车厢的设想具有相当的可行性,而非天方夜谭的臆想,因为在其他交通工具上,类似的设计已经实施;第四,好主意往往使人因心向往之而产生共鸣,并生发共襄善举的冲动。比

如笔者就因之进一步联想:带娃车厢能不能不仅针对带娃的家庭,也针对因家长不能陪伴又必须出行的少儿旅客?还有,带娃车厢能不能开设临时托幼所或研学班,让孩子在旅途中享受到娱乐和学习的乐趣?如果这样的设想能够实施甚或普及,是否有助于铁路系统服务的人性化和精细化?并进一步启发他们在更广的服务概念上萌生更多的好主意……

一个好主意的意义,就是能够超越一个好主意本身。比之在并无讨论空间的琐事上纠缠不清,于社会、于每个家庭,都具有切实的帮助作用。

我做妈妈

绘本的力量

■ 张军霞

我家储藏室墙上一直挂着一个很大的老鹰风筝。女儿经常指着它说:“妈妈,我想放风筝!”我却总找理由搪塞:“今天没时间,改天吧!”

一个周末,我们从图书馆借书回来,看到不少人在公园广场上放风筝,女儿抬头望着空中,眼神中充满了羡慕,自言自语:“唉,妈妈从来不肯带我放风筝……”我不由心生愧疚。家里的风筝还是儿子小时候买的,记得带他出去试过很多次,但我笨手笨脚,那风筝永远都没有飞起来过,连儿子也对放风筝失去了信心。

我忽然想带女儿试一试。于是,我和女儿带着风筝来到广场。刚开始,无论我怎么托举,那风筝都从我手里挣脱,然后摇摇晃晃扎在地上。折腾了几次,我累得气喘吁吁,不想再尝试了。女儿却说:“妈妈,你以前给我

读过《我不怕失败》的绘本,故事里的熊妹妹和爸爸放风筝时,也跟我們一样,可她不怕失败,终于让风筝飞到了空中!所以,咱们不要怕,多试几次,风筝一定会飞起来的!”

真没想到,两年前读过的绘本故事,女儿还能记得如此清楚,她一遍遍把风筝举过头顶,配合着我的放线速度,最后竟然真的让风筝飞了起来!看着在高空“展翅翱翔”的老鹰,我不由感慨:“这可是我第一次成功地放风筝啊。如果不是你坚持,我早就放弃了。”女儿的小脸上也写满了得意。

绘本对女儿的影响还真不小。一次,孩子们看到瓢虫抖起翅膀飞走了,奇怪瓢虫是怎么飞起来的?女儿说:“我看过瓢虫的故事,它平时总是把翅膀塞在背上的外壳下面,不让别人瞧见,等到想飞的时候就会把外壳打开……”女儿曾经读过一套“早早读动物博物馆系列”的绘本,是她的

第一套动物知识启蒙书,帮她打开了解大自然的第一扇窗。

还有一次,我们聊起发生在邯郸的一则新闻。女儿立刻说:“我知道‘邯郸学步’这个成语故事,它讲得可有意思啦……”女儿上幼儿园时,我给她买了一套成语故事绘本,最初我读给她听,后来她学会了拼音就自己读,没想到无形中记住了不少知识。

我喜欢读书,女儿小时候我有意地培养她读书的习惯。从她几个月时买撕不坏的布书,到后来的洞洞书、各种绘本故事,加上每周我们都去图书馆借书,我早已数不清7岁的女儿至今读过多少绘本了。绘本不但能以它有趣的画面吸引孩子们的兴趣,更能寓学于画,让孩子们养成良好的行为习惯,促进他们的智力开发,也会在无形中帮孩子悄悄积累很多知识。多带孩子读读绘本,也是父母送给孩子的一种珍贵的童年礼物。

“做儿童的引路人、守护者、筑梦人”

·校外教育机构巡礼·

陕西省妇女儿童活动中心汇聚全省友好合作伙伴,搭建交流共享、提质赋能的桥梁,让更多孩子享受到优质的校外教育

■ 中国妇女报全媒体记者 党柏峰
■ 桑静

校外教育是基础教育的重要组成部分,相比于学校教育,它可以采取更丰富、灵活的方式,潜移默化地培养孩子们自尊自立自强的品性,实现立德树人。近年来,陕西省妇女儿童活动中心(以下简称“中心”)在省妇联的领导、支持下,围绕公益服务职责和职能定位,以“三园建设”为抓手,努力使中心成为驻地有权威性、全省有示范性、全国有影响力的妇女儿童公共文化服务机构,通过开展主题教育活动,为少年儿童打造一个健康向上、快乐成长的温馨家园。

构筑思路之变做儿童成长“引路人”

结合今年“六一”儿童节前夕,习近平总书记在给中国儿童中心成立40周年的贺信中,对广大儿童工作者提出的“做儿童成长的引路人、儿童权益的守护者、儿童未来的筑梦人”的殷切希望和明确要求,中心践行开展活动新思路:即以省级妇女儿童活动中心为主体,各地区妇儿中心、各类校外教育机构、中小学等为依托的活动体系,以“敢闯敢干”为载体,以“寓教于育”为目标,大力挖掘极具三秦特色的优质资源,增强服务儿童工作的广泛性和普惠性。

在中心儿童阵地的示范引领下,汇聚了全省几十家友好合作伙伴,搭建起交流共享、提质赋能的桥梁。聚焦儿童所思、所需、所想,组织开展了众多接地气、有活力、易操作的活动。“特别开心我的暑假能在青苹果乐园里面度过,爸爸妈妈要打工,以前的暑假都是我一个人,今年我在这里认识了很多好朋友,学到了很多学校里没有接触过的知识。”这是“青苹果乐园”流动儿童社区服务项目参与者轩轩小朋友的心里话。今年暑假,由中心组织的“青苹果乐园”社区托管服务,让流动儿童们享受到校外艺术的多重体验、文化知识的有效补充、安全自护教育的宣传、心理健康教育的引导、法律法规教育的普及、丰富多彩的少儿活动等,共有近1000人次的流动留守儿童受益,获得了家长和孩子们的一致称赞。

全国少年儿童图文创作大赛在陕西连续举办十一年,参与人群近千人,累计递交了200多幅优秀作品参与全国评选,充分展示了三秦少年昂扬向上的精神风貌,中心多次获得中国儿童中心颁发的“优秀组织奖”荣誉称号;通过一系列有助于儿童成长的主题活动,中心旨在号召更多的社会力量加入儿童成长引路人的行列中来。

“三位一体”开展丰富的少儿活动

中心的育人活动经过十余年的浸润、滋养,已经逐步形成了重大节点活动、品牌亮点活动、地方特色活动“三位一体”模式。以“六一”儿童节、“七一”建党节、国庆节为热点的各类庆祝活动,在厚植全国少年儿童爱国主义情怀上下功夫;以红色研学公益夏令营、“阳光校园行”儿童心理健康成长关爱项目等为亮点的品牌化活动在深入践行社会主义核心价值观上下功夫;以陕西地区“双有”主题教育活动、关爱秦岭生态环保等主题教育活动为特色的个性化活动在落实“立德树人”的根本任务上下功夫,引导广大少年儿童听党话、跟党走。

在省妇联民生项目的大力支持下,中心开展了多个具有原创性、公益性、地域性、广泛性的活动。“红色小喇叭、相伴我成长”主题教育活动充分挖掘陕西这片红色热土的资源优势,号召孩子们围绕追忆革命历史、红色小小讲解员、“红二代”讲述父辈故事、红色歌曲传唱、红色诗歌诵读等红色主题,通过视频录制等形式讲好红色故事,深耕红色资源,在省内引起了热烈反响。优秀作品展演活动实时线上观看总量突破50万人次。

“童心齐向党 喜迎二十大”2022年庆“六一”嘉年华主题鲜明、形式多样,参加的社会组织、学校、少儿机构、社区多达40余家,受惠儿童及家长达10万余人。“阳光校园行”儿童心理健康成长关爱项目为基层近2500名儿童、家长和教师送去了温暖和专业服务。

“青苹果小小志愿者在行动”“城乡儿童手拉手”“小暖阳关爱行动”等多个常态化公益项目从2022年5月份开始,进入全省多个地区和十余个社区开展垃圾分类倡导员、环保集市、为空巢老人送温暖、儿童融合活动、残疾人服务等,通过个人的小力量汇集辐射至家庭、辖区及社会,掀起社区少先队员文明新风尚,为红领巾队伍增光添彩,预计受益人群达到10万人次。

通过一系列主题活动的开展,良好社会舆论和氛围的营造、创新赋能的引领,中心把对少年儿童的服务、关爱和联系落到实处。



孩子们在中心学习手工制作。