

「小胖」瘦身记

许会敏

九岁之前,儿子一直是个超级“小胖”。尽管在外人眼里,白白净净、肉乎乎的他看起来非常可爱,但贪吃、贪睡、不爱运动这些毛病,却让我这个当妈的无比头疼。控制他吃吧,又受不了他填不饱肚子时那可怜巴巴的眼神;不管不顾吧,体重秤上那不断飙升的数字,又令我惶惶不安。带他出去运动吧,走不了几步,他就会挨在我的大腿前软磨硬泡:“妈妈抱,我累死了!”

就这么纠结着、烦恼着,我陪他走过了幼儿园阶段。七岁那年,他像所有适龄的小孩一样,背起书包上了小学。尽管学习成绩还不错,可运动细胞却远不及别的孩子发达。尤其是在体育课上,他甚至因为动作笨拙而不只一次遭到身边同学的嘲笑和同组伙伴的嫌弃。为此自尊心很强的他,曾一度特别抗拒到学校去,问他为什么他又不肯说。直到我在老师那里了解了情况以后,才痛下决心帮他减肥。

鉴于他平时连一步路都懒得走,去哪儿都喜欢磨着爸爸开车的“不良行径”,我直接跳过了诸如快步走、慢跑、长跑这一类他完全不感兴趣的项目,而打算因材施教地挑一个既能让他感兴趣,又能起到锻炼效果的项目,最后全家人一致选中了自行车。因为那会儿的他刚刚学会骑车,对自行车的热情正空前高涨。于是,我和丈夫便带着他骑车环游“世界”为名,每天早晨轮流陪他去骑一个半小时的车。随后,我们便以家为圆心,以半小时路程为半径,撞撞他在城市地图上标出了很多想去的地方。而且,为了怕他“三分钟热情”坚持不住,我还和儿子像模像样地签了一份合同。只要他能每天到一个选中的地标式建筑物前拍张照片,一个月后就可以用30张照片,换一个他喜欢的滑板。

就这样,30天后他不仅如愿地拿到了属于自己的协议奖品,而且还成功地减掉了9斤体重,这让我很是欣喜,而他也在这个过程中找到了快乐。接着,他的运动项目,也顺理成章地换成了去家附近的运动广场学滑板。不过因为初学,他不能很好地控制滑板,重重地摔过几次后,他开始对这个项目心生畏惧,不敢再去尝试了。于是,我对他说:“这个世界上,每个人都不可能把什么事情都做得很好。如果你觉得学滑板是自己力所不及的,那妈妈也不逼你,是继续还是放弃你自己决定。”我故意这么说,是因为我知道对儿子来说激将法是很有效果的。果然,儿子在思忖了一个晚上以后,第二天一早就对我说:“妈妈,我相信别人能学会的东西我也能,明天你陪我去上课吧。”

就这样,经过一年多的持续锻炼,我的“小胖”最终成功瘦身。如今的他,早就是学校篮球队里的种子选手了。



放寒假那天中午回家后,上小学二年级的女儿兴冲冲地跑来告诉我,说她这次期末考试成绩名列全班第三,根据学校规定,每个班级的前三名学生会都被评为“优秀学生”,并会在春季的开学典礼上进行表彰奖励。这是女儿上小学后第一次获奖,我们全家

都很高兴,对女儿进行了表扬和鼓励。

随后,我顺手拿起女儿的试卷浏览了一遍:语文除了看图写话失了5分以外,其它都全对。数学试卷上打满了“红勾”,女儿竟然得了满分。但是,我无意中看到,在一道应用题中,女儿列

的算式是:“6+8=48(块)”,这明显是一个错误,但老师却打了勾。我再仔细看题:“小明家客厅的地板砖横着看每行是8块,竖着看每行是6块,一共有多少块?”我想女儿多半是理解了题意,只是一时疏忽,把“x”号写成了“+”号,而阅卷老师也许只看到了计算结果,而忽视了前面的计算过程,所以判了正确。这道题5分,如果纠正过来,女儿的名次就会下降,肯定与“优秀学生”的称号无缘了。我看女儿拿出数学试卷给我看时沾沾自喜的样子,就知道这次的成绩肯定让她十分骄傲,可能现在都没有发现卷子上的这个错误。

我思考了一会儿,并没有直接跟女儿指出她的这个错误,而是先翻开了一本童话书,给女儿讲了《国王的种子》这个故事。我告诉女儿,做人做事都要向故事中那个诚实的小男孩学习。我还给女儿讲述了中国航天人的工匠精神,让女儿明白,即使一个细小的差错,也可能影响或导致整个卫星发射工程的失败。让女儿有了一定的心理准备之后,我才让

女儿重新检查了一下自己的试卷。很快,女儿果然发现了这个差错,也明白了我的用意。起初,女儿也表现得很纠结,显出极不情愿的样子。于是,我又通过《龟兔赛跑》这个故事告诉女儿,人生的道路还很漫长,这次考试只是一个阶段性的检验,而且,靠自己的真才学、真本事,通过公平、公正的竞争获得的荣誉才是真正有“含金量”的,靠投机取巧或一时的幸运获得成功都是不长久、不踏实的。

在我的慢慢开导下,女儿终于想通了。还主动给班主任老师打电话说明了情况,让老师取消自己“优秀学生”的称号,递补给其他同学。老师听完后,极力称赞了女儿是一个诚实守信的好孩子,并在班级微信群里公开表扬了女儿,也得到了各位家长的一致好评和点赞,女儿觉得很开心。

通过这个事例我也感悟到,在教育孩子的过程中,成绩并不是最重要的,让孩子学会正确地面对得与失,拥有一个健康的心态比什么都重要。

让孩子正确面对得与失

师正伟

儿子的压岁钱账户

唐文胜

儿子有一个压岁钱账户,这个账户不仅日积月累地聚集了长辈们的点滴爱心,也专款专用地扶持着儿子从幼儿园走进了初中课堂,其聚少成多、以备不时之需的作用不可低估。

记得在儿子出生的第一年除夕,对儿子无比疼爱的爷爷、奶奶、叔叔、婶婶们就给了他不少的压岁钱。当时,对于如何更有意义地使用这笔压岁钱,我和妻子还产生了不同的意见。妻子说:“这笔钱可以作为家庭的开支,用于日常生活中的人情往来,这样可以减少一些家庭负担。”“这样做恐怕有些不妥吧?我认为这笔钱是属于儿子的,不如我们去银行以我们的名义给儿子开一个压岁钱账户,将儿子

每年得到的压岁钱都存起来,作为儿子以后上学的专用基金,这样专款专用,岂不是更能体现长辈对儿子的关怀和呵护吗?”接住妻子的话茬,我发表了自己的见解。妻子见我说得合情合理,就不再坚持自己的观点,而且还表示每年我们自己也为儿子存一笔压岁钱进去。从此,我和妻子约法三章,谁也不得擅自使用儿子的压岁钱,只有每年开学要交学费时才可以动用。

就这样,儿子的压岁钱账户在我们家应运而生,与此同时围绕着这个压岁钱账户,在我们父子之间也发生了几件令我开心的故事。记得去年夏天,儿子下午放学后突然对我说:“爸爸,你明天可以帮我从压岁钱账户中取200元

钱吗?我明天要用。”我一惊,以为儿子一不小心沾上了乱花钱的坏习惯,连忙问:“湘湘,你要这么多钱干嘛呀?千万不能与同学胡乱攀比,乱花钱哦!”儿子真诚地对我说:“爸爸,你就放心吧,我不会乱花钱的,只不过是有一个同学生病住院了,要花不少钱,所以我们班级就组织了一场捐款活动!”“哦!想不到你小小年纪还蛮有爱心的嘛,爸爸这就去银行给你取。”抚摸着儿子的小脑袋,我无比欣慰。

还有一次,儿子十分乖巧地依偎着对我说:“爸爸,听奶奶说家里的店铺急需一笔进货资金,你正在为这件事情发愁呢?不要愁了,我不是还有一个压岁钱账户吗,里面有不少钱呢,缺钱就

到我的压岁钱账户里取吧,不过等你赚到钱以后一定要记得给我补上哦!”“好的,过一阵子等爸爸的资金全部回笼以后,爸爸就立即给你补上。”望着聪明懂事的儿子,那一刻我才真正地感觉到这个压岁钱账户没有白立,儿子的压岁钱账户不仅帮助解决了家里的燃眉之急,而且还让我们父子之间的两颗心贴得更近了。

如今,十多年过去了,与压岁钱账户息息相关的故事还在不断地更新,儿子的压岁钱账户也随着年龄的增长不断地递增。妻子也不得不佩服我有先见之明,为儿子准备了一笔丰厚的学业基金,等儿子将来考上了大学,我们也不必为他的学费发愁了。

诗书牧娃

李琼霞

寒假,我陪女儿整理她的书柜,一起擦拭书上的灰尘。女儿的书极多,有学校规定的课外读本,有别人介绍的优质好书、还有无意中淘回来的一些新奇有趣的杂书……

我也是个爱书的人,虽然没有大文豪陆游的文采,但住的地方跟他一样——哪里都是书,床上、柜子上、椅子上……随手就能拿起一本书来看。生了女儿以后,我辞职在家专门带她。她还小的时候,白天,我就把她放在床上,拿一圈椅子把床围起来,便由着她翻滚,自己就靠在床头惬意地看着书。等她再大一点儿了,我猛然地发现她也学着我的样子,随

手抓起一本书就开始看。也不管正反,两只手翻着书,“咿咿呀呀”地读得一本正经。虽然她口齿不清,但却念得抑扬顿挫、腔调十足,不听话音只看那架势,还以为她读懂了呢。

我看着好笑极了,但心中更多的还是欣喜——爱看书的孩子,总不会太差。那天过后,我便特地给她买了一堆绘本回来,放在她随手能拿到的地方,我不图她能看多少、看懂多少,只希望她能翻书、看书的习惯一直坚持下去。

大概是从小养成的习惯,她对书本有着超乎寻常的喜爱,那些绘本成了她最爱的玩具。一个人翻翻

读读,很是自得其乐。因为爱看书,她比同龄的小朋友知事都稍早一些。在她两岁时,小区里同龄的小朋友刚刚能说出完整句子,她已经能说出诸如“微风轻轻吹过树枝”“阳光暖洋洋的”之类带点儿小诗意的句子。去年,女儿上小学了,老师让全班同学一起阅读了《三国演义》之后,大家便送了她一个外号“女诸葛”,说她懂得多、主意多,就像《三国演义》里的诸葛亮一样。

书籍就这样悄然陪着她长大,如清泉,如空气,无声无息,却时时处处滋养着她。那些知识的甘露在丰厚她精神的同时,也丰富了她的文笔。学校里每个月都有

“萌芽习作”的作文竞赛,她们这个年级的一等奖基本被她“承包”了,还有多篇作文获得过全国一等奖。今年,女儿又被评为了市里的“阅读之星”。女儿攻克了学习中最让父母头疼的“不爱看书”“不会写作文”两大“难题”,让很多同学的家长都羡慕不已,纷纷来找我“秘籍”。

其实我哪有什么“秘籍”呢,我不过是一个漫不经心的放牧人,无意中把她带到了这片诗书的草原,她所有的力量,都来自这片知识草原的给养。她这个用诗书喂养大的孩子,慢慢地结出了诗意的果实!



记住这四点 引导孩子远离近视

国家卫健委公布的2018年全国儿童青少年近视调查结果显示,我国儿童青少年总体近视率为53.6%,近视呈高发和低龄化趋势。广州医科大学附属第二医院“儿童青少年预防近视科普志愿服务队”领衔专家、眼科主任沙翔垠教授提醒,做好近视预防远比近视后补救有效得多。他建议家长应改变“重治轻防”观念,从以下几方面着手预防,引导孩子保护好眼睛——

1. 控制好电子产品的使用时长

建议家长在陪伴孩子时自身尽量少使用电子产品,不要用玩手机等电子产品作为对孩子的奖励。要有意识地引导孩子,特别是学龄前儿童使用电子产品的时间,非学习目的使用电子产品,单次不要超过15分钟,每天累计不要超过1小时。使用电子产品学习30~40分钟后,应引导孩子养成远眺放松的习惯,至少让眼睛休息10分钟。另外,年龄越小的孩子,连续使用电子产品的时间应越短。

2. 养成良好的用眼习惯

要引导孩子日常走路、吃饭、卧床,或是在晃动的车厢内、光线昏暗或阳光直射等情况下不要看书或使用电子产品。对开始学写字的孩子,要注意其写字的姿势,应保持“一尺、一拳、一寸”,即眼睛与书本距离应约为一尺、胸前与课桌距离应约为一拳、握笔的手指与笔尖距离应约为一寸,读写连续用眼时间不宜超过40分钟,防止持续疲劳用眼。

3. 保证充足的睡眠和营养

每天尽量保障孩子有充足的睡眠时间,小学生建议每天睡10个小时,初中生9个小时、高中阶段学生8个小时。另外,日常生活中让孩子适当地吃些鱼类、水果、绿色蔬菜等有益于视力健康的食物。

4. 多做户外活动

白天多进行户外活动是预防近视的有效方法之一。如果能让孩子每天在户外活动2个小时,可有效降低近视的发生。

(《广州日报》翁淑贤 许咏怡)

孩子睡前吃太饱 当心胃食管反流

胃食管反流是指胃及(或)十二指肠内容物反流入食管,主要分为生理性、功能性和病理性几种,在小儿中十分常见,大多数属于生理现象,多见于新生儿和小婴儿喂奶后发生的暂时反流。大一些的儿童如果频繁出现胃食管反流,家长要考虑是病理性反流,应及时到医院治疗。

食物倒流阻塞气管,官方名称为胃内容物吸入性窒息。正常大龄儿童吃多了马上躺下,有可能发生食物倒流阻塞气管,导致窒息,但概率相对较低,妈妈们不要过于焦虑。患有胃食管反流的孩子,吃完饭后立即躺下睡觉,发生吸入性窒息的可能性会增加。

平时,无论是中午还是晚上,如果孩子吃多了一时睡不着,家长不要强迫。和孩子一起在床上讲讲绘本、聊聊天,让食物消化一会儿,孩子身体舒服了,入睡也就容易了。

患胃食管反流的孩子入睡,家长要注意睡觉时抬高孩子上半身,前倾卧位30度人睡体位较佳。日常要少食多餐,睡前1小时不要进食,避免进食酸性食物。

此外,孩子睡觉时,监护人要有意识地做到一听、二看、三摸、四做。一听,是听听孩子的呼吸是否正常;二看,是看看孩子的神态,严密注视孩子的举动有无异常,发现问题,及时处理;三摸,是摸摸孩子的额头温度;四做,是为踢被子的孩子盖好被子。

如果日常发现孩子有持续性、反复性餐后呕吐、泛酸、打嗝、胃灼热等症状,家长应及时带孩子到医院就诊。

(《中国妇女报》王跃生)

征稿启事

当孩子第一次学会爬的时候、第一次学会走路的时候、第一次学会叫爸爸妈妈的时候、第一次学会用筷子吃饭的时候……在孩子逐渐成长的过程中,相信许多父母都会有不少感慨,也会有不少想对孩子说的话。对此,您有什么关于孩子的成长故事想与我们分享吗?欢迎大家来稿交流。

要求:字数不限,观点明确。请在文末标明您的姓名、地址、邮编,并在邮件标题中注明参与讨论的话题。

邮箱: jswmtl@163.com jswmb—bjb@163.com

愿世界对你温柔以待

吴长海

秒针滴答,时光向前,转眼又到了你的生日。儿子,爸爸脑海里你嗷嗷待哺、抱着奶瓶入睡的记忆已杳如黄鹤,但送你初次进入幼儿园时的场景还历历在目。我记得那天,爸爸给你穿戴一新,然后拉着你的小手进入校园。在草坪旁的秋千上,爸爸还给你拍照留念了。我要走时,你还一直拉着我的手不肯放。后来,还是老师接过你的小手,爸爸才趁机溜走。

后来,你很快地适应了全新的幼儿园生活。没有哭泣,没有抗拒,你喜欢上了幼儿园的老师和小朋友。在幼儿园,你体验了人生中众多的第一次:第一次自己穿裤子、第一次使用剪刀做献给妈妈的手工礼物、第一次跳绳拿到名次、第一次拍球超过10个……每一次都是超越自我的成长,每一次都是饱含心血的进步,每一次都是夹杂辛

福的回忆。

儿子,你还记得吗?口齿不清的你,把“踏青”说成“青踏”,把“哑巴”说成“喇叭”,听得我和妈妈一头雾水。急性子的你,还大声喊叫:“你们怎么听不懂我的话啊?”你五音不全,实在没有唱歌的天分,可你走路、玩耍时,总爱哼上两句。《郊游》里的“白云悠悠、阳光柔柔”,被你唱成了“白云肉肉、阳光肉肉”。还有那句:“我是一个努力干活儿还不粘人的小妖精”,我听你唱了很多遍都没听懂是哪几个字,还是后来上网查了以后才弄清楚了歌词大意。虽然你唱的不怎么样,可是爸爸觉得你唱歌时自我陶醉的样子很迷人,希望你将来征战书山题海时,也能像阳光下的鸟儿一样自由地歌唱。

儿子,你给我们带来了许多的快乐,也带来了不少烦恼。去药店



买药时,你不小心把人家的药柜碰倒,瓶装药水流了一地,爸爸花钱买了一堆“空瓶”。去超市买菜,你帮着爸爸把一袋鸡蛋从推车里拿出来往柜台上猛地一放,爸爸又花钱买了一堆“蛋壳”。你泡脚时,用手机看《熊出没》,又不小心让手机“泡了个澡”。吃完晚饭后,你帮着妈妈收拾碗和盘子,为了显示自己的能力,你把瓷碗、盘子擦得老高,没走出两米,一套精美的碗碟便“粉身碎骨”……爸爸忍无可忍时,也曾吼过你、骂过你,但爸爸是希

望你能从中汲取教训,未来不再犯同样的错误。

儿子,在你6岁生日到来之际,爸爸祝你健康快乐地成长,也愿世界能像爸妈一样,对你温柔以待。

