



关键词:饮食

培养良好饮食习惯

关育兵

5月19日,中国营养学会组织编写的《中国学龄儿童膳食指南(2022)》正式发布,根据我国学龄儿童的营养与健康状况,对学龄儿童饮食提出了一些具体要求。

学龄儿童是指符合义务教育入学年龄阶段的儿童。学龄儿童生长发育迅速,充足的营养是其智力和体格正常发育,乃至一生健康的物质基础。因此,发布学龄儿童膳食指南非常必要。近年来,我国儿童的营养与健康状况有很大改善,但新问题也随之出现,其中之一是,营养过剩与营养不足交织存在。

因此,在儿童养育上,首先应追求膳食结构均衡、营养搭配合理。故《中国学龄儿童膳食指南(2022)》指出,要吃好早餐,早餐食物应包含谷薯类、蔬菜水果、动物性食物以及奶类、大豆和坚果等四类食物中的三类及以上。笔者认为,这是膳食结构均衡、营养搭配合理在早餐上的体现,其他三餐也应在膳食结构、营养搭配上追求均衡与合理。

其次要培养健康饮食行为。诸如,清淡饮食、不挑食偏食、不暴饮暴食;一日三餐,定时定量、饮食规

律;在外就餐时要注重合理搭配,少吃含高盐、高糖和高脂肪的食物。要真正养成这样的饮食习惯,需要家庭作出努力,培养孩子的自制力,克服不良习惯,尤其要拒绝高盐、高糖和高脂肪食物的诱惑。

要孩子完全拒绝零食的诱惑,并不容易,但控制孩子少吃零食,是可以实现的。一是合理选择零食,要选择清洁卫生、营养丰富的食物作零食;二是要控制吃零食的时间,有专家建议,可在两餐间吃少量零食,不应允许孩子在餐前吃零食,也不应在餐后奖励孩子吃零食。

除了开展营养和膳食管理,家庭、学校、社会还要积极开展营养与健康教育,让孩子们知道怎么吃才是科学的,引导他们逐步从“吃饱”“吃好”向“吃对”转变。

儿童的营养与健康状况,是反映一个国家经济与社会发展、卫生保健水平和人口素质的重要指标之一,社会各界都要重视针对儿童的营养和膳食管理、营养与健康教育。

编者按

又是一年“六一”国际儿童节。在“六一”前夕以及今天,孩子们用嘹亮的歌声、优美的舞姿……表达着对党和祖国的美好祝愿,欢度着一个属于自己的健康、快乐、有意义的节日。

国务院去年9月印发的《中国儿童发展纲要(2021—2030年)》(以下简称《纲要》)指出,“儿童是国家的未来、民族的希望。当代中国少年儿童既是实现第一个百年奋斗目标的经历者、见证者,更是实现第二个百年奋斗目标、建设社会主义现代化强国的生力军。”因此,《纲要》提出,到2030年,儿童在健康、安全、教育、福利、家庭、环境、法律保护等领域的权利进一步实现,思想道德素养和全面发展水平显著提升,获得感、幸福感、安全感明显增强。

那么,有关部门、相关机构、人民团体以及学校、家庭、社会应该如何形成协同育人合力,为保障儿童权益、促进儿童健康成长和全面发展做些什么?本期话题对此予以探讨。

护童成长

护航未来

关键词:消费

引导理性安全消费

杜建锋

每到儿童节,各类儿童商品和服务成为消费热点。一些消费者协会提醒广大家长:在选购儿童商品和接受服务时,要理性消费、安全消费。

在“亲子经济”红火之下,面对形形色色的商品,许多孩子很难做到“心如止水”,或被漂亮的外表所打动,或被奇特的功能所迷惑,或被广告噱头所吸引……许多家长出于溺爱,往往会满足孩子的要求,容易一不小心掉进商家精心设计的“坑”。比如,产品不合格,达不到安全要求,可能对孩子健康造成伤害。因此,家长有必要树立科学育儿观念,引导孩子理性消费、安全消费。

引导孩子树立正确的消费观。“一粥一饭,当思来之不易;半丝半缕,恒念物力维艰”,要教育孩子注重节约,不要浪费,更不要超越家庭经济承受能力而消费。家长需要对孩子加强理性消费教育,让孩子知道金钱背后的辛苦和不易。

引导孩子树立正确的价值观。许多孩子容易被印着鲜艳图案的商

品所吸引,但家长需要多长个心眼,看看商品是否符合相应标准,还可以趁机对孩子进行教育和引导,告诉他们外表固然重要,但最重要的是质量和安全,要力求安全放心、绿色环保消费。当然,教育功夫应下在平时,家长可以通过一次又一次消费实践,让孩子树立正确的商品价值观,帮助孩子提升辨别能力和价值判断能力。

同时,家长的消费观也会影响孩子的一举一动。当家长把理性消费、安全消费放在第一位时,久而久之,孩子也会做出类似的消费行为。因此,家长要以身作则,无论是给家庭还是给孩子购买商品或服务,要讲究科学、注重质量,追求绿色环保。

让儿童消费更加理性安全,还需社会共同努力。监管部门要织密组织细安全网;商家做孩子的生意要先“赚人心”,再赚利益;生产厂家要把儿童产品的质量与安全放在首位……有了全社会努力,孩子的消费环境才会更加友好。

关键词:安全

创建平安成长环境

涂启智

创建儿童安全成长环境,事关国计民生、社会稳定和谐和老百姓的幸福。

夏天来临,又到了戏水季节。孩子溺水是家庭的不可承受之重,也是学校的伤痛和社会的悲剧。防溺水是学校、家庭和社会的共同责任。

学校首先要未雨绸缪,提前做好防溺水安全宣传教育,让学生知道为什么会溺水、哪些地方溺水风险大、如何做好自我保护避免溺水等。其次要开展防溺水警示教育,以往惨痛的溺水事件为案例,向学生进行防溺水教育、生命教育,让学生从中吸取深刻教训,自觉爱惜自己、珍惜生命,远离危险源。再次,要有忧患意识,要把溺水的可能性想得全面一些。比如,即便学生不主动去河流、堰塘等亲近水,也可能因暴雨等特殊情况遭遇涉水险情。这就需要对學生进行必要的溺水自救知识与技能宣传教育,让他们一旦遇到类似情况不会惊慌失措、束手无策。

家长要将夏季防溺水应注意事

项向孩子讲清楚、讲明白、讲透彻,在孩子脑海中构建一道坚固的意识屏障。家长要切实尽到监护人职责,与孩子时刻保持联系,不让他脱离到安全监管之外。

社会层面除了广泛开展防溺水宣传教育,还应在溺水风险地带,设置醒目警示牌,提醒到此止步;要广泛发动义工或志愿者,将防溺水宣传与救助作为夏季志愿服务的重要内容,做守护学生夏季安全的卫士;调配保安人员加强巡逻巡查,对重点地段实行全天候蹲点守护,并坚决劝阻孩子进入溺水风险地带。

此外,还需采取必要的疏导措施。一是要教孩子学会游泳。有条件的学校要尽量开设游泳课,让孩子知水性、识水性,遇到险情时有自救能力。家长可带孩子一起去游泳馆学习游泳。社会应为学生学习游泳创设良好环境,比如提供优惠或免费。二是城市和乡镇都应拨付财政资金,建设一批正规的游泳馆(池),让孩子们在炎热季节有安全的游泳场所可去,远离江河等危险水域。

关键词:上网

预防沉迷网络世界

杨玉龙

今年2月,新华社“新华视点”记者在部分农村地区调研发现,随着智能手机等电子产品的普及,部分农村留守儿童沉迷于手机游戏、短视频等,可能对这些孩子的身心健康成长带来消极影响。

农村留守儿童被“锁在手机屏幕里”,不仅容易沉迷游戏、逃学旷课,还可能损伤视力;同时,网络上一些涉及暴力、色情的内容,还会潜移默化地影响留守儿童;一些安全防范意识差的孩子一旦模仿短视频里的行为,也容易对自己或他人造成伤害。

不让留守儿童被“锁在手机屏幕里”,家长应负起主体责任。家长是孩子健康成长的第一责任人,即便迫不得已外出打工,也应嘱咐其他亲人代为监护好自己的孩子。有的家长在孩子身上舍得投资,甚至不惜购买高档手机,却对孩子缺乏管束,这同样是对孩子不负责任。家长应随时关注孩子的日常行为和心

理健康。

互联网企业应负起重要责任。《中华人民共和国未成年人保护法》明确规定,网络产品和服务提供者不得向未成年人提供诱导其沉迷的产品和服务。互联网企业理当遵守法律,履行好社会责任,防止未成年人上网成瘾。

学校和村(居)委会也应担负起责任。乡村学校要补足体育、音乐、美术教师,多组织相关文体活动。村(居)委会可通过建设阅览室、篮球场、乒乓球台等可供青少年活动的场所,多多组织一些文体比赛,通过丰富多彩的活动吸引孩子们的注意力,减少留守儿童的孤独感。

城市相关部门需要正视这一问题,比如给务工人员带着孩子在城市学习生活创造更为便利的条件,让孩子跟随父母减少离别。同时,也需要大力发展农村经济,为农村务工人员就近参加工作提供便利,也方便就近照顾孩子。

关键词:读物

选择好书润泽童心

樊树林

据《中华读书报》5月4日报道,第九届“中国童书榜”近日发布。2021年度“最佳童书奖”“优秀童书奖”“最佳编辑奖”评选结果同时揭晓。秉承“给最美丽的童年选最美好的书”的宗旨,该榜单及其奖项的评选,旨在加强社会各界对儿童精神生活的关注和帮助,通过对儿童阅读指导能力的提升,帮助他们享受阅读,创造丰富多彩的精神生活,健康成长。

儿童读物是孩子认识世界的窗口、观察社会的介质。在社会文化程度和文明程度普遍提升的背景下,培养孩子良好的阅读习惯,提高他们的认知能力和审美情趣,为他们树立正确的价值观和人生观,是亲子教育中的常规动作。

孩子对外部世界保持着好奇心,有很强的可塑性,但由于缺乏一定的辨别能力,如果在这个时期接触到不良读物,错误的观点和知识刻印在他们的头脑中,不仅不能给他们带来营养,反而影响他们身心健康发展,甚至会影响他们一生的

价值判断。

孩子是国家的未来、民族的希望,帮助他们扣好人生第一粒扣子,培养他们良好的道德情操是家之要务、国之大事。因此,在全民阅读成为风尚、儿童阅读日益受到重视的背景下,笔者希望儿童读物的创作者、出版商要有更多的社会责任感,要在图书内容上严格把关,做到精益求精、向好向善。

图书出版、发行主管部门更应该守土担责、守土尽责,对儿童读物市场进行常态化监管、专项性治理,净化儿童读物市场,以确保儿童读物市场健康发展。

家长和老师在为孩子选购书籍时,要选择那些有益孩子身心发展的读物,这样才能让孩子获得更多的知识。如果有时间,家长要通过亲子共读等方式,与孩子探讨、交流所读内容,了解孩子在读书时的所思所想,和其一起经历心灵的成长、接受思想的洗涤,这样更能培养孩子的审美情趣和人文素养,引导孩子逐步树立正确的人生观和价值观。

关键词:劳动

实施真实劳动实践

苑广阔

前不久,教育部发布《义务教育劳动课程标准(2022年版)》。课程标准指出,今年9月起,中小學生必须学会做饭等劳动技能。消息一出,儿童厨具等劳动教育类玩具走俏市场。

让孩子通过使用劳动教育类玩具,培养他们的劳动意识和劳动习惯,初衷可以理解,但一定要明白,劳动不是游戏,游戏带给我们的往往是轻松、快乐、愉悦,但大多数时候的劳动,却需要付出辛苦的劳作、辛勤的汗水。

这其实也意味着,既然是游戏,如果孩子不喜欢了,不愿意玩了,感受不到乐趣了,随时可以停止和放弃,但如果是劳动,就不能半途而废,就像是饭做了一半,不能不做了,衣服洗了一半,也不能不洗了一样。可以说,这就是游戏与劳动的本质区别。我们可以给孩子买劳动教育类玩具,但不能把其等同于劳动教育,否则可能会导致孩子混淆劳动和游戏的概念,模糊两者间的区别。

劳动的最大特征就是动手实践,在保障安全的前提下,大人可以针对不同年龄的孩子,引导他们参与不同类型的劳动实践。以厨房劳动为例,即便是一些年龄比较小的孩子,也可以有意识地引导其帮助父母淘米、打鸡蛋、剥豆子等,然后根据孩子年龄的增长、动手能力的增强,逐渐加大劳动难度,帮助孩子掌握更多劳动技能,也逐渐培养他们热爱劳动的意识。

劳动是手段,教育为目的,我们就是要通过让孩子参加真实的劳动体验、劳动实践,帮助他们既养成热爱劳动、尊重劳动的习惯,同时又充分认识到劳动的价值和意义。让孩子爱上劳动、尊重劳动,可能会让他们终身受益。

关键词:心理

塑造阳光快乐心灵

陈铁

据《中国社会报》5月30日报道,少年儿童是祖国的未来,是中华民族的希望。然而,儿童青少年的心理问题日益凸显,广受社会关注。与成年人相比,儿童心理问题更有隐蔽性。有效减少儿童青少年心理问题发生,尽早、精准干预是关键。

在预防方面,笔者认为,家庭不仅要给孩子创造优越的物质生活条件,更要给孩子塑造一个阳光、快乐的心灵。

和睦的家庭。家是温馨的港湾,是孩子成长的摇篮。良好的家庭生活环境是孩子心理健康的基础。如果家庭不和睦,父母之间经常闹矛盾,家庭常被矛盾纠纷所笼罩,孩子心理哪来阳光?有些年轻父母因家庭琐事常常吵闹,从小闹到大闹,殊不知这也给孩子的心理带来不小的负能量。家庭不和睦是导致孩子心理不健康的重大因素,为了孩子有一个良好的心理,健康快乐地成长,我们需要坚守家庭的和睦。

适度的期待。当前,不少父母把全部希望寄托在孩子身上,对孩子

的学习期待特别高,要求特别严。然而,人与人是有差异的,这是自然规律。家长应着重培养孩子良好的生活与学习习惯,养成良好的品行,这是最重要的。如果过分地看重孩子的成绩,或者对孩子的成绩抱有过高的期待,这也会给孩子的心理造成压力。有的孩子在家长逼迫下,会厌恶学习。因此,父母要根据孩子的能力,给出一个适度的目标,也就是孩子通过自己的努力能够达到的目标。

温暖的交流。有些家长与孩子在一起时,只顾自己玩手机,不与孩子交流。其实,孩子在遇到困难或心理感到困惑、难过时,需要向人倾诉。父母应经常与孩子说说心里话,特别是孩子行为异常时、与同学闹矛盾时,通过谈心,让孩子把心里的苦水倒出来,并积极引导孩子。总之,让孩子在开心时能和家长分享自己的喜悦,不开心时也能得到家长的开导和理解,这样不仅能使孩子心理健康,也可增进亲情。