



三类运动孩子不宜过早练

越来越多家长开始重视孩子的体能发展,不惜花重金给孩子安排各种课外运动训练课程。不过,北京体育大学中国运动与健康研究院副院长张一民教授提醒家长,有些运动项目孩子过早接触,会对生长发育造成负面影响。哪些运动孩子不宜过早练?

1. 举重等力量性运动。如今力量训练普遍受到重视,健身房也有各种力量训练的器械,受家长们的影响,有些孩子可能也会到健身房锻炼。但孩子骨骼肌肉系统发育还不完全,钙离子等无机物较少,肌肉容易兴奋,但也会很快会疲劳。并且,长期进行高负荷的力量运动,还可能对身体器官造成压迫,因此年幼的孩子非常不适合负重练习。建议14—16岁进入青春期后再进行抗阻练习。

2. 长跑等耐力性运动。儿童心血管系统尚未发育完全,心肺耐力不足,若跑步时间过长的话,可能会给尚在发育中的心脏带来过大负担。同时,孩子骨骼硬度不够,过多练习长跑可能阻碍身高的增长。所以,6岁前不建议孩子选择长跑作为日常锻炼方式。

3. 高负荷竞技性运动。孩子力量不足,最好不要过早进行竞技训练,比如高强度的羽毛球、网球训练等,因为孩子无法使用成人球拍等体育器材,如果长期训练,容易导致肌肉、关节损伤,甚至导致两侧身体发育不均衡。建议7岁前不要专门练习这些竞技项目,但日常生活中可以当成娱乐项目来玩。

张一民表示,学龄前的幼儿和10岁以下的儿童更适合从事技巧类的运动或训练,以掌握动作要领为主,锻炼身体的灵活性、协调能力、平衡感等,不仅强健体能,还能有效促进孩子神经系统的发育。比如喜欢跑步的小朋友,可以试试往返跑,10米距离即可,每组折返5次,锻炼孩子身体灵敏性的同时也不会给心肺带来过大负担;有些小孩从小就表现出球类运动的天赋,应该鼓励他们积极参加专业的儿童体育课程,玩小号球、打软式网球和棒球等,但不鼓励过多地参加比赛;若想强化柔韧性,可选择体操、舞蹈等。此外,扔沙包、老鹰捉小鸡、跳皮筋、跳房子等游戏可以锻炼灵活性、技巧性、反应能力和手眼协调能力等,非常适合孩子。

《生命时报》田雨汀)

放养不等于放手

如今,越来越多家长开始意识到,顺应孩子天性、有个快乐童年重要性。所以在教育过程中,开始尝试“放养”教育。

适当地放养对孩子成长有促进作用,家长不越俎代庖,尊重孩子的选择及隐私,给予足够的空间,有利于培养其自理自立能力和思维,让孩子享受自主探索的快乐。但是“放养”不意味着家长可以当甩手掌柜了。适度的放养教育,放的是思维,养的是习惯,家长在教育时要注意以下几点。

1. 放思维,不放规则。家长不能无视孩子的想法,要让孩子自主思考,但同时家长还要培养孩子的规则意识。如果一味地放而不收,孩子就会以自我为中心,目无他人,形不成正确的是非观念。家长要让孩子知道什么该做什么不该做,以规则来约束自己的行为。

2. 引导好习惯,制止坏行为。良好习惯一旦定型,孩子就会主动去做。比如打扫整理房间,看到打扫后的房间一尘不染,孩子就能体验到劳动的快乐,良好的习惯会让孩子受益终身。但当孩子出现一些不良行为,家长要及时制止,必要时予以相应的惩罚。

3. 别总向孩子强灌道理。有些家长觉得,对孩子的教育不宜“强制”,那就多讲道理,但是反复灌输道理容易引发孩子的抵触心理。其实最有效的教育是以身作则。比如家长想让孩子坚持每天刷牙,那么自己就应每天按时刷牙、洗漱,长期如此,孩子看在眼里不自觉地就会有样学样,养成习惯。 《生命时报》据金民)

别压抑孩子表达

赖春明

压抑孩子表达,不利于孩子表达能力的提升,对孩子心理健康也有不良影响。家长要尊重孩子表达权利,耐心倾听孩子说话,注重培养孩子的口头表达能力,这对孩子的健康成长至关重要。

能发芽滋长,否则幼年受了损伤,即不夭折,也难成材”。家长应多给孩子练习说话的机会,多和孩子对话交流,并引导孩子清楚明白地表达,学习用生动形象的语言和适当的形体动作来表达自己的认识、想法和意愿。也可通过激励引导孩子读儿歌、背古诗、讲故事、做游戏、表演节目等,锻炼孩子的口头表达能力。还可结合孩子进行的活动,启发孩子叙述活动的时间、地点、内容、方式、特色等,通过其自主表达,丰富孩子的语言。同时,还可以通过主题谈话的方式,培养孩子的口头表达能力。让孩子看图说话,把已经讲过的故事复述出来,让孩子自己学着讲故事,背诵或演唱儿歌,有助于孩子记忆力、理解力和领悟力的提升。

引导孩子适度表达。孩子表达也很有必要把握好分寸,注意“时、度、效”。孩子到了一定的阶段,需要跟他亲近的人进行思想和情感的碰撞与交流。家长应从小引导并激励孩子和家人交流。交流中,家长应相机提醒并引导孩子注意表达适度,尤其应提醒孩子,说话不能随心所欲,还得注意周围的环境、注意周围的对象,注意“该说不该说”、注意“怎么说”。家长有必要引导孩子说话时把握好对象、把握好口气、把握好尺度,力求做到“恰到好处”。

激励孩子精准表达。说话的能力是人最基本的能力。语言表达看似比较简单,其实很有讲究。家长一方面不可小视孩子的语言接受能力和表达能力;另一方面,应从

我和儿子“比荣誉”

曾永强

儿子最近“变”了,变得喜欢用“挑战”这个词语了。

期末考试结束,他向我挑战:比奖状,比荣誉。儿子的突发奇想,时常会让我措手不及,但我已经习惯。

这个挑战倒真是把我难住了。虽然工作上依然努力上进,但是近年来我获得的荣誉证书却屈指可数。可是,我怎么能够放过这个教育的良机呢?于是,我试探性地提出了条件:用近两年的证书和他一学期的奖状比,谁多谁胜出。没想到他同意了,理由是“本次期末考试取得了决定性的胜利,就想和你玩个游戏刚刚存在感”!

于是,约定比赛规则:在阳台上,父子两人轮流出场,每人每次展示一张奖状或证书,并且说清楚获奖事由,一方没有奖状或证书时比赛结束。为了体现比赛的公平公正,我们特意邀请了孩子妈妈全程录像留证。

比赛最终以儿子多出三张证书而胜出,在我的提议下,儿子和我各拿一张奖状面对手机镜头整齐说出结束语:我们快乐“比荣誉”,父子一起共成长!比赛的视频,经过精细编辑后,我发在朋友圈以纪念。

其实,儿子现在能经常“挑战”我,和我一起玩“比荣誉”这种游戏,背后,隐藏着一些鲜为人知的辛酸过往。

儿子今年读三年级,一二年级是在一个民办学校就读的。因为当时工作、家庭等诸多原因,二年级那一年,我坚持把儿子送进学校住

校。也就是在那一年,儿子“变”了,不喜欢和家里人交流,脾气暴躁,爱哭,胆小懦弱……我甚至能从班主任及相关老师的描述中,看到一张“问题学生”的标签在他的身上忽隐忽现。在与相关老师反复沟通无果后,加上一些不愉快的插曲,我一“任性”便把他转到了现在的学校。

新的班主任是一个年轻女老师,阳光青春,给人很热情的感觉。把儿子送到她面前的时候,我刻意回避了转学的原因以及儿子存在的“问题”。我相信,在我和老师的鼓励下,儿子的情况一定能够改善。

确实,新的班级老师想法多,且敢于付诸实践。比如班主任开展的课前三分钟演讲、晚睡阅读、早起晨读、家长课堂,数学老师开展

的数学演讲,英语老师开展的英语趣配音,音乐老师开展的课堂才艺展示等活动,无一不是对孩子综合素养的锻炼。我还特别欣赏班主任老师对孩子那种“赤裸裸”的爱和“夸张”的鼓励,这对于小学生来说,绝对是一个妙招,我也从中学到了几手,比如跟儿子“比荣誉”就是一个很好的办法,这还是儿子提出来的,我觉得每个学期都可以跟他比一比。

当然,之前的阵痛我和老婆不敢忘记,我们轮流监督儿子每天练字,陪着儿子每周到郊区野外或公园朗读,给他购置大量书籍,带着他参加各种各样的活动。

教无定法,因材施教为良策。儿子“变来变去”的故事让我明白了一个道理:爱是教育最有力的武器,陪伴是最好的教育。



愿意流汗,才能优秀

郭新国

后来发表了三篇,这是你和我一段难忘的经历。

然而,每次我劝你写作文,你都要拖几天或一两个星期才完成。有时候口头上答应好好的,但总是拖拖拉拉。后来我实在没有办法,只能偶尔给你的妈妈发几条微信,让她监督你。

今年春节,你从镇上转到武汉读书,听你妈妈说你的英语有点跟不上。但是你又怕吃苦,不愿意记单词,读课文,所以一直没有什么进步。我来给你讲一下我的小学读书经历,记得我读毕业班时,曾找到你二姨婆留下的一本数学

辅导书,我将那本书认真做了三遍,后来小学毕业我的数学考了99分(满分100分)。上了初中后,我同样很努力,后来才能考上重点高中。从我与你接触的短短四天看来,你很聪明,记性也好,一首唐诗你读了三四遍就能背诵下来,但是你做题比较粗心,做完作业后也不愿意多看书。长期这样下去,小舅公担心你将来在学业上可能会掉队。

你知道作家鲁迅先生的名言吗?——“哪里有什么天才,我是把别人喝咖啡的工夫都用在工上。”科学家爱迪生也说过:“天才是百分

之一的灵感加上百分之九十九的汗水换来的。”思蕊,如果你想做一个优秀的人,你就要不怕多流汗。

小舅公



我想对你说

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、身份证号、银行卡账号、开户行地址,并在邮件标题中注明参与讨论的话题。

邮箱:
jswmtl@163.com

能和孩子好好说话的父母 做一个

颜克存

有些就草草写了个答案。这令我大失所望,让他擦掉重新写。这期间,他还是不认真,于是我一次次要求他擦掉重写。就这样,在我的反复“折腾”下,儿子也来了气,跟我顶起了嘴。儿子嘟囔着说:“不就是暑假作业嘛!写那么好干啥?”我在盛怒之下指责了儿子,说他“没出息”,谁知在我的强压之下,儿子不但没有屈服,反而和我杠上了,他一边抹着眼泪一边说:“反正我也没出息。”儿子的一句话,顿时把我气糊涂了,一时不知所措,只好呆若木鸡地站在那里,傻愣了好半天也回不过神来。

看我和儿子僵持不下,妻子只好当起了“和事佬”。妻子在安慰了儿子之后,也来平复我的心情。妻子说:“你这都几十岁的人了,怎么也像个孩子一样,就不能和娃好好说话吗?他作业写得不好,你可以给他指出来嘛!讲讲道理嘛!不能老是训斥他,要多多鼓励他,尤其不该说他没出息,娃听着会反感的,不抵触才怪。”听了妻子的话,我的气也渐渐消了,向儿子道了歉,还保证以后好好跟他沟通。

从这之后,我履行了承诺,没再动不动就大声吼他、挖苦他。而且每次儿子写暑假作业,我都尽量陪在身边,哪里写得不好、哪里做错了题、哪里需要改正,我都心平气和地给他指出来,还给他讲学习的必要性。一段时间下来,儿子似乎长大了不少,也听话了不少,作业也越做越好,这让我看在眼里,心里倍感欣慰。

常言道:“良言一句三冬暖,恶语伤人六月寒。”儿子写作业这件事,让我明白了一个道理,那就是一句不合时宜的话,就如同一把两头尖的利刃,既伤自己,也伤别人,在家庭教育中也是如此。所以,教育孩子,我们不妨做一个能和孩子好好说话的

父母,多使用“爱语”,少一些恨铁不成钢的“恶言”,如此,教育孩子才能起到事半功倍之效。

做一个能和孩子好好说话的父母,利己,也利人。何乐而不为呢?