



# 寒假阅读 孩子不捧场怎么办

记者 王 佳 通讯员 朱敏花



这个问题有反馈了▶▶

## 为什么现在的孩子 这么弱不禁风 家长过分溺爱是主因

上周,在我们的178论坛里,讨论最激烈的就是网友“jason”发的帖子——《为什么现在的孩子这么弱不禁风》,围绕着孩子是不是体质差,家长有无责任等问题,网友们各抒己见。

网友“小刀断雨”是一名小学的体育老师,他说,现在家长过于溺爱娇惯孩子,不是鼓励孩子好好上体育课,而是想方设法给孩子弄来真真假假的病假条,帮助孩子逃避体育课。他举了个例子,一个小学二年级女孩,一学期只上了五节体育课,也没什么原因,家长只是说,我们家孩子“不能见风”。结果孩子一长跑,呕吐的,晕倒的,比比皆是。他认为孩子体质下降得这么厉害,家长难辞其咎。

网友“天外肥牛”对此颇为认同,他认为对子女的教育,首在家庭之内。现在的一些家长,对待孩子总是放手怕摔了,含嘴里怕化了,盼着孩子终有一天成龙成凤,但就是忘了强壮他们的身体,家庭之内没有一点体育空气和习惯,孩子体弱了,又没有相应的体育知识与改进手段。

热心读者“文武”指出,现在“智育”地位高的现象已经成为校园里不争的事实,孩子们运动得太少了,不少孩子下课了也在教室里坐着,家庭作业和课外辅导班蚕食了孩子们有限的课余时间,甚至挤占了对孩子们身体发育非常重要的睡眠时间,体育锻炼不足和缺乏体力活动是造成孩子体质下降的直接原因。

热心读者“凌云斌”认为,现在的孩子这么弱不禁风,一个重要原因是孩子体质健康水平的下降,是教育异化的产物。不爱运动是新一代孩子的共同特点,不是孩子天生不爱运动,而是家庭教育存在误区,一些家长认为“孩子将来比的是学习成绩,体育活动对学习没有用”,只重视“智育”,不重视“体育”,作家长的应当进行反思。不爱运动,直接的后果是运动量不足,而运动量不足是体质健康水平下降的直接原因。加强青少年的体育锻炼,需要的是社会、学校和家庭等多方面形成合力,而这样培养出的孩子,才不会弱不禁风。

这一代的幼儿都是独生子女,对于这些“小公主”和“小王子”,家长们呵护有加,往往将孩子们保护在“温室”中,然而保护过了头,便往往会造造成孩子们抵抗力、免疫力、适应力的下降。

“一些家长生怕孩子冻着,特地交代老师不要让孩子参加室外活动,甚至还有家长就让孩子在家待着不到学校来了。这么做看似给孩子布下了保护罩,实际上却让孩子失去了增强抵抗力的机会。”事实上,幼儿身体适应能力的加强,需要借助自然界的各种刺激,如寒冷、高温等天气变化等因素来实现。因此,将孩子置于上述多变的环境中,对孩子来说,是非常好的锻炼手段。

最后,网友们一致认为,要遏制孩子体质下降趋势,只有从小抓起,用科学的方法,让孩子走近阳光,走近运动。

(金晓东)

这个问题大家这样说▶▶

## 小学生迷上智能手机咋办 家长需理性引导

随着“触屏时代”到来,玩游戏几乎成了各地小学生的共同娱乐……对孩子来说,智能手机犹如一把“双刃剑”,究竟该如何理性面对?在我们178论坛的“成长互助坊”里,家长们各执一词。

有坚决反对的,网友“竹叶青影”说,自己坚决反对让孩子玩智能手机、玩网络游戏,怕孩子上瘾,平时管得很严。

也有理性赞同的,网友“魔力娃娃”则不赞同“严防”,她说,随着通讯技术越来越发达,孩子玩智能手机等也是大势所趋,“管得太严,还容易让孩子产生逆反心理。”她觉得,应该给孩子讲明利害,让孩子学会自控。家长可以让孩子玩智能手机,不过要“约法三章”,比如,不能上不良网站,上课时不能玩儿,要遵守设定的玩的时间,锻炼孩子的自控能力。

而网友“木木”建议适当“放个口儿”,比如,孩子写完作业后,他支持孩子玩单机游戏,打通关之后便不再惦记,但是联网游戏千万不能玩儿,小孩子容易上瘾。

在网友“孤影”看来,智能手机是一把双刃剑:一方面,方便孩子随时上网查询、浏览信息;另一方面,容易让孩子失去节制,家长、老师也不好控制。最突出的是,孩子玩智能手机上瘾,严重影响视力,学习状态也不佳。

专家表示,小学生玩智能手机、网络游戏的现象日益普遍,要一分为二来看,孩子们确实可以从接触新事物的过程中满足智力和玩乐需要,不过,家长要引导孩子,注意守住底线:大型游戏耗时费力,小学生最好别沾,每天玩游戏最多不要超过30分钟,家长更要以身作则,做好榜样。

业内人士建议,家长对孩子的正确引导非常重要,比如多带孩子游玩,参加户外、社会实践活动等,让孩子找到新乐趣,让他们旺盛的精力有安放之处。同时,家长也要学着了解孩子的玩乐世界,成为孩子的玩伴儿,这样既能密切亲子关系,又能和孩子更好地沟通。

(金晓东)

## 寒假 假片段

### 视频作业 有点潮

这个寒假,第十五中学实验校区的孩子们领到了一份特殊的寒假作业:用视频记录下家务劳动实践。

“这项实践,始于去年寒假。”201班的陈瑞喆说,他录的是煮饺子,边讲解边动手,父母在一边跟拍,比他还“High”。

“刚开始担心会冷场,结果出乎意料地好。”团委副书记丁珊珊说,家长们都很支持,觉得形式新颖,又能将家务劳动落到实处。

在视频记录中,记者看到,学生的家务形式多种多样,有扫地、洗碗、刷锅、择菜、洗衣、炒年糕、叠被子等;记录方式也是五花八门,有的配上背景音乐,用英文字幕讲述,有的以PPT形式记录一天的劳动过程。

“今年,我们继续实拍。”丁老师说,有学生已计划走出家门,将逛菜市场买菜、购置年货作为他们的劳动实践内容。

无独有偶。今年寒假,海曙中心小学也在视频上做出了大文章,推出了“微课堂伴我过寒假”活动。

微课堂共有14小节,包括两节语文、两节数学、两节英语、两节体育、两节音乐、一节纸艺、一节制作、一节信息和一节科学。

备受学生喜爱的外教Collin会和大家见面,一起了解春节的习俗,学习它们的英文表达方式;周正老师的《折纸风信子》也搬上了视频,教孩子们折美丽的纸艺。除了学习知识,做做手工,孩子们在寒假里还可以跟着体育老师练习搏击操、广播操,锻炼身体、强健体魄。

(王佳 朱敏花 王琦)

### 身高问题 关注多

“郑医生,我们又来了。去年冬季和4月开春,我们先后调理了4个星期,去年整一年,孩子个头长得不错,看看今年还需不需要?”一位10岁男孩的母亲一走进市中医院脾胃病科门诊,就熟络地打着招呼。

“又是一张老面孔。”主治中医师郑惠虹说,进入冬令进补以来,他们的脾胃病科就陆续来了不少孩子和家长,“没有任何不适,就是单纯来看身高的。”郑医生说,人数大概能占到门诊量的30%。

中医理论讲,“肝主筋”,“肾主骨”,“脾胃为气血生化之源”,筋骨得以气血滋养而能健康成长。郑医生说,中医调理身高的基础离不开“健脾和胃助气”、“益气养血”、“滋补肝肾”。

生活中,许多家长偶得一张“助高”方子,便迫不及待地用于自家孩子身上,这在郑医生看来,并不科学。“中医讲究‘辨证施治’,‘因人而异’。”郑医生直言,不同年龄段的调理不一样,而且,没有一张陈方、哪几味药是专门用于增高的。

随着生活水平的提高、生活方式的改变,目前孩子的发育年龄普遍提前。总结10多年的临床经验,郑医生认为,在孩子虚岁十二三岁时,如有必要,可以从调理脾胃入手,健脾助运。

“此时,以摄取水谷之精华而旺气血。”郑医生说,到了十四五岁,以滋养肝肾、强壮筋骨为主。

“中医认为四季有春生、夏长、秋收、冬藏的规律,冬季调理有养精蓄锐之意,春天调理有推波助澜之功,因此,对孩子身高调理以冬春两季为主。”郑医生说,一般来说,冬季调理2—3周,进入4月后,再调理2—3周,为之后的长高旺季打好“底子”。

“切忌盲目进补。”郑医生提醒,滥服参茸类或含激素类滋补品,很可能造成不良后果。

(王佳 刘扬)

明日起,甬城中小学正式开始放寒假。在休学仪式上,每个学校都给学生布置了寒假任务。

任务有常规的、探索式的、亲情式的。其中,“阅读”几乎在每个学校的“寒假任务”榜单上,有推荐学生阅读经典书籍的,也有倡导自由阅读的。

作为家长,同样期盼孩子能在寒假里读上几本好书。上周,随着期末考试的结束,甬上书店已迎来一波小高峰。

不过,由于选书原则和价值取向不同,孩子与大人之间关于“好书”的界定有差异,看什么,怎么看,出现了不小的争论。

跑来,我不同意给他买,让他放回去。以后,他不太愿意跟我去书店了。

“后来我反思,其实男孩子喜欢探险的、搞怪的图书是天性,我这么做可能会让他以后排斥看书。所以我后来的做法是,带孩子去书店让他自己挑书,但是有固定的组合,三本他感兴趣的,一本经典书籍,虽然他回家看的基本上是自己买的书。但等他慢慢长大,他就喜欢看一些经典书了。”

“开卷有益,英语学习同样适用。”教授英语的朱老师说,要掌握一门语言,需要大量音频和文本的输入,音频输入靠的是多听多说,文本输入靠的就是阅读。“英语阅读文本应以简易为佳,通俗易懂,最好有较强的故事情节感和文学性。”

朱老师儿子吕泽权上小学一年级时,朱老师给他买了一套英文幽默系列丛书。“虽然故事和画面都很简单,但是一年级的英文词汇毕竟非常有限,儿子看起来还是相当费劲,没几分钟他就失去了兴趣,不想再看了。可是最近,儿子在整理书柜时,突然把这套丛书拿起来翻了翻,发现基本能看懂故事的大概意思,且觉得故事相当可乐,一发不可收,一口气连看两本。阅读中,遇到生词,还会或问或查字典,想方设法把它弄明白。”

不少老师认为,要引导孩子读书,必须要知道他们爱读什么类型的书。记者在调查中发现,那些能引发共鸣、能让孩子感同身受的书最受他们欢迎。诚如实效中学语文老师所说:“更多时候,孩子们是把阅读当作一种与生活的对话,是基于平等基础上的心与心的交流。”

“在一段时间内,孩子读什么书,喜欢读什么书,对家长来说都是一种信号,因为阅读与个性以及目前所拥有的阅历之间都存在着某种相通的东西。”戎老师说,“家长要了解孩子的所思所想,不妨观察一下他们的书架。”

上高一的女儿最近所读的书目,有《香水》、《挪威的森林》以及一些“80后”作家写的作品。“不是说这些书不好,只是担心孩子这样偏执的阅读喜好,会让她的视野变得狭小。”

### 要有引导 但也要尊重孩子

第十五中学语文老师吴凤曾碰到一位家长询问,孩子父亲从事文字工作,她自己也很爱看书,但女儿就是不爱看书,怎么办?

吴老师先问了这位妈妈:“平时都是你给孩子选书吗?”妈妈点了点头。吴老师又问:“孩子以前对哪些书比较感兴趣?”妈妈想了想说:“柯南吧,都是一些侦探小说。吴老师说,我觉得这些书对孩子不好,不让她看。”吴老师笑笑说:“柯南很好啊,也很经典,为什么不让她看?孩子喜欢的书不让她看,怎么能让她喜欢上阅读呢?”

吴老师直言,有些家长觉得阅读是巩固生字生词很好的方法,孩子看书时,扔一本字典给孩子;有些爸爸妈妈,会给孩子一本书,让孩子看完书后写一篇读后感或者书评,这对孩子来说,无疑增加了他们的负担,孩子可能越来越不愿意看书。

“其实对孩子来说,他们更希望无拘无束地阅读。小学和初中阶段都是培养孩子阅读兴趣的时候,不能因为作业抹杀它。”

曾经在孩子阅读问题上走过“弯路”的王女士说:“儿子小学时,我带他去新华书店,一进去他就朝少儿图书区跑去,我选自己的书。但我一直心不在焉,在想他会选什么书。那时我就担心他看玄幻类、冒险类的书,觉得这些书里多少有些恐怖元素,孩子太早接触会不会不太好。果然,他选了一本朝我

## 家长不妨学学“慢养”

近日,家住江东的姚女士有点心烦:快过年了,本来说好除夕夜,一家三口到孩子的奶奶家过。可一听表哥要来,孩子死活不愿意去了。

“孩子心里有个结。”姚女士说,她哥哥的孩子比较出色,每回家人聚在一起,都会把小辈比较一番,小的时候,孩子大咧咧的,感觉不到,上了初中后,越来越在乎,心头压着实在小。

姚女士自己也觉得陷入了“培养焦虑”中。“你看,周围环境似乎都如此,家长们一碰面,彼此间交流几乎逃不开这样的开头:‘我家的孩子会背唐诗30首了,你们呢?’‘我们啊,最近他不努力,才只记了45个英文单词,我还要给他加把劲儿!’”

“其实大可不必。”老师们说,教育是慢的艺术,要孩子健康成长,家长首先要慢下来,耐住“寂寞”,不求一时的速度与效率,不以当下的表现评断孩子,尊重每个孩子的差异。

一位林老师说,家长之所以焦虑,是因为太想看到一个结果,急于“收割”。

其实,孩子需要“慢养”,给孩子一个好品德好习惯,远比自己拿到一个好分数更重要。

林老师经常与0到6岁孩子的家长打交道,家长间的“攀比风”,林老师感触多多。

前段时间,一次亲子活动中,一位家有2岁半宝宝的母亲骄傲地对林老师说:“我家宝宝能从1数到100了,10以内的加法也会了。”母亲一边说,一边“秀”出宝宝。在旁的不少父母见了,多少都有些触动,有的直接和祖辈商量,回家就开始有意识地培养孩子“数数”。

“不用为此乱了阵脚。”林老师直言,根据她多年的教学经验,孩子在这一年龄的“数数”,更多意义上是“唱数”。“的确,‘唱数’是要的,在‘点数’过程中要运用到‘唱数’,但会‘唱数’,并不一定表明孩子就掌握了数的实际意义。”

举一个很简单的例子,上下两排各有4个圆,区别只在于大小不同,问孩

子每一排有多少个圆,孩子通过“点数”,回答4个,再问两排是不是一样多,有的孩子可能会回答“大圆的那排多”。为什么?因为受到了物体大小的干扰,其实,这表明了孩子并没有真正掌握数的实际意义。

据悉,幼儿园教数学,遵循幼儿思维发展的规律,按照思维发展的三个阶段:实物表征、形象表征、符号表征,进行教学。让幼儿从具体形象的实物教具操作逐步过渡到抽象的符号理解,真正理解数学符号的实际意义,而非一上来就是“1+1=2”这样抽象的概念。“即使孩子记住了,也多是‘机械记忆’,多半不会运用。”

据了解,一些孩子上了小学,出现运算障碍,很大程度上与幼儿阶段对“数”概念的拔苗助长有关。

“放‘慢’脚步,请相信,每个孩子都是一颗花的种子,只不过每个人的花期不同。不要看着别人怒放了,自己的那颗还没动静就着急。细心地,呵护自己的花,慢慢地看着长大,陪着它(她)沐浴阳光风雨,这何尝不是一种幸福。”

(王佳)

## 预防流感别大意

去年12月底开始,宁波流感发烧的孩子明显增多。家长们都有个感受,那段时间,孩子班上,接二连三有人“中招”。

1月3日,浙江省疾病预防控制中心通报说,今年,浙江省流感的流行强度的确比前两年大。监测结果显示:2013年12月浙江省流感哨点医院共报告流感样病例25113例,占门诊总数的3.47%,明显高于2012年(2.46%)和2011年(2.73%)同期。

造成流行强度上升的因素很多,专家分析可能跟病毒特性有关。目前,浙江省流行的流感毒株以甲型H3N2亚型为主,这是甲型流感病毒的一个亚型,比乙型流感的症状要重,高烧是最典型的症状之一。

另外,许多医生也提到了雾霾,空气质量差。

李惠利医院急诊科主任方建江说,天气冷起来,是季节性流感的高峰期。此外,雾霾和流感传播有关系。雾霾天气情况下,人们活动更加局限于屋内,通风减少,为流感的传播创造了机会、提供了条件。不仅如此,雾霾天气还会把流感的传播时间拉得更长。而且,雾霾中的颗粒物会附着到支气管黏膜和肺部,容易诱发或加重呼吸道疾病。

“感冒发烧时,一旦出现胸闷、胸痛、心悸等症状时,千万别抗着,一定要及时就医。”方建江说,1月以来,他们已接诊了好几例病毒性心肌炎患者。“病毒性心肌炎,病情凶险起来,会致人死亡。”

近日,连晴几天,雾霾卷土重来。现在,流感高发,我们应该多开窗通风保持空气流通,还是紧闭门窗,防止室

内空气被污染呢?

方建江说,雾霾严重时,不宜开窗;建议选择选择在中午、下午雾霾相对较弱的时间段开窗,让空气流通一下。

平常预防流感,主要是注意个人卫生。接近年关,孩子各式各样的活动多了起来,比如跟着爸妈参加年会、去看电影等。门诊中去了公共场所回来就生病的孩子真的很多,家长不要掉以轻心。外出回来后,提醒孩子洗脸、洗手、洗鼻。还要多喝水、多睡觉、多吃新鲜蔬菜水果,适量运动,增加抵抗力。

另外,急诊内科这段时间也接到不少拉肚子孩子,大多是吃了不干净的东西,还有一些孩子跟着爸妈出去吃吃喝喝,回来就拉肚子了,提醒家长们,马上年过了,小孩胃肠还娇弱,别让孩子放开肚皮吃。

(王佳 吕方伟)