

组建亲子晨练队 让运动成习惯

这位班主任赢得家长一致叫好

意外的收获

一个月的亲子晨练,收获很多:有过过敏性鼻炎的学生,通过运动缓解了症状;有“小胖墩”成功减肥;有数位家长因此开启了每天的晨跑时光……校运会上,我们班夺得全校第二名,比第一名仅少0.5分!在孩子们的欢呼声中,我微微一笑,谁都知道比赛成绩不是我们的目标。

在汗水中酸爽坚持的那一个月,给每位晨练者都留下了美好记忆,自信、坚毅、不畏艰难等品格也因此生根发芽,班集体也成了如家庭般的亲密团队,最有意义的教育悄然发生,每个人的内心都被点亮。

班主任说

这个五年级的班,是我从一年级开始带起来的,就像自己的孩子一样,我陪着班里每个孩子成长。

初进校园,他们中有一部分娃特别容易紧张,长辈们的各种宠爱让很多孩子缺乏基本生活自理能力,依赖性强,很多事情被勤劳的家长代理使得他们缺乏自信,没有真正的内驱力。

这一切,在运动中被悄然改变。五年来,孩子们越来越阳光,体质越来越好。因为热爱而去运动;因为喜欢团队协作的快乐而去努力;因为运动中的失败是常事,孩子们学会了接纳一切“做不到”。运动是他们的习惯,更赋予他们生命的底色,自信坚强,不断拼搏。

漫画 严勇杰



我的行动

热心家长“贡献”了自己朋友圈的运动精英,健身教练团有跑步专业教练、运动技巧教练,还有体能顾问。我深深感恩这些专业人士,我要让更多学生和家长享受到这份“福利”,让强大的后援团发挥出最大作用!

我把自己的想法和家委会商量,他们积极响应,组建起了“相约晨曦”亲子健身团队,让班里学生和家长自愿参加,无论学生参不参加校运会的比赛,每天早上7:00—7:30,家长都可以陪孩子们到运动场地,在专业教练的带领下,一起运动半小时。

这个举动得到了很多学生和家长的响应。有些家长由于工作原因等无法保证每天参加,但只要有时间就会和孩子一起出现在运动场上,有时是跑圈,有时是力量训练,有时是体育游戏……全套健身课程由教练们为亲子晨练团“私人定制”。

于是,家长们满头大汗地做“波比跳”动作,快要坚持不住了,孩子们在一旁大喊“加油”;缺乏运动的家长做健身动作没有到位,孩子跑过去纠正,当起了爸妈的教练;有个“小胖墩”做下蹲练习有些困难,妈妈亲自示范,母子一起完成了规定数量……每天在这样汗水和泪水的交织中,家长们不再焦虑,孩子们学会了坚持,那些亲子关系中最美好的瞬间,在运动中如彩虹般闪现,我作为参与者,更是见证者,一次次地被这些精彩感动着!

运动会前的故事

那是四年级的金秋十月,我在班里通知学校下个月要开运动会了,要求同学们踊跃报名,随后选出了10多名体育佼佼者。孩子们纷纷提议,这段时间要每天安排时间跑跑步、跳跳绳,练练“脚感”。没想到,当天晚上家长群里也开始热议运动会,大家群策群力,有个热心爸爸“主动请缨”:我可以请来最专业的健身教练,在运动会前的这段时间给孩子们做义务指导。

我随后了解到,这位热心爸爸有一段蛮励志的经历。经常坐办公室的他,由于每天动得少,坐的时间长,健康开始预警。他决定减肥!于是请了私人教练,定时去健身房锻炼,几个月下来,他竟然成功减肥近20斤,不仅收获了健康,有了更好的个人形象,而且感受到了运动带来的快乐。那段时间他开始带动全家一起健身,还常向朋友们介绍运动的好处。

面对他的这片热情、热心,我要不要和孩子们一起接受呢?

我的思考

再过10年、20年,你希望孩子过上怎样的生活?首先是健康、快乐、阳光、自信的,然后是希望他有自己喜欢的事情做,有一份他愿意为之努力的工作,有良好的人际交往能力……每次和家长聊到这个话题,我们都会有一种释然的感觉,但谈话一结束,我又能深感到家长们的无奈。

德国著名教育学家斯普朗格曾说过:“教育的最终目的不是传授已有的东西,而是把人的创造力量诱导出来,将生命感、价值感唤醒。”作为一名从教20多年的小学数学教师,我深知各门学科的教育对孩子成长有很大作用,但体育运动更能给孩子们带来真实的成长。运动不仅让孩子们强健体魄,提升耐挫能力、抗压能力,还能让他们学会独立自主,学会自己掌控时间……

正因如此,从一年级入学初期,我就动员每个孩子去寻找一项自己喜欢的运动项目,实在找不到,坚持每天跳绳五分钟。如今,班上超过半数的同学加入了学校足球队、跆拳道社团、乒乓训练队、田径队,涌现了羽毛球专业选手、田径冠军,收获了足球比赛、跆拳道比赛的各级奖杯。

这一次,不妨让运动再次激发孩子的潜能,让大朋友们也来陪伴并见证孩子的成长吧!



邵老师(中)和学生
们在一起。

班主任,一个平凡的岗位,却是孩子和班级的核心,更是连接家庭和学校的纽带。班主任的态度,一定意义上决定了孩子和家长的态度。在这个版块,请看班主任怎么诠释他们的“权力”。

此栏目面向广大教师长期征稿,征稿要求:3000字以内。以通俗易懂的语言,分析某类问题孩子的教育案例,达到启迪同行、引导家长的作用。

投稿邮箱:xiandaijinbao2@qq.com(邮件请备注栏目名称)