

# 运动是真正的“聪明药”，也是给孩子最好的生命教育

■ 体育运动给孩子健康的体魄，塑造他们完整的人格

■ 体育运动需要孩子们的坚持不懈，灵活学习、团队合作、崇尚荣誉和遵守规则，这些都让他们受益一生

■ 比选择什么运动项目更重要的是，让青少年儿童持之以恒地动起来

■ 体育运动能加深孩子对生活的理解和热爱

■ 孩子的体育运动需要兴趣驱动，而不应该是家长为满足自身对某些运动的向往，或是对体育考试的应付

■ 黎涌明

如果说，最好的教育就是让孩子看不到教育的发生，但是心灵却实实在在地受到了影响，潜能得到了发挥，那体育可以称得上是最好的教育。

体育可以给予孩子健康的体魄，强壮的力量，教人奋勇拼搏，也教人公平竞争；教人敢于争先，也教人团结协作；教人享受胜利，也教人接受失败。更重要的是，体育可以加深孩子对生活的理解和生活的热爱，帮助他们形成更完整的人格。培养孩子的体育精神，是给他们最好的生命教育。

今年暑假的东京奥运会上，中国健儿展现的拼搏、自信、阳光让电视机前的观众热血沸腾，也让青少年儿童的体育精神受到前所未有的重视。让青少年儿童爱上运动，首先

需要让他们“站”起来和“动”起来，变得更阳光起来。这需要家长、学校、社会“更团结”，在正确育儿理念的指导下，传授体育运动的技能，培养他们运动的习惯，而不是让越来越繁重的文化学习挤占孩子的体育运动时间。

## 运动场是孩子们的“微观人生”

很多家长还在忙于给孩子报名参加各种补习班、为孩子的成绩而焦虑，但是，他们都忽视了：每天规律的运动才是孩子的“聪明药”。运动可以大幅增强孩子的记忆力、专注力、思考认知能力。

更重要的是，运动不仅可以帮助孩子吃得更多、睡得更好、长得更高、增强抵抗力，还能让孩子更聪明，帮助孩子塑造更完整的人格。

持续而有规律的运动习惯对孩子来说，除了能“苦其心志”，运动过程中的“重复”更是一种磨练——为了把一个动作做好，他们可能需要一遍遍地重复枯燥的训练。能经得住这种枯燥的孩子，将来进入职场，可能会更淡定、更踏实。

小小的运动场，对孩子来说其实就是一个微观的人生。体育比赛让他

们明白，并不是努力就能获得好成绩，也不是每一场比赛都会有绝对的“公平”。相关研究数据表明，在世界顶尖名校录取的新生中，近80%的学生都有着丰富的体育运动训练经验。许多国家都制定了相关法律和教育政策，以保证体育在学校教育中的重要地位，为每个学生都提供参与体育活动的机会。

如何面对困难？如何面对不公

平？如何给自己树立目标并意志坚定地实现它？体育运动，考验的是孩子们的坚持不懈、灵活学习、团队合作、崇尚荣誉和遵守规则等让他们受益一生的素质。体育运动不仅能让孩子们体会这些生活中的大道理，提升自我的抗挫折能力，也能教他们学会与人相处之道，让他们用更积极的方式，面对自己的人生。

## 动起来，比选择什么运动项目更重要

当科技的发展使人类身体活动的机会变少，人类的运动基因由于日趋静态的生活方式而难以尽情表达之时，肥胖和慢性疾病日益普遍，而人类“雄性”特征也面临消退。以往成年人中多发的健康问题如今在青少年儿童群体中也越来越普遍——肥胖、肌肉无力、近视、体态不良和心理问题成为青少年儿童身心健康的五大威胁。解决这些问题的根本就是运动。

我常常被焦虑的家长问及的一个问题就是，孩子究竟选择哪种运动最好。各种微信公众号也热衷于推荐不同年龄段青少年儿童的运动项目。但是，

我想说，只要动起来就好，至于哪种运动项目并没有家长想的那么重要。

青少年儿童参与体育运动很大程度上取决于家长的动机。有的家长希望通过运动能提高孩子的免疫力；有的家长希望运动可以“消耗掉”孩子的精力，晚上早点睡；有的家长希望通过运动提高孩子的免疫能力、少生病；有的父母希望通过运动能够改善孩子不善交际、内向的性格，当然也有家长希望孩子能成为运动健将。

但是，比选择什么运动项目更为重要的是，让青少年儿童能持之以恒地动起来。

增加身体活动和减少久坐行为也是当今众多国际和国家级指南中的主要建议。世界卫生组织2020年发布的身體活动和久坐行为指南建议，青少年儿童每周至少需要保持平均60分钟中到高强度的身体活动，且每周至少需要包括3次高强度的有氧运动和力量训练，更长时间的身体活动将带来额外的健康益处。加拿大2016年发布的指南还建议，青少年儿童每周的屏幕暴露时间不要超过2小时，每天的睡眠时长为9至11小时（5至13岁）或8到10小时（14至17岁）。

身体活动可以根据活动方式、活动目的、活动强度、活动地点等分为

不同类型，它既包括有目的的体育锻炼，也包括无明确目的的个人玩耍；既包括室内体育活动，也包括户外体育活动；既包括学校体育课程内组织的体育活动，也包括社会俱乐部组织的体育活动。

家长可根据周边体育设施和服务，以及孩子的兴趣爱好引导孩子早期进行多个运动项目的尝试，旨在以运动项目为载体让孩子能够有规律地动起来，达到和超过有益身心健康的身体的活动量。当然，家长需要避免体育运动可能带来的损伤风险，例如肥胖或超重的青少年儿童需要减少或避免跑步类的运动项目。

## 仅以“比赛成绩”为目的，运动就不再是运动

让更多青少年儿童参与体育运动，需要关注家庭、学校、同伴、社区等相关影响因素。

家庭是青少年儿童参与体育运动的最重要因素。青少年儿童一般对应为5岁到17岁的人群，其行为习惯的养成受家庭和学校的很大影响。

父母对体育运动的态度和参与体育运动的行为会潜移默化地影响青少年儿童，尤其是低龄儿童。即便父母只有一方积极参与体育运动，也比父母双方都不参与体育运动要好。父母自己必须要有健康第一的育儿理念，并且掌握基础的知识和运动知识，具备陪伴子女运动的时间并注重陪伴子女运动的质量，同时还要引导子女参与不同类型的体育运动，监督子女日常的身体姿态和饮食行为。

当然，也不能忽视同伴和网络对他们的影响。在体育运动方面，青少年儿童可以做的积极参与和培养兴趣。伴随年龄的增长，青少年儿童需要掌握一门或多门体育运动技能，内化参与体育运动的行为，养成积极参与与体育活动的习惯。

学校是青少年儿童参与体育运动的重要场所。

自2021年秋季学期开始，上海中小学校严格落实国家和本市规定的体育与健康课程要求，小学阶段每天开设1节体育课，并鼓励初中、高中

逐步增加课时，保证学生有充足的课内体育锻炼时间。此外，也将全面落实大课间体育活动制度，中小学校每天统一安排30分钟的大课间体育活动，每节课间应安排学生走出教室进行适量活动和放松。合理安排学生校内、校外体育活动时间，保障每天校内、校外各1小时。

在这样的背景下，学校应尽可能挖掘和拓展体育场地设施，有需要时可与体育专业组织和俱乐部合作积极开展校园体育社团、体育竞赛和体育竞赛，用各种方法让更多青少年儿童参与体育运动和体育竞赛。

家庭和学校之外，是社会化的青少年体育运动空间。我们期盼在“15分钟生活圈”内，见到更多为青少年儿童提供服务的体育场所和相关服务机构。当然，这也需要培养大量掌握青少年儿童发育规律和心理特征的体育专业人才。

从国家制定政策的层面来看，未来体育领域、教育领域以及社会力量之间如何实现各自优质资源的整合，以解决体育专业师资力量的不足，仍有待国家相关政策的出台和落实。

此外，鉴于体育明星在青少年儿童群体中具有广泛的影响力，建议相关部门可加强和落实知名运动员和教练员赴学校、社区和社会体育俱乐部开展体育推广活动，进一步激发青少

以健康体魄，塑造孩子完整人格，但更重要的是，能够加深孩子对生活的理解和热爱。因此，家长应该以孩子真正的兴趣为首要目标，而不是为了满足自身对某些运动的向往，或者纯粹为了应付体育考试而让孩子加入其中。

如果家长仅以“比赛成绩”作为孩子运动的第一目的，运动就不再是运动，而成了另一种形式的考试，培养出的，可能也只是另一种形式的“考试机器”。（作者为上海体育学院教授）

毫无疑问，体育运动能够给孩子



本版图片：视觉中国

## 学习可以零起步 习惯不能“零基础”

■ 吴蓉瑾

总有家长焦虑地问我：孩子学前阶段要学什么知识？认字、数学要达到什么程度？每年新生入学后，也会有家长忧心忡忡地来问：我们似乎学前没怎么学，会不会跟不上？孩子是不是需要外面开小灶？

其实，在我们学校有一个持续10多年的“新生培训营”，每年一周的培训主要是培训新生的专注力和规则意识。千言万语总结成一句，那就是：小学看重的不是孩子在学前学了多少知识，而是他们有没有经过一个学习准备期，培养起好的学习习惯。今年“双减”政策的出台进一步说明，学生的学习可以零起步，但是习惯不能“零基础”。

不论对哪个年龄段的孩子来说，家长要做的是尊重孩子的身心发展规律，不提超前学，不超量学，培养他们足够的专注力、规则意识，并且要建立良好的亲子沟通的习惯。孩子自然能以最饱满的状态适应小学生活，为接下来的学习打下坚实的基础。

### 从15分钟开始，专注力是小学生最重要的能力

对于小学生来说，最重要的是专注力。家长的首要任务就是培养孩子“专注地做一件事”，从训练孩子在15分钟内专心做一件事开始，逐渐延长到35分钟，甚至更长时间。

这个年龄段的孩子，集中注意力的时间一般为15-20分钟，小学一年级每节课的时间长度是35分钟，所以家长可以从15分钟开始，逐步延长孩子有效专注的时间，确保入学后，孩子能在一节课的时间里尽量维持专注度。

“专注”不仅关乎时间，更需要在有限时间段中提升效率。我遇到过不少家长吐槽自己的孩子做事磨蹭拖拉，有的学生在看书、做练习时，一会儿喝水、一会儿上厕所，或者玩具放在手边，竖起耳朵听大人闲聊，这些都是没有建立良好学习习惯的表现。

培养孩子“在有限时间里做好一件事”的习惯有很多方法。比如，让孩子在规定时间内搭好积木、认真看绘本、听故事等。孩子一旦达到预期目标，家长应给予正向鼓励评价，激励孩子进一步提升效率。

记得每年新生培训的第一天放学后，我都会发现有学生把铅笔、橡皮落在桌肚里，或者是新生入学没两天，午餐餐垫就找不到了，笔袋和其他同学的搞混。不少家长往往觉得孩子还小，会帮他们收拾东西。其实让他们学会整理保管自己的物品，培养的不仅是自理能力，更是清晰的思维和规划，以及对学习的责任感。

每年培训日的前一周，学校会为新生准备书包、笔袋还有铅笔、橡皮、直尺等一整套学习用品。大方简洁的书包内容区分合理，引导学生将学习用品分类；中华牌铅笔、一大一小两块绘图橡皮、带波浪纹的直尺、垫板、文件夹……这些“去玩具化”的文具不仅能避免安全隐患，还避免分散学生的注意力，也不容易引起攀比。

家长在家里也可以指导自己的孩子学会理书包、小书桌，每天入睡前把第二天使用的课本、文具准备好，把要穿的衣服整齐叠放在床边等等。

这也是在培养一种入学仪式感，让孩子对未来的生活充满渴望。

### 从看似“无所谓”的生活细节开始，建立清晰规则意识

小学和幼儿园在作息上的重要区别之一，就是幼儿园会有一到两小时的午睡时间，而小学生的午休时间相对较短，午餐后有30分钟左右的午休。所以家长要逐步帮助孩子调整作息习惯，让孩子逐渐适应，即使午睡也能够做到较快入睡，醒来后也能及时调整状态迎接下午的学习。相应的，晚上则要安排孩子早点睡觉，补足休息，早睡早起。每个孩子的生物钟略有差异，未必硬性规定孩子非得在8点半或者9点睡觉，但要培养孩子有健康的作息时间，与入学后的时间表相适应。

在孩子成长过程中，有一个很容易被家长忽视的内容，就是“吃饭”“如厕”等日常规矩。新学期开始的几天中，最热闹的就是中午吃饭时，学校会在这几天开放午餐观摩。所谓“午餐观摩”就是允许家长在这几天中午来学校看自己的孩子用餐，一方面了解学校的午餐情况，另一方面也能观察孩子孩子。

有些学生独立吃饭的能力还没有培养起来，家长在窗口看得着急，忍不住想跑进教室喂饭；有些学生只要有汤

汤水就会弄成大花脸；有些学生总也不干净，吃虾不会吐壳，就放弃不吃……不仅如此，有些学生“坐没坐相”，吃饭的时候喜欢把脚翘起来，或者东张西望，聊天的都有。不少家长现场看到才感慨，原来自己孩子在生活细节上还有很多需要学的。

此时，老师们则会重点帮孩子先做“吃饭规矩”，比如有序排队领饭盒，学会自己盛汤；专心吃饭，细嚼慢咽；两脚放平，吃完以后学会收拾自己的餐具，用小毛巾把桌面擦干净。

除了吃饭有规矩，如厕也有规矩。每年都会遇到家长焦虑地告诉老师，孩子因为不会用手纸就憋了一天，或者用惯抽水马桶，不会使用蹲厕等等。还有孩子洗完手后把水沥干时甩了一地水，把洗手液当泡泡机等。

我们班主任都会告诉学生，下课后先做三件事：整理桌面放下下节课书本、用品，喝水，上厕所。避免学生下课时只顾着玩，结果上课课时内急。

总之，这些看似和学习无关的生活细节，其实反映了孩子独立自理能力的高低，生活习惯的差异，这些都会影响到孩子在校的状态。

### 鼓励孩子把每天的事告诉家长，构建良好的亲子关系交流习惯

从幼儿园到小学，孩子面临一个全新的环境，而此时亲子有效沟通很重要。家长要学会与孩子有效沟通，让他们愿意把每天发生的事主动告诉家长，并且清晰表达自己的想法。

家长尤其要注意，向孩子提问的方式很重要。不少家长吐槽，和孩子交流，他们常常什么都不肯说，反思一下才发现原来爸爸妈妈问回去就是——“今天有没有布置作业”“谁被老师表扬或批评了”“你有没有得到老师的小红花”……事实上，他们很快就对家长的这些问题不感兴趣甚至很排斥，所以会敷衍了事或者索性不回答，这就起不到有效沟通的效果。

那么，家长提什么样的问题，才能和孩子有效沟通？我认为，要从孩子真正感兴趣的事入手，比如和孩子聊聊“今天的饭菜怎么样，有没有你喜欢的”“今天有没有发生什么有趣的事”，甚至可以和孩子聊聊“新老师怎么样？你喜欢吗？”没有与学习成绩高相关度的聊天，没有“与别人家孩子”的比较，从轻松、舒适的交流内容开始，孩子自然愿意打开心扉。

孩子愿意讲，家长要善于听，耐心地听孩子说任何事。刚开始，家长可能会听到很多学校里发生的琐碎小事，他可能会讲开心的事，也可能讲不开心的事，甚至有些是无关紧要的事。年纪小的孩子甚至会讲得比较混乱，但家长千万不要不耐烦，一定要耐心地听他们说。久而久之，他们就会养成和家长交流的习惯，对家长产生情感上的依恋和归属感，有什么事情都愿意和家长交流。家长每天至少和孩子面对面交流一次，即使是出差或者在外地工作的家长，每天也至少要和孩子通一次电话，有效交流。

### 陪伴孩子成长，家长也需要自我成长

上小学，对孩子来说是一个全新开始，而陪伴着孩子们的家长也需要在生活、心理等方面提前做好准备，这也是为人父母自我成长的阶段。在这个阶段，学会交流非常重要。

学会和老师交流。尊重老师，不在孩子面前质疑老师的教育教学方式，不在孩子面前对老师评头论足。幼小衔接，不少家长会焦虑、迷茫，此时能够充分地与孩子交流的情况，积极配合，获得支持，家校合作形成合力，一定可以掌握较好的方法，顺利度过学习准备期。

学会和家长交流。为了孩子们的教育问题，家长们常常会建一个“群”，但如果群内仅仅是学习焦虑的宣泄，学习生活的攀比，孩子闹闹引发的不快互相指责，是起不到积极作用的。所以学会和家长交流，教育方法的介绍，学习资源的共享，实践活动的互动等等，都是值得交流的内容。

学会和孩子相处。和孩子相处，要了解此年龄段孩子的特点。要能够把孩子当人，当成成年人，当会犯错的未成年人。幼小衔接阶段，孩子们一定会遇到不少问题，他们心智尚不成熟，常常会有些小别扭，犯些错，这都非常正常，需要我们以耐心去宽容地看待，以爱心去呵护、教会他（她）不断学习。

（作者为黄浦区卢湾一中心小学校长）