



教育导报



教育导报
微信号



教育导报网

Education Guide

在这里,见证教育的无限可能……

国内统一刊号:CN 51-0052 邮发代号:61-141 第33期 总第3798期



家教周刊

2023年4月1日 星期六 今日4版 四川省教育厅主管 四川省教育融媒体中心(四川教育电视台)主办



清明时节雨纷纷,路上行人欲断魂。借问酒家何处有?牧童遥指杏花村。”杜牧的这首《清明》,可谓耳熟能详。清明的节日精神,是“将死生并置”,除了有慎终追远的感伤,还融合了欢乐赏春的气氛;既有生离死别的悲酸,又到处一派清新明丽的生动景象。在这样一个节气与传统节日交融的特殊日子里,我们该怎样与孩子度过呢?

清明将至——

用爱传承生命与美好

■ 本报记者 张文博

传承

和孩子聊一聊家族故事

为什么要带孩子去祭祖?青少年心理教育及家庭教育工作者温娟表示,现在很多孩子一生下来就生活在城市中,对祖辈的生活知之甚少。

“如果把家族比作一棵大树,我们的祖先就是这棵大树的根,父母就是这棵大树的枝干,孩子就是这棵大树的果实。果实要获得营养成长就要靠源源不断的供给。”温娟说,我们带着孩子去祭祖,就是让孩子与祖先连接,让孩子汲取祖先的精神营养。俗话说得好,“不忘来处,方知归途。”只有知道自己的原点在哪里,才能明白自己能走多远。

清明祭祖,向已逝的亲人、祖辈先贤送上思念与敬意,同时,也给孩子提供一个认识孝文化的环境。温娟建议,父母可以给孩子讲述自己的家族故事,让孩子从中得到感悟和激励,对孩子树立正确的人生观和价值观,有着积极作用。

“这些家族故事是否百分之百真实,有没有在口口相传中被修改过,对于听故事的孩子来说都不重要。”温娟认为,重要的是大人们用这些不同的故事讲述了同一个主题——我们是一家人,我们共享一份记忆和力量,这会把大家紧紧地联系在一起。

在孩子的脑海里,一个个未曾谋面的先人会慢慢生动起来,一段段此起彼伏的家族史会清晰起来。当他感觉这些辛酸和荣耀都与他息息相关时,那种归属感、力量感就会油然而生。就像一株小草,根又往地下伸展了几分,连接上了潜藏在深处的那些养分。

致力于美国家庭研究的心理学家杜克曾做过一项“你知道吗”的研究测试。这个测试要求孩子回答20个关于家族情况的问题:你知道祖父母在哪里长大吗?你知道父母在哪里相遇吗?你知道家里发生过某种可怕的疾病或者事情吗?你知道你出生的故事吗?……杜克最后得出了一个结论:当面对困难的时候,那些熟知家族故事的孩子会表现得更好。因为对于家庭历史知道得越多的孩子,越有控制自己人生的意识,自尊心越强,也越相信自己的家庭能做得更成功。

讲述家族故事的模式有三种。第一种是上升的家庭叙事,讲述家庭一路变好的故事;第二种,是下降的家族叙事,讲述家道中落的故事;第三种,是摆动式的家族叙事,也被心理学专家称为“最健康的叙事模式”。

清明是讲述家族故事最好的时机,相信这些故事能让孩子看到自己身后的强大根系,看到自己的血脉滋养,从而更好的成长。

生命

怎么和孩子解释死亡?

面对懵懂好奇的孩子,如何解释“死亡”这件事?如果孩子提问:“爸爸妈妈,人为什么会死去?”你会回避问题,还是坦诚给出自己的答案?

很多家长面对这些问题常常感到无所适从。他们担心了解了死亡的真相后,孩子会害怕、恐惧、难以接受,所以选择避而不谈,或是撒谎欺骗,结果让孩子忽略了“生”的意义,淡薄了“死”的认知。

“基于不同年龄孩子的理解力不同,家长可采取的方法也应有所不同。”温娟表示,3-6岁是对死亡认识的“结构性阶段”。孩子理解的“死亡”即躺下不动、

不呼吸,会玩“办家家”装死,但不能辨认“生”与“死”是无法共存的。他也许会对死亡产生兴趣,问到家长关于死亡的问题,要明确地告诉他,人死是不能复生的,我们可以郑重地向死去的亲人告别,还可以向孩子解释,他们为什么会死去。

家长可以用打比方的方式来进行,将死亡的概念具体到孩子身边能接触到的小动物、植物身上。如告诉孩子:“人也像小狗一样,在有生命的时候会陪着主人散步、玩耍,但如果生病了,或者发生了意外,它也许就会死去。死就是生命的结束,生命结束后就不能再像活

着时那样跟人玩,也不会再出现和存在,而是永远地消失了。”对于3-6岁大的孩子来说,这样的解释不仅易于让孩子接受,也能让孩子理解死亡的本质和真相。

6-12岁是对死亡认识的功能力阶段,12岁以上进入抽象思考阶段,走向成熟的死亡观。上了小学以后的孩子,一般都对死亡有了自己的认识,他们已经知道死亡是生命的结束,不会重现。这时,家长要做的是引导孩子正确地看待死亡。进而做一些安全知识的教育,比如生命是很宝贵的,要如何珍惜生命,抑或是告诉孩子

哪些是危险的行为,为了爱护自己,在家或是学校都要注意自己的安全,这样才能让自己幸福地生活下去。

同时,温娟也强调,在对孩子解释“死亡”时,切忌“编故事”。比如,有的家庭在宠物或者亲人去世后,会给孩子解释是“去很远的地方旅行去了”,想通过时间缓解孩子的情绪,但这件事远没有完结。

死亡是生命教育的一部分,避而不谈和编故事都不是好方法,我们更应该做的,是帮助孩子学会接受它,正确面对它,懂得向死而生,才能更好地珍惜生命。

爱心

让孩子感受大自然的美好

清明节,也是一个让孩子能够深切感受到爱的节日。温娟建议家长善加利用,对孩子进行恰当的家教,将会让孩子的爱心得以培养。

带孩子进行扫墓,是让孩子懂得孝顺、感恩的爱。家庭成员之间的相亲相爱,是保证一个家庭和谐美满幸福的基础。带孩子进行扫墓,能够让孩子体会到家人之间的那种思念的情感,能够感受到家庭成员之间的那种深切的爱意,从而在体验爱的基础上,让孩子懂得什么是孝心、什么是感恩等等。

带孩子看望烈士,是让孩子懂得国家大爱。在为烈士们扫墓的时候,家长可以给孩子讲述烈士的生平事迹,培养孩子的爱国意识,让孩子知道有国才有家,国泰则民安,国家是每个家庭、每个人幸福的基础。

带孩子踏青,则是增加孩子对大自然的爱。孩子对大自然的这种爱,其实也是一种对生活的热爱、对未来的热爱,孩子在领略万物青翠的同时,能够感受到这个世界的美好,能够感受到

人生的美好,从而也会产生更多的美好心理,更加的热爱生活,热爱这个世界。

白居易在《春游》诗中说:“逢春不游乐,但恐是痴人。”

清明,正是春回大地,踏青赏花、享受盎然春意的好时节。人们乃因利便,扫墓之余亦在乡野山间游乐一番。爸爸妈妈可以带着孩子,走进远山近水的田园村落,感悟春天——

让孩子闭目倾听风声、松涛声或是鸟鸣虫叫声,训练听觉能力和辨别声音的能力;让孩子在小溪边玩水,在花丛中玩耍,去获取一种“高感性的能力”,引起孩子们对世界万物的好奇。

抑或是放风筝。孩子极目远眺风筝的千姿百态,有利于调节眼部肌肉和神经,消除眼睛疲劳。还可以种植花草,清明是春耕春种的好时节,老早就有

“清明前后,种瓜种豆”“植树造林,莫过清明”的农谚。这个时候,也是带孩子一起种花养草的季节。

人类进化成长于自然,自然才是人类最好的老师。《寂静的春天》作者蕾切尔·卡森说,那些感受过大地之美的人,能从中获得生命的力量,直至一生。

人类对于自然环境,以及人与自然之间关系的理解,经历了漫长岁月,人和地的关系也经历了从崇拜自然、改造自

然、征服自然到谋求人与自然协调发展的过程。“孩子们在这种情感和责任感的支配下,就会逐渐跟自然融为一体,洞察世界万物的秘密,去寻找生命的意义。”温娟说,或许这才是清明的意义所在。



七日谈

别让“应试导向”带偏中考体育

■ 廖卫芳

近日,全国政协委员、我国冬奥首金获得者杨扬将目光聚焦体育中考。“运动不是为了考试,让孩子们热爱运动,这才是第一位的。”她建议,要谨防体育中考走偏,确保考试公平,同时做好科学研判,审慎决策今年体育中考及其他校园体育活动开展事项。(3月5日中国青年网)

眼下,随着国家体育中考制度的改革,各地教育行政部门开始“加码”中考体育分值。有的把体育中考分值提至50分或70分,有的甚至干脆“一步到位”,与语文、数学、英语等学科“同分值”。笔者以为,此举是顺应改革之需,固然令人欣喜,

但需注意的是,也要防止“应试导向”带偏中考体育。

可以想见,随着体育中考分值“加码”,不仅学校领导和体育教师会更重视学生的体育教学,家长也会跟着动员起来。体育课不再只是课程表上的“体育课”,而是实实在在地走进课堂;“每天锻炼一小时”也不再只是一句口号,而是被更多学校列入“办事日程”。中考体育分值“加码”,成了促进学生体育锻炼的有效“助推器”。

同时,需要警惕的是,中考体育分值“加码”后,在具体的操作上应避免将体育学科再引入“应试教育”

的老路上来。

在学校,体育教师为了提高学生体育成绩,需要对学生进行严格的强化训练,安排大量的课外锻炼项目,很多学生不得不在完成文化学科作业的同时,还要完成额外的体育作业;在家里,家长在操心孩子学业成绩的同时,还需留出时间督促孩子完成每日的体育锻炼,甚至必须完成每日考评。此举不仅会降低学生的体育锻炼积极性,让他们对体育产生恐惧感,而且会对其身体健康和身体素质发展带来负面影响。

此外,体育中考项目单调、测试内容单一,忽视学生个体差异,制约

学生全面发展;过于注重结果评价,部分地区只看一次性考试结果,无形中加重初三学生的学业负担;制度实施和监管有漏洞,部分地方在考试的组织实施中出现作弊、“宽口径”等问题,影响考试公平。

因此,笔者以为,要防止“应试导向”带偏中考体育,还需“家校合力”。一方面,学校体育应严格遵循教育教学规律,既要严格按照课程编制开齐开足体育课,又要合理安排、落实“每天锻炼一小时”,切忌动辄以布置大量“体育作业”来提高学生的体育成绩。

另一方面,家长也应客观对待孩子的体育成绩,既要鼓励孩子力

所能及地进行体育锻炼,又要合理安排孩子的课余时间,切忌采取过激的方式“逼迫”孩子进行体育锻炼,更不必走上把孩子送入培训机构的老路。

中考体育要达成的目标是,学生们都能认真学好运动技术,让学生获得体育运动知识、形成运动技能、得到体质锻炼、养成终身锻炼习惯,并将他们的学业成绩科学地呈现在体育考试里,促进体育教育培养“终身体育”的人,热爱体育并一生健康幸福的人。笔者以为,这才是国家中考体育制度改革的本意和初衷。

家教快讯

近日,由中国血管管理指南修订联合专家委员会修订的《中国血脂管理指南(2023)》发布,这是在《中国成人血脂异常防治指南(2016年修订版)》基础上,时隔7年后的一次重大调整。

与旧版相比,新版《指南》增加和修订了很多内容,特别是明确:血脂检测应列入小学、初中和高中体检的常规项目。很多人都会觉得血脂异常属于“成人病”“老年病”,与学生的关系不大,孩子真有必要检查血脂吗?

学生血脂检测不仅必要,而且尤为紧迫

统计显示,我国6-17岁的儿童青少年超重肥胖率近20%,6岁以下儿童超重肥胖率超过10%。肥胖与血脂异常互为因果、如影随形,学生血脂异常的发病率与肥胖率相当,甚至更高。

新版《指南》指出,膳食模式转变、身体活动减少以及不良生活方式,我国儿童青少年脂质异常血症发生率呈上升趋势,检出率高达20.3%—28.5%。这些惊人的数据都在提醒我们,儿童血脂异常已成为一个不可忽视的现象。

从近几年门诊接诊情况来看,血脂异常的儿童显著增多,大多数是因为肥胖导致的。血脂高可能造成脂肪肝,肝功能障碍,还可能罹患心血管疾病。

——上海儿童医院内分泌科主任李斌

还有些儿童明明不胖,甚至偏瘦,血脂却明显增高。这是因为孩子和家长可能同时患有家族性高胆固醇血症。据统计这种疾病的发病率很高,家族性高胆固醇血症的发病率为1/100—1/500,家族性混合性高脂血症的发病率为1/200—1/500,这么高的发病率在儿童人群中急需引起家长的关注。

——天津医科大学总医院副主任医师 姜丽红

根据新版《指南》,下列情况的儿童及青少年建议进行血脂筛查:

- 一级或二级亲属中女性<65岁或男性<55岁有心肌梗死、心绞痛、脑卒中、冠状动脉搭桥术、支架植入、血管成形术、猝死;
- 父母TC≥6.2mmol/L或有已知的脂质异常病史;
- 有皮肤黄瘤或腱黄瘤或脂性角膜弓;
- 有糖尿病、高血压、肥胖(2~8岁)或超重(12~16岁)或有吸烟行为;
- 对于怀疑有家族性高胆固醇血症的人,应进行血脂异常基因筛查。

预防“老年病”,要“从娃娃抓起”

除了血脂异常,儿童的不良生活与饮食习惯,还会为高血压、糖尿病、血脂异常冠心病、脑卒中等“老年病”埋下病根。

《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》显示,我国儿童青少年含糖乳饮料和饮料消费率在30%和25%以上,远远高于成人。儿童过多摄入油炸食品、甜食、含糖饮料,因过于依赖电子产品而缺乏运动等,不仅影响当下的健康指标,而且还会对身体造成一些不可逆的影响,比如长期的高血脂可导致动脉粥样硬化,进而导致血压增高。

学龄期是建立健康信念和形成健康饮食行为的关键时期,从小养成健康的饮食行为和生活方式将使孩子们受益终生。

去年,发布的《中国学龄儿童膳食指南(2022)》针对学龄儿童的膳食行为和身体活动,提出了科学、权威有针对性的膳食指导,建议家长收藏参考。

(本报综合整理)