



1月9日后,我们正式进入了“三九”(“三九”是冬至后的第19天到第27天之间)。俗话说,“三九四九冰上走”,在一年中最寒冷的时候,身体经不起冻,人也容易犯懒。这段时间,孩子如何运动更科学?

寒冬下,身体会有哪些变化?

许多人认为天冷时不适合运动,是因为身体会发生一些变化——**肌肉功能下降。**在低温环境中,为了防止体温下降,人体会减少肌肉的血流量,使肌肉的收缩速度与能力明显降低。所以,在低温环境中进行和以前相同强度的运动时,运动表现力会有所下降。**代谢比例上升。**在低温环境中运动,肌肉使用糖类的代谢比例会增加,容易造成乳酸堆积,肌肉易产生疲劳。**换气量增加。**肌肉的收缩能力下降,为了达到相同的运动表现,肌肉需要更多能量、更多氧气,于是在运动时的换气量会显著增加,心肺循环的负荷也会增加。**呼吸道不适。**人体呼吸道的正常温度范围在26度到32度之间,当运动强度较强时,常常会以口腔呼吸,此时若是在低温环境中,吸进来的空气温度较低,会造成呼吸道的不适。

但中国民间有一句俗语,“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗。”天寒地冻的冬天,需要运动释放生命热度与活力,适当、合理的运动训练,会给孩子下一年做更好的能力储备。

冬季运动该做哪些调整?

运动前充分热身。由于冬季气温低,韧带的弹性和关节的灵活性降低,极易发生运动损伤,因此要让孩子做好充分的热身活动。运动前后,及时补充水分。冬季锻炼所需的水同夏季一样多,饮用的水可以是普通水或运动饮料。

运动前吃点东西。冬季锻炼之前吃点东西能够增加身体的热量,也能避免空腹进行锻炼出现低血糖等不适症状。在运动前,孩子可以喝杯白开水,吃少量流质、半流质食物。

选择正确的锻炼方式和方法

这段时间,不要硬性规定孩子每天必须完成多少运动量,可根据天气和健康状态适当调整,以锻炼后舒适为标准。孩子的锻炼间隙要适当短一些,尤其在室外应避免长时间站立于冷空气中。同时,要注意循序渐进,不可突然增加极大的强度。最后,就是要进行放松运动,让肌肉恢复时间缩短。

运动前需要多穿些轻软的衣服,孩子在热身完身体微微发热后,可以脱去厚外套进行锻炼。结束锻炼后,如果出汗多应及时擦干并穿上外套,防止热量散失。此外,虽然运动结束后会很热,但是也不能让孩子吹风降温。

冬季推荐哪些运动项目?

游泳 冬天坚持游泳,不仅能够强身健体、抗衰延寿,还有其他好处。首先,能增强呼吸器官机能,防止或减少冬季引发的呼吸道疾病。其次,冬泳使肌肉纤维增多变粗,肌力增强,从而提高运动的速度、耐力和灵敏度。冬泳还可以改善血液循环和肌体新陈代谢,起到预防和缓解肌肉酸痛、关节僵硬、动作迟缓等病症的作用。

羽毛球

打羽毛球是一种全身性的运动,可以增加上肢、下肢和腰部肌肉的力量,加快锻炼者全身血液循环,增强心血管系统和呼吸系统的功能。

慢跑

对于有跑步习惯的孩子,在寒冬可以将慢跑变成慢跑,同时将晨跑改成上午10点以后或是下午。这样可以有效避免身体消耗量过大,同时也避免给身体造成伤害。(本文摘自“首都教育”微信)

明明睡觉时间到了,孩子还放不下手中的游戏;作业时常常拖拖拉拉,总得靠人催;遇到点挫折、困难就一蹶不振……种种问题,让不少家长忧心、烦心、操心。然而,这些问题其实都可以划归“品格教育”的范畴。对此,首都师范大学副教授、品格教育专家夏婧从自制力、主动性、抗挫力三个维度,告诉家长如何将品格教育落到实处,引导孩子学会求知、学会做事、学会共处、学会成人,激发潜能、笑迎未来。

不同年龄段

品格教育的重点各不相同

联合国教科文组织1996年发布的《德洛尔报告》中提出,面向未来的人才应该具有4大基本特征,或者说在他们的成长发展过程中,要形成4大“学习支柱”,即学会求知、学会做事、学会共处、学会成人。因此,面向未来的孩子应该是德智体美劳全面发展的、具有良好品格的。

“品格对于一个人成长发展的重要性不言而喻,优秀的品格能够更好地支撑孩子当前以及未来长期的、积极的、可持续的发展。”夏婧指出,品格受遗传和环境交互作用。因此,在品格教育的过程中,我们要尊重孩子发展的差异性;同时,在天性一定的情况下,环境对人的影响起关键作用,所以,我们要通过学校教育、家庭教育和社会教育,共同促进孩子良好品格的形成。

总的来说,品格是3个核心要素的总和,包括良好的道德、健全的人格和必备的社会能力。夏婧提醒家长,品格教育比道德教育的范畴更广。因为它除了有道德的启蒙之外,还包括了健全人格的塑造,以及培养孩子适应当前和面向未来的社会能力。

面向未来的孩子应该具备什么样的品格?专家学者通过大量的理论和实证研究,提出从

孩子出生到18岁成年,要重点关注30个品格。其中,最核心的6个品格分别是乐观、自制、主动、创造、仁爱、尊重。并且,每个核心品格都对应4个一般品格,它的内涵或者外延比核心品格要稍微小一点,这些品格的培养是为了核心品格的形成,两者之间有着内在的心理机制的联系。

“虽然细分出了这么多的品格点,但是在不同的年龄段,品格教育也有着自身的重点。”夏婧介绍,在0-6岁的幼儿阶段,应该注重孩子社会技能的训练、行为习惯的培养、良好品德的启蒙、健全人格的初步塑造,同时注重培养幼儿的非负面、规则意识、自我控制的能力,还包括一些学习品质等;6-12岁的小学阶段,要注重品德的养成,相关社会技能的培养,强化以自制、主动、创造等为核心的人格特质,初步建立国家、集体的概念,并在这个阶段形成一定的法治意识以及个体的发展信念;到了12-18岁的中学阶段,应该注重青少年家国情怀、法治意识、职业规划的建立,进一步形成正确的世界观、人生观和价值观,并且特别注重一些重要品格的形成,比如责任感、创造性、抗挫力等核心品格的培养。

自控力+主动性

儿童心理发展的两颗种子

在众多的品格中,自控力、主动性和抗挫力需要家长重点关注。发展心理学家陈会昌教授研究发现,每个孩子身上都有自控力和主动性“两颗种子”,孩子成长最理想的状态,就是“两颗种子”都饱满,和谐、平衡地得到发展。

“自控力是儿童心理发展的第一颗种子。”夏婧表示,自控力是指一个人能够更好地控制住自己,能够按照外界环境提出的要求,学习社会期望的知识技能,完成成人要求的任务,其核心是抵抗当前诱惑和选择延迟满足。

对此,夏婧给家长分享了培养孩子自控力的3个原则。

首先,减少不必要的干扰因素,培养孩子的专注力,包括家庭保持环境的整洁和简约。

其次,有意识地锻炼孩子的延迟满足能力。当孩子提出愿望和要求时,只要不是特别需要此时此刻去解决的问题,我们都要适当地让他学会等待。只有让孩子有了等待的经验和体会,他才可能学会等待。

最后,从小事入手,培养孩子的规则意识。比如订立家规,让孩子在坚持的过程中有意识地控制自己,提升自控力。

主动性是儿童心理发展的第二颗

增强心理弹性

更好地应对未来的挑战

孩子在成长过程中难免会遇到挫折,繁重的学业、激烈的竞争、微妙的同学交往……如果没有一颗有“弹性”的心,他们很容易被压力击垮。培养抗挫力,能够帮助孩子在未来的生活中更好地应对挑战和困难,增强心理弹性,从而更好地适应不断变化的环境。

从心理学的角度来说,挫折是一种压力体验。“我们经常说‘甲之蜜糖,乙之砒霜’,同样一件事情发生在不同的人身上,出于不同的认知,感受到的压力也是不同的。”夏婧表示,培养抗挫力的前提是建立正确的认知,引导孩子认识到人人都会遇到挫折,但挫折未必是坏事,要学会转换思维方式,让挫折体验变好,在困境中寻找出路,把逆境转变为优势和契机。

与此同时,我们要培养孩子积极、阳光的心态,让孩子学会自我鼓励。“送给大家一句口诀,叫做‘我知道我很棒,表不表扬都很棒’。”夏婧指出,“人这一辈子不可能随时被人关注。当你取得一点小小的进步,不会有一个声音随时在旁边说,宝贝你真棒,你特别优秀。”这时,一句元气满满的“我

知道我很棒,表不表扬都很棒!”能够让孩子认识自己,看到自己,鼓励自己,向着人生目标继续前进。

此外,夏婧建议孩子吃点“体力之苦”。孟子曰:“天将降大任于是人也,必先苦其心志,劳其筋骨。”除了家务劳动,“体力之苦”还可以体现在坚持锻炼上,将一两项体育运动发展成自己的爱好甚至特长。“体育锻炼不但能够塑造孩子健康的体魄、优美的体态,更重要的是培养孩子的意志力。意志力强了,抗挫力也会更强,这两者是紧密相连的,或者说意志力也是抗挫力重要的心理机制。”

在培养孩子抗挫力的过程中,家长往往容易陷入“无视规则,用情绪惩罚孩子”的误区。夏婧举例,“今天妈妈高兴,你可以晚上11:00睡觉;明天妈妈生气了,你晚上8:30必须给我躺在床上。”情绪惩罚或许会暂时抑制孩子的行为,但长期来看,它可能会对孩子的心理发展产生负面影响。正确的做法是建立明确的规则和期望,帮助孩子更好地理解他们应该如何行动,以及在面对挫折和困难时如何应对。

塑造良好品格,培养面向未来的孩子

本报记者 张文博



资料图片

“成长的仪式感”没有标准答案

■ 剑阁县金仙小学校副校长 张小军

“这个娃娃儿拽拽的,拍照的时候就是不配合。往好了说,是有个性;往坏了说,是臭脾气。……”近日,北京眼科医生陶勇在微博文分享了与12岁女儿的相处日常。文中提到,孩子生日那天,家里来了一堆客人,他让孩子给老人盛饭、给舅舅舅妈弄烤鸭卷、给妈妈夹菜,孩子都乖乖照办了;但在要求孩子洗碗时,却遭到了全家人的劝阻。最后,他动之以情、晓之以理,才把孩子从房间里请出来洗净碗筷。

原本是一件极小的事情,怎料发出来之后引发了大量网友的热议。有网友指责陶勇医生在孩子

生日当天实施了过多的干涉,“过生日是否应该以孩子的心情为主?”“洗碗不应该成为孩子必备的技能?”也有网友支持陶勇的做法,说“不管男孩女孩都需要适当做家务”“玉不琢不成器”等。

随后,陶勇医生删除了这条微博,并发文回应:自己的本意是想让孩子知道自己又长大了一岁,要学会承担更多家庭责任,却忽略了“小寿星”的感受;我和家人也在摸索一条适合自己的亲子教育之路和相处模式,但不管走哪条路,都是以爱为伴的。……

孩子过生日,在物质生活丰富的今天可谓一件家庭大事。这一

天,很多家庭都要努力营造喜气洋洋的气氛,举行隆重热烈的仪式,烹饪丰富可口的大餐,给孩子送上精心准备的礼物;但也有部分家庭会坚持传统,认为孩子的生日也是妈妈的受难日,这天除了要举办仪式祝福孩子生日快乐,也要开展家庭伦理教育,引导孩子懂得生命来之不易,学会感恩。

其实,这件事的分歧在于每个人对所谓的“成长的仪式感”理解不一致。作为一个父亲,认为“成长的仪式感”是让孩子知晓成长的责任;站在部分网友和女儿的角度,“成长的仪式感”是在生日那天,没有任何烦恼,做自己想做的

事,开开心心地过一天。在笔者看来,没有谁对谁错,不过是理解的偏差。况且,对于育儿方法每个家长都有自己的理解和把握,只要不违反法律规定和道德风俗,不伤及孩子的身心健康,无论采用何种方式都无可挑剔。

有人可能会说,即使陶勇医生做得没错,但“调侃”孩子总不对吧?家庭交流从来都是讲究烟火气的,谁又能说大人评价孩子“拽拽的”“臭脾气”就尽是PUA娃之意,没有疼爱之心呢?事件发酵后,陶勇的师弟也在网络上帮忙解释说,“(他)并不是爹味的男人”“根本不骂娃”“作

为学霸医生的女儿,陶陶没有苦累的童年。……陶勇医生的育人理念和育人方式在身边人眼里,具有很高的评价。

当然,也正如陶勇医生所言,“没有一个经验100%的家长,也没有一个标准的家庭模式可以参考。”在子女教育上,不断学习科学育儿知识,不断琢磨他人育儿的道理,努力摸索适合自己的亲子教育之路,是每个家长都应该做的。这对于曾获得第十二届“中国医师奖”,深受患者爱戴、师弟称美的陶勇而言应该如此,对于每个爱孩子、尊重孩子的家长而言也应该如此。