

日前公布的《中国城市儿童户外活动蓝皮书》调查显示:27.7%的城市儿童每天户外活动时间不足1小时,其中学习负担重是重要原因之一。医生提醒:儿童运动过少会导致体质不佳、创意缺乏等问题,这是孩子长大后无法弥补的。

## 孩子宅在家 身心受影响

### 孩子宅在家 缘于“无奈”多

近日,记者就“孩子每天放学后的户外活动时间”这一话题,随机采访了20名中小学学生家长。在10名小学生家长中,仅有1名称孩子每天放学后户外活动时间有1小时,剩下9名家长的回答为“半小时”或“几乎没有”。

10名中学生家长的答案基本一致,坦言孩子放学后很少到户外运动。

记者发现,几乎每名家长都称自己很想让孩子出去玩,可是“孩子功课紧”、“自己忙,管不过来”、“孩子没玩伴”等原因,最终导致不少孩子宅在了家里。



(资料图片)

### 童年运动少 遗憾难弥补

“孩子的成长本应该是动静结合的,可如今不少孩子的成长过程以静为主。”儿保科医生说,缺少运动带来的直接后果就是体质变差,体能变弱。比如学校里的体能考试,好多孩子临时抱佛脚,结果因为突然加大运动量而受伤;每年大学军训,都有孩子晕倒,这些都是体质问题。出于学业等压力,现在的孩子缺少时间游戏、没有伙伴甚至没有爱好,运动本是他们成长的必需品,可这一基本需要被压缩到最低。

武汉市精神卫生中心刘小林教授说,缺少户外活动对孩子产生的影响是“极为深刻的”,没有尽情游戏会导致孩子创造力不足,没有伙伴会造成孩子长大后社交能力差、竞争危机感过于强烈。

值得注意的是,不少家长持“现在拼命学,玩乐回头补”的想法,但事实上,有些东西一旦错过就无法挽回。刘小林说,创意如同种子,只可能在爱幻想的童年种下,成年后开花结果,“将来补,无异于到了夏天或秋天播种,哪能有收获?”

### 太强调“听话” 孩子缺乏自我

现有的教育模式太强调“听话”,许多家长一见孩子没按自己的想法行动就心烦,就批评,“干涉太多,管束太多,直接让孩子没了自我”。缺少了自我的孩子乖乖在家,最后让他们玩他们都不知道该怎么玩。

刘小林也呼吁,家长应该鼓励孩子进行户外活动,“给他们一些机会去按自己的想法玩,这绝不是浪费时间”。

(陈凌燕)

### 观察哨

市东方第二中学 协办  
(原拖二中)  
地址:中州西路226号 电话:64967285

# 看透孩子 因材施教

□记者 李书平 文/图

他当了16年班主任,所带班级多次被学校评为优秀班集体和文明班集体,2010年被评为市级先进班集体。刘玉春,市三十七中九年级(1)班班主任,他对班级的管理理念是用心经营。

### 看透孩子的心

“班主任不但要了解学生的学习情况,还要了解学生接受知识的能力,更要了解学生的生活环境。”刘玉春说,只有这样,才能更好地摸清学生的心理特点,了解他们的内心需求,帮助他们健康成长。

每接一个新班级,刘玉春都会努力在短时间内记住全班学生的名字。之后,他会对学生进行一次“深入调查”,了解他们的优点和不足,研究他们的个性特征等。

“只有看透学生,才能因材施教。”他的做法很受学生欢迎,因为这说明学生在老师心中很重要,无形中培养了学生的信心和勇气。

### 重视每个学生

每接一个新班级,刘玉春总会“独断”地给每个学生安排一个班干部的角色。他会告诉学生,班干部有一个月的见习期,在见习期内,干不好也要干。一个月后,他再集合全班学生对班干部进行重新选举,“这样,我就能选出工作能力强、学习成绩好、有公益心的班干部,协助我搞好班级工作”。

制定班规时,他要求人人参与。“学生自己制定的班规,执行起来就容易得多。”他说,因为每一个学生都是班规的制定者和执行者,所以,学生会自觉地成为班级文明的建设者和班级荣誉的



刘玉春在指导学生。

维护者。

在班级管理,刘玉春总会有意识地通过表情、动作来表达对学生的感情,达到与学生心灵交流的目的。比如,他会用赞许的点头、会心的微笑和亲切的抚摸来表达对学生的爱,使学生产生一种被重视、被关怀的感觉。他说,班主任的情感投入,一定要面向全体学生,不能偏心,比如在值日的分配上,他就尽可能地做到男女平等。

### 时时鼓励学生

“十二三岁的初中生思维活跃,性格张扬,难免会犯错误。”刘玉春说,对于偶尔犯一次小错误的学生,他常常不会过于追究,当然,“该教育的时候要教育,但该哄的时候要哄。因为他们的心理还没有成熟,用不着小题大做”。

人们常说“好学生都是夸出来的”。

对此,刘玉春深有感触。比如有一次全班进行小测验,结果成绩非常不理想,作为班主任,他本想在课堂上发一通脾气,但当他面对全班数十双眼睛时,他的心软了,“我为什么不能把批评变成鼓励呢?”

于是,他没有批评一个学生,而是和他们一起分析没有考好的原因,并鼓励全班同学树立一种“从哪里跌倒了要从哪里爬起来”的勇气。结果,在下一次的考试中,全班同学考出了全校第一的好成绩。

### 班主任

西工区凯旋路小学 协办

地址:洛阳市凯旋路7号 电话:63938323

## 聚焦优质教育品牌——学吧教育中心

# 暑假,让成绩成为孩子的骄傲!



(资料图片)

在学吧教育个性化辅导中心,首先由教育咨询师全面分析学生情况,找出成绩不良的根本原因,针对学科薄弱环节制订个性化辅导方案;根据学生情况,名师1对1个性化辅导,传授学习方法、培养学习习惯,提升应试技巧;班主任全程跟踪护航,调整学习心态;教研团队全面解析小升初、中、高考命题趋势,专项冲刺训练,迅速提高学习成绩!

多年的积累沉淀,学吧教育凭借科学的教育理念,高效的辅导模式,强大的师资队伍,已成为洛阳家长的首选辅导机构,帮助众多中小学生学习理想的学校!平均单科提升30分、总分提升100分以上的学生不胜枚举,学生相互推荐,“慕名师”而来的学员比比皆是。

现在致电,可免费预约暑期全托、30天陪读答疑课程!

- ◆西工校区:62277951
- ◆涧西校区:60610801
- ◆老城校区:62277952

同样在学校学习,为什么成绩千差万别?有些同学对学习没有兴趣,甚至抵触学习;有些同学努力学习,成绩却一直不理想……