

无忧童年VS“无悠童年” 如何才能让孩子走得更远?

核心阅读:

孩子是家庭的未来。为了培养孩子,多少家长耗尽心血和财力,只希望孩子能变得更优秀、未来的人生也能更加精彩。求学期间,补习班、特长班、兴趣班、才艺班……不断地给孩子加码,他们休息和玩乐的时间越来越少,眼见着孩子的无忧童年变成了“无悠童年”。

被打折扣的不仅是孩子童年的玩乐时光,还有他们的身心健康。放眼校园,“小眼镜”“小胖墩”“小大人”比比皆是。当我们放眼孩子的未来时,是否也该低头看看他们的现在——背上的书包重不重?晚上睡得好不好?玩乐的时间又有多少……

孩子是父母的未来,是每一个家庭的珍宝。家长们都尽可能地为孩子提供衣食无忧的生活环境,并全力培养他们长大成才。这并不是为了孩子的将来一定能够出人头地,而是做父母的希望孩子未来的人生路能够走得顺畅、未来的生活能圆满幸福。

孩子未来的人生如何没人敢打保票,孩子的现在我们却不能忽视。学习时间、运动量不足已经在影响着他们的健康,也许孩子们的生活衣食无忧,也能受到很好的教育,但他们需要的并不仅仅是这些。

现状1

“无悠”的童年 学生动力不足

“一周上四天半的课,休两天半,每年都有长达几个月的寒暑假,每天只要学学习写作业,既不用劳心劳力,又不用赚钱养家。”在很多成年人眼中,学生的日子就是这么的幸福无忧。但是,事实真的如此吗?

补习班、特长班、成绩提高班、兴趣班、才艺班、“国学”教育班……学生们除了在学校里要学习各种知识,出了校门他们同样也没闲着。为了提高成绩、培养才艺、拓展思维、提升素养、增强能力等等“为了孩子好”为理由,家长把各种“课外课”安排得明明白白,不仅穿插在学生的上学期间,也占据了他们假期的大部分时间。各种学习、补习课程和课外作业,把孩子牢牢地锁在了书桌前。尤其是为了提高孩子的学习成绩,让孩子能比别的学生更优秀,超前教育现象越发普遍。幼儿园里学小学课程,小学就开始补英语、初中数学……而且这种现状会随着学生年级的升高,而越来越严重,尤其是临近升学考和高考这样的关键时期愈发如此。当孩子念上高中,为了提前学习以便空出更多的时间复习,学校、老师和家长也都是铆足劲儿给孩子提供更好的学习、补习条件。高三学生们天不亮去上学,到半夜才睡,除了吃饭洗澡等正常生活活动,其余时间都拿来学习了。如此下来,学生们都已经成为比其家长还要忙碌的人群,“多学少动”也就成为了他们的生活常态。

现状2

沉迷电子产品 不再热衷跑跳

学习占据了孩子的大部分时间,他们剩下的这点儿玩乐时光,又被娱乐方式花样繁多的电子产品挤占大半,这也是让他们少于运动的主要原因。家长希望孩子爱上学习,可孩子却沉迷于游戏,像这种和电子产品抢孩子的情况并不少见。在网游刚盛行的那几年,很多孩子坐在电脑前一玩儿就是好久,让家长们的操碎了心。又有多少以“戒网瘾”为宣传口号的个人或团体,满足某些家长们的热切期盼,赚了个盆满钵满。

随着电子产品的不断升级降价,其普及率越来越高。别说自控力不足的孩子难以抗拒其魅力,成年人也一样是手机不离手,“莫让手机抢走了孩子的父母”这样的公益宣传更是屡见不鲜。在这种趋势下,学生们与电子产品的联系越发紧密,家长的管控效果并不理想。对于沉迷网络的孩子来说,比起能出汗的体育运动,他们更喜欢躲在家里“吃鸡”游戏。

缺乏足够的运动和休息,青少年的身体健康直接受到影响,最直观的体现就是那些“小眼镜”“小胖墩儿”们。哪班没有几个“小眼镜”与“小胖墩儿”?但“小眼镜”“小胖墩儿”在班级中所占的比重却在逐年增长。2018年7月,全国学生体质健康调研与监测显示,全国近视眼中,中小学生学习预估已超过1亿人。过度用眼、缺乏运动、电子产品泛滥,正是导致青少年近视的三大元凶。同样,体重超重的“小胖墩儿”,正是家长们错误追求孩子健康,急于给孩子补充营养,却不重视孩子的运动量而导致的,过于肥胖会给孩子的身体和精神上带来很多不良影响。

原因

运动不足量 身体难健康

学习时间长,运动时间少;电子产品玩得多,锻炼身体时候少,已经是很多中小学生的生活常态。而缺少了必要的运动,身体得不到良好的锻炼,学生的身体健康必然会受到损害。身体免疫力、颈椎肌肉、手指关节、听觉和视力等身体功能,都会因为长时间坐在书桌前学习或是低头玩游戏、听耳机而有所损伤。

青少年学生运动量不足,究其原因,主要有以下几个方面:

运动的空间不足 校园、家庭空间有限,活动场地不足,孩子们没有活动空间,这是一个十分普遍的情况。很多学校,尤其是一些建校时间比较久的学校,教学楼几经扩建,校园周边又是人口密集区,难以实现外扩,学校的室外活动场地条件一般。而大部分的学生家住市区的居民楼,房间内空间有限,不方便学生锻炼,小区内车或临街不够安全,难以让孩子自由“撒欢儿”。

运动的时间不足 家长往往过于重视孩子学习成绩,导致名师补习班、线上家教辅导等辅助教育行业兴盛,学生的课外时间多是在上各种补习班。作文、演讲、英语几乎是中小学生们必补的课程,还有很多音乐、美术、国学方面的才艺培养。这些“课外课”占用学生的假期,提升了他们的成绩和才艺,却不能兼顾他们的身体锻炼问题。初中、高中的学生不仅是假期要补习,上学期间也是早起晚归,单周运动量更是缺乏。

运动的机会不多 很多家长工作忙碌,没有时间陪孩子,像是假期出游的机会更是难得。大多数小学生出门仍需家长陪护,像去采摘园、春游、放风筝等一些专门到野外活动身体、呼吸大自然清新空气的机会很少。一些家长会带孩子到种植基地种地,让孩子在种植和收获间体会成长,同时也能出出汗,让身体得到锻炼,但这样有时间和精力家长毕竟还是少数。大多数的中小学生在真正能休息的时候,多是在长辈家中亲朋相聚,要么是吃吃喝喝,要么是玩电子游戏,平时缺失的活动量很难补足。

运动不受重视 虽然空间、时间、精力都可以是孩子运动不足的理由,但其根本原因还是家长忽视了运动的重要性,更轻忽了运动不足的危害性。为了加强青少年的运动量,我国倡导提升学生的体育类课程和活动项目,中考中也加入了对学生体育项目的考核。但是相比起对学生成绩的重视,对于青少年的运动量不足问题,家长和学校还是有所忽略。有可能提升学习成绩的补习和孩子的运动时间不足之间选择,多数家长会选择补习;看望许久不见的亲近长辈和孩子的运动量不足之间,家长往往会选择带孩子与长辈亲近。不能说这样的选择不对,只是比起能直观地感受到的学习成绩和家人的情感联系,家长们往往会忽视了日积月累之下的运动量不足,对孩子身体健康的影响。

危害

运动量缺乏 到底有什么影响

青少年运动量不足到底会带来哪些不良影响,很多家长认为自己足够了解其中利害关系,但实际上有可能还是轻忽了其中的危害。

身体健康受影响 青少年的视力、体重、免疫力和主要脏器等等身体机能出现问题,有可能是运动量缺乏导致的。且不说最直观的体重问题,人体免疫力和心肺等重要脏器的健康程度,都与运动量是否缺乏有着直接的关系。比如过长时间的学习和使用电子产品会导致视觉疲劳,而保持适当运动比眼药水更有效;久坐和睡觉不足都损耗心脏,保持一定的运动量则会对此有所改善。

精神健康难保障 很多孩子学习久了,都会感觉到越学越累、越累越没成效,学习压力也会变得越来越大。这是由于孩子的精神没有得到适当的放松,学习效率随着学习时间的延长而变得低下。这种情况持续时间长了,学生的心理健康也容易陷入低谷,变得更容易失落和感到不快乐。事实上,不仅人的身体需要运动,精神也需要“出汗”,运动不仅让人的身体得到锻炼,也会让人精神上的压力一起随汗水释放出去。适当的运动可以调节人的心情,在精神上得到放松,心态也能变得更加积极向上。

未来缺少一种可能 多运动的学生更有活力,而活力是最好的发展助力,有活力的孩子也不仅是爱运动,更能以此结识更多的人,更容易交到朋友。这样的孩子无论从性格上还是从未来机遇上讲,都会有更多的发展前景。运动还能让孩子有机会发掘除学习以外的特长,让学习成绩不理想的学生有更多的可能,也增强了他们的自信心。而自信是孩子未来发展的重要基础,这样的孩子遇到困难时更有闯劲儿。

办法

运动量足 动力才足

有一句叫“办法总比问题多”,只要开始行动,什么时候都不晚。提高孩子的“动力”,让学生们的运动量变得充足,保证他们的身体健康,我们能做得还有很多。

家长心态要转变 有些家长对运动量缺乏问题的认识不到位,遇到困难就会找各种理由让自己和孩子远离运动。某些家长的教育方式简单粗暴,好孩子的标准是听话和成绩好,认为只要孩子学习好就一定会有出息,未来生活过得就能比同龄人强,并不会注意孩子看似健康的身体是否需要足够的锻炼。也有很多家长意识到这一点,已经开始为孩子创造运动的条件。但也只是送孩子去学习轮滑、平衡车、跆拳道之类的兴趣班,通常保持一周两节至四节的课程,这只能算是兴趣,而谈不上运动。大部分的家长还是要转变下观念,认识到运动量对孩子健康的重要性并不比学习成绩小,能在生活中随时给孩子创造运动的机会。

学校也要积极引导 学校对升学率的追求远没有家长认为的那样迫切,但有无数关注学生成绩的家长们在后面催促着,导致学校将工作重心和精力更多地放在学生成绩上。但比起家长们如何教育孩子,显然学校才应该是这方面的专家,不仅不能被某些家长以成绩论输赢的错误想法绑架,更应该去积极引导纠正他们在培养孩子上的失误。让家长也能够认识到孩子不仅需要良好的学习环境,保持足够的运动量也同样重要。虽然学校在学校里保证了孩子有足够的运动量,但放学后的孩子,同样需要保持足够的运动量。相信每一位爱孩子的家长,都愿意听取学校老师的建议,重视孩子的健康问题。

辅助教育为运动“加油” 辅助教育就是对学校教学的补充,教学内容也更加丰富和私人化。线上教育,线下培训,只要家长和学生有需求,种类丰富的教学内容、多种便捷的教学方式任其挑选。相比起益智早教和补习班的遍地开花,需要运动的辅助教育虽然也有,但还留有巨大的空白可以去开拓。如果私人辅助教育能拓展好健康运动这片领域,辅助家长和学校共同为孩子的健康出力,其前景也一定十分美好。

评论

孩子是家庭的未来,为了孩子的未来,发展的根基不仅是学识和品德,健康的体魄同样十分重要。如果急于求成成绩提高而忽视了保持健康的身体,就算取得了理想成绩却伤了身体,未来的人生如何走得长远?以健康换未来,愚不可及。

知名的物理学家霍金在2018年去世,他以强大的头脑战胜不健康身体,所著的学说和理论得到无数人的赞叹。但如果能在健康和智慧之间有所选择,相信更多的家长宁愿孩子不做个天才,更希望他们能健康康康的度过一生。

想让孩子健康的成长,不仅仅是学知识、培养良好的品德,更是保持身体的健康。相比父辈更富足的生活条件,家长们忽略了孩子身体也有健康需求。为孩子更优秀,家长让孩子占据孩子太多的时间。家长们甚至没有发觉,学生们缺乏的运动量已经开始影响他们的身体健康:“小胖墩儿”是因为家长只顾着给孩子补充营养,却没能让他们保持足够运动量;“小眼镜”是因为长时间使用眼睛,没有保持规律运动缓解疲劳;某位参加马拉松却突发心脏病的大学生,更是认为自己年轻,平时没能健康科学地锻炼身体……

知识可以改变命运,但健康没有了,再好的命运又能走出去多远?任何以破坏根基为代价的努力,都是没有未来的。就像是一座建筑,地基如果不能打得足够牢固,完工后的建筑不管看上去多么高大、美丽、充满高科技,也不过是项“豆腐渣”工程。

折了根基,哪有未来?

本版稿件由本报记者 刘红妍 采写
本版策划 戚凯慧

