

本
期
导
读

- B2 小胖墩健身
需建个性运动处方
- B3 “疯狂试验室”
科学跨界更有趣
- B4 商业学校师生
谈“星光”大赛收获

教育周刊

本报科教卫新闻部主编 | 第 291 期 | 2013 年 5 月 15 日 星期三 责编:王蕾 视觉:竹建英



户外活
动既强
健身魄
更磨
炼意志
本版
供图
CNU

英国孩子 12 岁前必做的户外活动榜单带来启发——

释放天性 把孩子赶进大自然

每周教育聚焦

登录新民网:www.xinmin.cn 参与讨论

日前，一则有关“英国孩子 12 岁前必做的 50 项户外运动”的帖子走红网络。英国著名民间机构“国民信托”于去年发起了一项活动，请大约 1700 个英国孩子聊一聊他们心目中最喜爱的户外运动项目，共分探索类、寻踪类、游侠类、冒险类、发现类五大类。近 1/3 的孩子将“长途骑行”列为最喜欢的户外活动，其他还包括岩洞探险、观鸟、爬树、野营等。

对很多中国孩子来说，他们的闲暇时光被各种各样的补习班和才艺培训占满，还剩下多少时光，可以和大自然分享成长的秘密？

带孩子玩
老师先打消顾虑

在上海市实验学校附属小学的课表上，上学期起新增了一门“昆虫特色课”，一推出就受到孩子们欢迎。在科技总指导老师的带领下，孩子们带着网兜到公园捉昆虫，制作昆虫标本，在学校举行小型展览，分外起劲。

德育教导傅老师感叹，这样的机会，对如今都市中的孩子真的是太少了。一方面，城市的快速发展，使孩子失去了很多接触自然的机会，明亮的霓虹让他们很难分辨出夜空中的星星，忙碌的学习生活让孩子们无暇在草丛里穿梭找蜗牛、抓蝴蝶。另一方面，来自家长的压力，也让老师在开展户外活动时，时常感到束手束脚。体育课上飘起小雨，老师第一反应自然是组织学生返回室内，以免学生淋雨生病，耽搁上学。为了让城市孩子更多体验到野趣，学校近年来从传统的春游、秋游寻找突破，设计去生态园、采摘基地等地的考察活动，布置挖野菜、挖春笋等各种小任务，鼓励孩子们尝试。让孩子去河里用渔网抓鱼存在一定危险性，老师就请村民把鱼抓在浅浅水塘里，让孩子去抓、去捞。

傅老师曾经和四年级的孩子一起去市郊露营。虽然好几年过去了，但大家一起劈开新鲜的竹子，塞进生米和香肠，自己动手烤“竹筒饭”的情形仍历历在目。“老师、孩子一起研究怎么把火烧旺，怎么判断米饭生熟，大家从同一个竹筒里舀饭吃。这种野外生存中建立的情感，是永远难忘的。”傅老师说。

傅老师告诉记者，她也是一个 6 岁男孩的妈妈，这份英国孩子心目中的户外运动榜单也



在雨中跑步，用
石头打水漂，用木棍探索
出一条小路，用小雏菊做项链，光脚
走路，跟踪野生动物……如果你已经成年，想起这些童年趣事，心底是否会漾起微笑？

给了自己不少启发。从孩子懂事起，每个双休日他都会带着孩子出去走走看看，儿子喜欢天文知识，她就在手机里下载了相关软件，带着孩子去郊外空旷的地方辨认星座；每到假期，她都是在儿子的鼓励中，登上一座座山峰。

教会方法
鼓励孩子“冒险”

傅老师欣喜地看到，身边越来越多的年轻同事，在管理班级的过程中，开始学会放手，尽可能鼓励孩子释放天性。出游时，有的老教师会反复叮嘱孩子，不要弄脏了裤腿，弄湿了袖子，年轻老师则觉得，这些都没有关系，只要学生能享受探索的快乐就好。

徐汇区紫薇实验幼儿园园长张爱莲认为，在户外运动中，孩子们积攒的勇气、探索精神、解决问题的能力，比任何知识的储备都要重要得多。在常规的跑跑、跳跳的锻炼以外，她鼓励家长带孩子参与一些更具挑战性的游戏。例如，“跳山羊”被很多家长视为危险程度较高的游戏，老师们并不这么认为，用泡

沫塑料板做成山羊，增加安全系数的同时，更培养孩子瞬间的判断力和爆发力。英国孩子榜单中“从大山坡上滚下”这一项，让张爱莲感触颇深。紫薇实验幼儿园有一座小山坡，老师为中大班的孩子设计了“小刺猬摘果子”的游戏，培养孩子们的平衡性和协调性。“小刺猬”们得穿上雨披，从山坡上滚下来，并用雨披上的魔术贴，粘取老师事先放置在草坪上的“果子”。“一开始，有的孩子是倒着爬下来的，渐渐地，他们知道了滚的时候要用双手保护头部，有的还能控制滚的方向，果子摘得又快又好。”张爱莲说，在孩子一次次克服内心恐惧，一次次寻找解决问题的最佳路径的过程中，他的身心都得到了极大的发展。

此外，张爱莲建议家长把原本应该属于草坪、公园、沙滩的时光从各种课外辅导机构那儿“要”回来，还给孩子。在亲子同行的过程中，让孩子用纸笔画一画，用相机拍一拍，定格他眼中的美好，学会欣赏身边事物，让孩子从和自然的亲密接触中，获取正能量，去应对未来的各种坎坷挫折。 本报记者 陆梓华

一个年级近半数孩子存在肥胖问题，有些孩子看着不胖却已出现了脂肪肝。日前，虹口区北虹初级中学在六年级做了一次体质监测，监测结果却令人吃惊。校长吴佩芸说，虽然知道青少年肥胖率不低，但比例那么高还是出乎意料。而去年底，市教委也公布了一项调查，在校中小学生超重肥胖检出率 24.6%， “胖孩” 人群的脂肪肝比例高达 36.9%， 幼儿园里的小胖墩也不少。

如何减少“小胖墩”？不少区县和学校都已采取了运动、饮食等各种干预手段，并呼吁要从社会、学校、家庭等多层面改变“肥胖”环境，唤起人们对儿童肥胖伴慢病的重视。普陀区每年都会为在园幼儿进行体检，并对肥胖幼儿进行干预。普陀区教育局学前科蔡颖老师说，在 2012 年的全区体检中，全区 2.5 万在幼儿园中，肥胖儿童占了 6.32%。“虽然遗传占了一部分比例，但不合理的饮食结构、过少的运动量是导致胖墩逐年增多的主要原因。现在孩子都比较喜欢吃甜食和油炸食品，这些都是容易发胖的食物。虽然年轻的父母有儿童均衡膳食的理念，但隔代教养也在带来饮食问题——爷爷奶奶辈都特别宠溺第三代，总担心他们吃不够，基本上都会满足孩子饮食方面的欲望。”

蔡颖说，不仅吃得多，孩子动得也少。“很多孩子回家后基本都不再出门活动，不像以前的孩子在小区里面或者和邻居一起在户外疯玩。上下学采取走路方式的孩子也比较少，多数是由家长私家车接送，甚至有些孩子是坐着爷爷奶奶的手推车上学的。”吴佩芸说，到了初中六七年级，基本上孩子都看上去胖墩墩的，有一部分学生虽然到了高中会瘦下去，但通常也不是依靠运动减的肥，尤其是女孩子为了爱美都是靠节食来瘦的。 本报记者 马丹

上学
小车接送
回家埋
头功课

近四成上海青少年检查出肥胖超重

出国金融服务中心

游学通

留学旅游季 非常新礼遇

2013交通银行出国金融展

特别活动

优惠特惠费率

百万保额保单

专属理财产品

即日起

即日起至2013年9月30日，凡交通银行上海市分行合格「游学通」、达标沃德及达标私人银行客户，在我行开立留学、出境游相关的存款证明，或办理留学相关的境外汇款，即可尽享我行送出的三项“非常新礼遇”！

详情请咨询客户热线或交行各网点

客服热线: 95559 www.95559.sh.cn

交通银行 BANK OF COMMUNICATIONS

您的财富管理银行