

# “小胖墩”需建个性运动处方

## 除了保持健康体魄更要磨炼意志



本版供图 CHFP

为了监测全区肥胖儿童的情况,普陀区2011年起开始建设普陀区幼儿健康与安全管理平台,该平台共有两级,包括了幼儿园平台和区级平台。今年5月和6月这个平台将完成安装调试,并在9月份新学期开学时正式投入运行。普陀区教育局学前科蔡颖老师说,区内所有幼儿园的幼儿健康状态都会录入其中,包括身高、体重等体质指标。“每一位幼儿都将有一份电子的健康档案。”

蔡颖说,要消除“小胖墩”应从学校和家庭两方面着手。目前,普陀区针对每一位幼儿“胖墩”都有个性化的矫治个案。“在为他建档前,保健教师会对他的情况做一份问卷调查,包括家庭情况、父母体质、家庭饮食结构等。然后,引入营养专家

为他们提供膳食改善建议。同时,每一位肥胖儿童在幼儿园里都会有一份运动观察记录。越是胖的孩子,越不爱运动,因此,老师要把运动情况记录下来,包括运动内容和心率等,如果发现每天运动量不达标,教师就要提醒孩子增加一些运动量。”

据了解,普陀区会为在园幼儿提供每半年一次的体检,但针对肥胖儿童,体检间隔时间会更短,每三个月进行一次。

而在北虹初级中学里,也有一套较为成功的矫治办法。该校引入了击剑课和柔道课,以提高学生的体质。吴佩芸说,现在的孩子体力、耐力都很差,一运动还很容易骨折,这都是缺乏运动、少见阳光的缘故,所以希望开始一些体育和干预课程来

帮助孩子做些改变。“我们学校就毗邻上海市体育运动学校,因此,我们和他们合作,在初中课程中引入了比较特别的体育课程。引进击剑和柔道,不光是为了增强学生体质,也希望能够完善学生人格。比如柔道课程是身体接触的对抗性项目,要磨炼学生抗击打、抗挫折的意志。”

目前,这两项体育拓展课均在六年级试点推出。课程推出之后就受到了家长们的欢迎。薛先生说,现在不少孩子体能都不行,尤其是男孩性格大多不够刚强,需要磨炼这方面的品质。吴佩芸说,体育项目也能起到德育的效果,让孩子体会体育精神,完善人格。“运动员身上有许多现在孩子缺失的东西,包括坚持、顽强等。”

本报记者 马丹

# 宝宝食谱亮“三灯” 营养不少更“瘦身”

前不久,普陀区绿洲幼儿园召开了一次特殊的家长会,到会的都是幼儿体质指数属于“超重”“肥胖”的家长。每个家长拿到了一份“三灯”食谱,各类食物用红灯、黄灯、绿灯一一标出,让家长了解哪些属于高热量、高脂肪的食品,从而科学指导幼儿的家庭饮食。

这份“三灯”食谱指出,绿灯食品可以“多吃”:包括西红柿、芸豆、黄瓜、胡萝卜、大蒜、白菜、油菜、香菇、青椒、苹果、梨、橘子、菜花、韭菜、芹菜、苦瓜、薏米等食品;黄灯食品“适量吃”:其中包括米饭、馒头、面条、鸡蛋、豆腐、瘦肉、面包、奶制品等;红灯食品“请少吃”:包括各类洋快餐、干果类、

甜饮料、果酱、奶油蛋糕、冰激凌、烤鸡、巧克力、肥肉等。

除了“吃什么”之外,小胖墩的进餐习惯也可以改进,专家建议,例如调整顺序和速度。正确的进餐顺序是水果、汤、菜、肉、主食。进餐时间多于30分钟/餐,用小碗多次盛饭,细嚼慢咽,要改变孩子边吃饭边玩、吃完饭后就静坐、爱吃零食、爱喝饮料、睡前喝配

方奶粉、出门以车代步等习惯。

营养保健专家介绍,学龄前儿童没有太多的自主高危行为,其行为易受家长支配及环境影响,家长多户外活动,孩子则自然跟随;家长少备高热零食,孩子就会少吃。学龄前儿童各种行为习惯可塑性强,从小养成健康饮食、适量运动的习惯将终生受益。

本报记者 金恒



## 王博士英才教育谈 Gifted Education

# 高考复习:绝不能靠补漏

王博士名言:复习课不仅仅在补漏洞,而是对已学知识的一次重新认识,是一次提高和拓展,是高起点的反思教育。

**王昕雄**  
北京大学教育经济与管理学博士  
美国哥伦比亚大学访问学者  
美国陶森大学数学教育博士后  
上海未来路进修学院副院长  
研究领域:教育学、英才教育、数学教育、教育经济与管理



▲ 王昕雄博士(左二)与未来路进修学院院长熊晓东博士(右二)应邀访问考察美国顶尖英才教育学校纽约布朗克斯理科高中

**案例一:**小张同学数学成绩极差,高一高二数学成绩都不及格。直至高三开学摸底,她依然考了65分(满分150分),即便在文科班也属垫底的成绩。来到未来路进修学院,只能在针对基础比较差的学生的B班里学习,一年后参加高考中,她竟然考出了146分(满分150分)的高分,被复旦大学新闻系录取,问到小张的成功之道,她的回答是:未来路独创的“织布式覆盖学习法”使我扬眉吐气!

**案例二:**小孟同学是四大名校尖子生,物理竞赛多次获奖,来未来路学校学习,只是希望把数学成绩再提高一些,因为他自己感觉高一高二时在物理上时间花得多了,数学学得并不扎实,成绩也不稳定。结果,经过一年的学习,小孟在报考复旦大学的志愿表上填的竟是数学系,而不是物理系。并且在当年的高考中,数学考出了149分优异成绩,被复旦大学数学系录取。小孟感慨地说:“织布式覆盖学习法”使我感觉我的数学学习空前的扎实,它不是技巧上的花哨,而是万丈高楼的基础。

期中考试结束了,高二的学生马上就要升入高三,高三的复习课怎么上?家长和学生都认为复习课一定要把以前学习中存在的漏洞补上。我们认为高三复习课不能靠补漏。

首先,漏洞在哪里?学生是说不出来的。像小张这样成绩比较差的同学面对数学是一头雾水,感觉整个数学到处都是漏洞,根本就无从下手。像小孟这样成绩比较好的学生,又觉得复习课上老师讲的内容自己都懂,是炒冷

饭,没有意思。但是数学成绩却又总是上不去。

### ■ 织布式覆盖学习法

什么是“织布式覆盖学习法”?布是靠经纬纱交织而成的,同样每门课的知识概念可以用最精辟的语言进行阐述加以概括(经纱),用最典型的例题进行说明,再通过精选的作业起到巩固作用(纬纱)。如同织布一般把某一个知识点或是某一章节的内容,通过概述、例题、作业将其编织成一块优质的“布”,层层覆盖,替换其原先支离破碎的知识,从而构建了一个完整的、系统的、透彻的知识体系,用一块“新布”全覆盖整体替换原先“百孔千疮”的那块“破布”,达到“堵漏”的目的。

学生学习知识最重要的是对于每一个概念,每一个知识点要理解透彻。概念不清,题目做得再多也是没有用的。同时要让学习对于这门学科的整体框架也要有所了解,这是所谓的居高临下和融会贯通。成绩薄弱的同学如果单纯采取“补漏”的方式,他就会感觉这门学科像一个无底洞,补了一个漏洞,还有一个漏洞,漏洞没完没了,他永远看不

到尽头,心里产生恐惧心理。而分条块有条有理坚决不留死角的全面精练结合,一步一个脚印地学习,知识由点到面,再上升到三维世界,他就感觉心里很踏实。

“织布式覆盖学习法”对于学习基础比较好的学生一开始会不太理解。他们自我感觉良好,可是考试成绩却始终越不过140分,问题在哪里又说不出。我们对这些同学说,老师一个小时的课,如果你只有五分钟的是“值得听”的,那么10天下来,你就有更多的补“漏洞”课是值得你听的。现在问题是,这五分钟的“值得听”的课分布在一个小时的整堂课的哪里呢?你自己并不知道。所以,你必须得认真听完老师的一个小时的完整的一堂课,那么你的五分钟的补“漏洞”需要听的内容就不知不觉地解决了。

### ■ 小坡度上山法

那么对于像小张这样基础比较薄弱的学生和像小孟这样成绩比较优秀的学生,是不是采用一模一样的“织布式覆盖学习法”呢?

我们说不是的。不同的学生程度,我们采用不同的“织布式覆盖法”。对于基础薄弱的学生我们采用的是“高度不变,小坡度上山”。

什么叫高度不改变?高度就是我们高考的要求,这个高考的高度是150分的高度,这是不能改变的,每个人都要到达这个高度,这是高三教学的目的,教学的目标。

什么叫小坡度上山?就是,如果成绩比较好的学生他可以坡度是60度登山,甚至90度攀岩,在悬崖峭壁上爬上去的惊险动作,当然这是少数的同学。大部分学生用45度这样的坡度上山比较合适。如果有的学生这个坡度还不行,那么怎么办?坡度继续减小!减小到30度、15度。小坡度上山的优点是拉长上坡的距离,这样爬山不吃力。再不行,我们采用“盘山公路”法。我们带着学生绕着这个山,一圈一圈地、逐步逐步地、螺旋状地上升,这样登山的路是很长的,但是它通往山顶的登山时是不知不觉的。

小坡度上山,一点一点地往上走,走是要走得快一点的,因为时间只是这一点,但是一定要使得学生不感觉吃力。吃累了,得不偿失,欲速则不达。坡度为多少因人而异。小坡度上山法不适合基础比较好的学生,因为成绩比较好的学生用这种方法他就比较厌烦,他会没有状态。所以,不管是什么方式上山,我们都要知道有一点,就是高度是不会改变的,不能改变的。

“织布式覆盖学习法”的灵魂是用精辟的语言来阐述概念,用最典型的例题进行说明,再用经过精选的作业让学生完成起到巩固作用,这样交织而成的知识是系统的完整的和深刻的,这才是理想的高三学习方法。

王博士英才教育谈  
咨询热线:51573510  
电子邮箱:wangxx@frtc-edu.cn