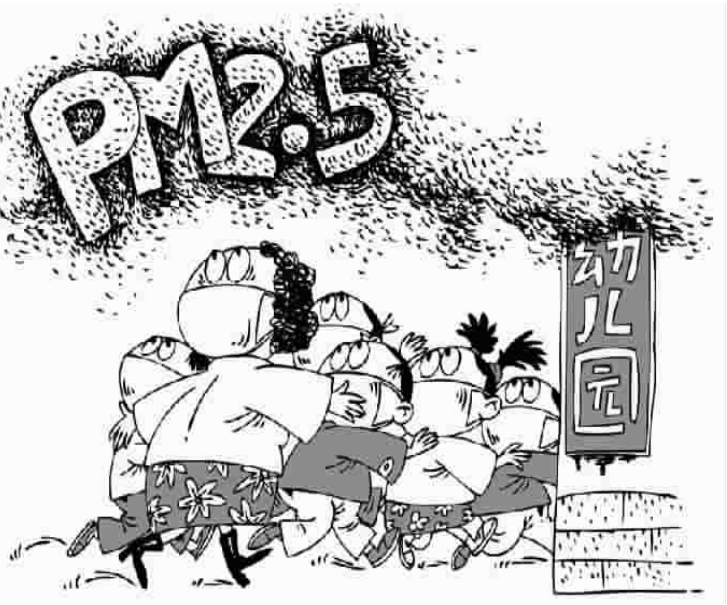


“给地球妈妈戴口罩”

◆ 李桂芳



因势利导探谜团

“那我们怎么给地球妈妈戴口罩呢?”我的第二个问题又紧追着扔给了孩子们。

当高兴地比划着说,“做一个很大很大的口罩呗!”

博士晨振振有词地说道:“怎么可能呢,这么大的口罩怎么做,就是做好了也不能戴的,不让空气里有雾霾,这是最重要的。”

问题被引导到正路上去了。我装着无可奈何的样子说:“是,让空气没有雾霾。那雾霾是什么,它从哪里来的呢?”

一场新的“研究课题”被孩子们逮住了。

小机灵强强作了个“一休”点脑袋的思考状说道:“先得找一找这雾霾到底是怎么来的?”

“是风吹的吧?”

“那雾霾是哪里吹来的呢?”

“总归有一个地方出来的吧!”

孩子们你一言我一语地说说着。他们搜肠刮肚把知道的所有知识和想象空间全部搬了出来,并用他们特有的思维阐述着雾霾的产生原理,听来有些幼稚,甚至有些天方夜谭,但他们的认真劲着实让我高兴。

这一段简短的师生讨论,让我突然醒悟,我们平日里,总大说特说、大谈特谈:以幼儿发展为本,给予幼儿自主学习的机会,但我们做到了吗?孩子们平日用他们的眼睛观察着周围一些环境的变化,他们的发现,在我们成人的眼里,总那么轻描淡写地不当回事。我们平时做得更多的或者更习惯的是,用我们的手替代他们的操作,用

我们的眼睛替代孩子的所见,用我们的思想灌输孩子的思维。我们更多的是希望孩子成为我们的影子,成为我们的附属品。

雾霾现在还不是教科书里有的东西,也不是我们学科计划里的内容,可是作为一个教师,不能按部就班地教书。我们要学会鼓励孩子自己走,哪怕是摔跤,这些年少时的追求,会培养出孩子对科学与知识的浓厚兴趣,对他们的成长大有好处。而现在,就是这么一个的大好机会。

我抬起了头,开始对孩子们说起我小时候的事情。“孩子们,老师像你们那么大的时候,天是蓝蓝的,水是清清的,空气,嗯,是很清新的,每天放学后,我可以自由自在地和小伙伴们在 一个很大很大的院子里玩捉迷藏的游戏。”我的表情是沉浸在童年无拘无束的自由环境里快乐玩耍的情景中。

我想用这一招激励孩子们追寻梦想的信念。这一招果然奏效,孩子们羡慕地拍着小手说道:“呀,老师,那有多好呀!”“我们一定要抓住雾霾这个坏东西!”

博士晨走了过来,他说出了他的点子:“要不,我们请爸爸妈妈帮忙,一起找一找雾霾怎么会有?然后把找到的秘密贴到‘问题林’里,让大家一起来帮忙解决?”

晨辰俨然是个总指挥,他把全班孩子分成了四组,第一组小朋友负责到网上去查询雾霾是怎么来的,第二组和第三组小朋友分别去菜市场 and 幼儿园门口做现场调查,第四组对孩子 们收集到的信息进行总结。

安步当车做榜样

第二天,“问题林”里布满了孩子们收集的各种有关雾霾的信息。大家用图文并茂的形式,把自己收集到的内容呈现出来了。孩子们总结出来,雾霾的产生主要是由车子的尾气、过年时候放的烟花爆竹,还有大烟囱里冒出来的烟造成的。

找到了问题的原因,要解决问题也就不难了。蕊蕊说:“我以后上幼儿园不要坐爸爸的车了,爸爸上班也让他坐公交车去。”杨洋也紧接着说:“是的,以后我们都不要让爸爸妈妈开车送我们上幼儿园了,我们自己走路。”

阳阳画了一张图:在大烟囱上戴了一个大口罩。他说:这样烟就不会到处飞了……

第四组的小朋友集体画了一张禁止售卖烟花爆竹的标志……

大家诠释与解读着自己的文字和画面,突然,博士晨推了推眼镜又想出了一个新招:“我们还得多种点小树,小树长成了大树,可以让空气变得很清新的……”

为何爱吃玉米粥?

我从新闻单位退休后,曾被健康报社聘为记者、编辑,主持过名人健康、老年养生等栏目,在采访、编辑中积累了较多的养生方面知识,根据所见、所闻、所悟写作出版了《健康是金》一书,因此有朋友称我为“养生行家”。

2010年,我彻底退了下来。一次,我在路上遇到以前住的小区的一位大组长,62岁的李先生。他是位退休教师,热心于小区工作。跟我聊着,他恳切地问我:“我们小区六十岁以上老人很多,十分关注健康长寿问题,你来讲一课怎么样?”

我一口答应了下来。回家后,我用几个晚上时间,翻阅有关报刊资料和过去的采访笔记本,仔细整理了一篇“奥巴马为何喜欢吃玉米粥”的讲稿。

那天讲课在小区的会议室里进行,来听课的有50多人,大多是上了年纪的居民,有男有女,还有带着孙辈来的。有的手里还拿着笔和记事本,十分认真。站上讲台,我便不慌不忙地开讲了。我抛出一个有趣的问题:美国总统奥巴马特别喜欢吃玉米粥,读大学时每天早上总要喝一碗玉米粥,后来入主白宫后,仍每周喝两次玉米粥。这是为什么呢?

这一问犹如石子投进平静的湖面,立刻激起了水花:

“玉米营养丰富……”

“玉米可以抗衰老……”

“听说玉米可以抗癌……”

“玉米好像还可以防止心血管疾病吧?”

有几个听众回答得有条有眼。看得出来,他们都对养生很关心。

我笑着肯定大家的回答是正确的,但还不够全面。于是又条分缕析地从玉米成分、营养价值、抗病作用等各个方面作了概括和总结。

这时候,有位居民发问:“我周围不少老人平时不喜欢吃杂粮,不喜欢吃玉米粥,不也活到八九十岁吗?”我回答说:长寿是个综合性的问题,我们提倡多吃杂粮,主要是为了改变主食过细过精的状况……

讲课时室内鸦雀无声,从一张张专注的脸孔上,我感受到他们都在汲取着渴求的养生知识,心里十分安慰。课讲完,台下热烈地鼓起了掌。有的居民跑到讲台旁与我握手,赞扬我讲得好,希望我下次再来。居民们的热情让我觉得,当个养生宣讲员,是一件值得好好去做的事!

百岁老人经验谈

讲养生知识课这件事很快传了出去,我原来单位、一些社区、企业、学校都来邀请,我也是有求必应,有请必去。为了使养生课讲得更加有声有色,我订阅了《生命时报》、《健康时报》、《上海大众卫生报》、《老年养生报》、《金色年代》等报刊杂志,把一些有关养生知识文章都剪辑下

来,整理成了几大剪报本。

后来,我又想到,上海有许多百岁老人,他们身上是否有值得借鉴的经验呢?于是,我四处出击,分别联系走访了30多位老人。

浦东金桥老街有一对夫妇,住的是土屋,吃的是粗茶淡饭,但都活过了百岁。我问他们,你们的长寿秘诀是什么?他们的回答是“一二三”:一是开心,二是饮食少油少盐少糖,三是经常走动走动。

我又来到崂山五村,时年112岁、被称为“上海第一寿星”李素清的家。这位老人亲自来开门。虽已高龄,但他背得出《三字经》,还常做好事,每逢春节还常捐款。老人的儿女对我说:善者寿,老人的长寿印证了这句话。

家住杨浦区殷行街道的百岁老人吴祖刚,酷爱书法,每天都要写几张条幅。他以亲身经验告诉我:书法是一种很好的修身养性活动。

看来,养生的方式是多姿多彩的啊!与他们的交流,也让我获益匪浅。我把这些实地采访来的例子都写到讲稿中去。每次讲课,根据不同的主题,我会摆出不同的事例,台下的听众听得津津有味。

生活劣习要改良

除了讲课,我还喜欢抓住每一个机会,让更多人能分享到我的养生知识。

有一次参加小学同学聚会,谈到路边烧烤,好几个同学都说好吃。我笑着给他们“泼冷水”,讲起了“路边烧烤吃不得的几大理由”:烧烤架上细菌含量比马桶坐垫上还高出124%;串肉的钎子重复利用,很容易滋生致病菌;高温烧烤会产生致癌物杂环胺……听罢,几位同学失声惊呼起来:有这么严重?这么危险?今后再也不敢吃路边的烧烤了!

一次,一位在陆家嘴外资企业工作的30来岁的白领找到我,说:我奶奶曾听过你的讲课,我也想来请教你。我做的是设计工作,每天工作10多个小时,晚上睡眠很差,只能睡三个小时,胃口也不好,怎么办?我看了他的脸色,舌苔后说:养生讲究劳逸适度,动静结合。建议你每天打一套太极拳或做一套广播体操,每一小时脑力劳动后休息十分钟。半年后,这位白领打来电话说:你的建议真灵!我每天坚持运动,现在是睡得着,吃得香,工作时也充满活力,太感谢你了。

每个月都有几次在外义务讲课,连续的奔波有时使我疲惫不堪,一次回到家中累得瘫倒在床上。我爱人见我这般辛苦便对我说:你不好好在家养老,整日往外跑,又没有一分钱,累成这个样子何苦呢?人家明星还有出场费呢!我回答道:人活在世上,义务作点奉献也是应该的。养生知识讲课,事关他人健康长寿,家庭幸福。人家快乐我也快乐,这就是我的“出场费”啊!

七嘴八舌论雾霾

我们班有个小小气象站,值日生每天有关心和记录天气的任务。为此,孩子们已经养成了天天收听、收看天气预报的习惯。如果值日生没有了解清楚当天的天气情况而随心所欲地记录天气预报,其他孩子就会提出质疑。

一天值日生“博士晨”来得特别早,他像哥伦布发现美洲大陆似的严肃地告诉我:“老师,我觉得这天气预报仅仅记录天气和气温是不全的。我们还要加一个天气质量预报。今天是雾霾天,是不适合在户外活动的。”

这时,小朋友陆续来了,都不约而同地围拢上来,竟然还你一句我一句地议论开了:“雾霾天里,我们上幼儿园要戴好口罩。”

“爸爸说,雾霾天里不要说话哟,嘴巴一张开,这有毒的灰尘沙粒就从嘴巴里进去了……”

“对,这个叫PM2.5。”

雾霾,一个陌生的名字,今年的出镜率高了很多,没有想到的是,小小的孩子们也开始关注到了这个黑压压、脏兮兮的“PM2.5”了。身为教师,我当然不能坐视不管,更不能坐视不教呀。

我还没有来得及开腔,孩子们又七嘴八舌地对雾霾进行了大讨伐。

“这雾霾天怎么搞的,我们天天生活在脏水里的鱼儿一样,好难受啊!”

“是呀,出门还要戴个口罩,太麻烦了。”

“还有更麻烦的事呢,想想雾霾天里,我们还不能外出运动,只能在教室里活动,感觉好不舒服的……”

“我妈妈说雾霾对人体的健康危害好大的呢,这种灰尘颗粒吸进肚子里,是有毒的!”

我乘这当口插话道:“那么雾霾这么大,我们怎么办呢?”这下,叽叽喳喳的教室里顿时安静下来,孩子们面面相觑,都不知道如何回答。内向的阳阳突然开口打破了寂静:“给地球妈妈也戴个大口罩吧。”我欣喜地摸了摸阳阳的头:“噢,好聪明的建议啊。”

