



山西省社会学学会教育文化专业委员会 协办



第 214 期 投稿邮箱: kxdb\_box@163.com 国内统一刊号 CN14-0015 邮发代号: 21-1030 网址: http://www.xdxzw.com.cn

## 本期话题

### 夏日成长季——

# 让健康习惯为孩子成长赋能

策划 刘田茵

当蝉鸣取代了上课铃声,当书包暂时被运动背包替代,暑假便以最热烈的姿态拥抱每一个孩子。这段从课业压力中解放出来的时光,恰似一块等待耕耘的沃土,蕴藏着养成健康生活习惯、提升身体机能的无限可能。如何让这个夏天真正成为孩子成长的养分?答案或许藏在“留白”的智慧里,藏在家长以身作则的身影中,藏在那些奔跑、跳跃、欢笑的日常瞬间里。

### 读懂“留白”: 给成长留一片自由呼吸的空间

教育家苏霍姆林斯基曾说:“没有空闲时间,就没有童年。”暑假的珍贵,正在于它打破了课堂的固定节奏,为孩子留出了可以自由支配的“空白时间”这种“留白”不是放任自流的懈怠,而是给成长松绑的智慧——就像画家不会让色彩填满整个画布,好的假期规划也需要给孩子留一片可以自主探索的天地。

许多家长习惯用“计划表”填满孩子的假期:上午奥数班,下午英语课,傍晚钢琴练习,周末还要赶场比赛……看似充实的安排,实则剥夺了孩子自主成长的机会。一位五年级学生在日记里写道:“我最怕暑假,因为妈妈的计划表比上学还满,我连蚂蚁搬家的时间都没有。”这种被过度安排的童年,往往让孩子失去对生活的热情,更谈不上养成健康的习惯。

“留白”的真谛,是把握“张弛有度”的节奏。科学的假期规划应当像一首和谐的乐曲,既有规律的节奏,也有自由的变奏。比如可以约定每天固定1-2小时用于作业或兴趣班,其余时间让孩子自主安排;可以每周设定2-3天“家庭活动日”,全家一起运动、出游或参与公益,剩下的日子留给孩子与同伴玩耍;可以允许孩子有“无所事事”的时刻,因为那些看似虚度的时光,恰恰是想象力和创造力萌发的土壤。

给身体“留白”是健康习惯的起点。当孩子有了自主时间,他们会本能地选择奔跑、攀爬、追逐——这些与生俱来的运动欲望,正是身体发育的原始动力。研究表明,自由玩耍的孩子往往比参加结构化训练的孩子更热爱运动,因为前者是出于内心的渴望,后者则可能源于外界的压力。家长要做的,不是强迫孩子完成“每天跑步3圈”的任务,而是创造条件让他们释放天性:在小区草坪上踢一场野球,在公园长椅上和同伴玩“抓人”游戏,甚至只是在雨天踩踩水洼——这些充满童趣的瞬间,正是健康习惯的萌芽。

给心灵“留白”,能让运动更有温度。健康的生活习惯从来不止于身体的活动,更包含心灵的舒展。当孩子可以自主决定“今天想玩什么”,他们会在运动中体验到纯粹的快乐:赢了一场自行车比赛的成就感,学会游泳时的兴奋,和爸爸打球时的亲密互动……这些积极的情绪记忆,会让“运动”与“快乐”紧密相连,从而内化为持久的习惯。相反,当运动变成必须完成的任务,孩子感受到的可能是压力和抵触,很难真正爱上运动。

读懂“留白”的家长,会成为孩子的“成长伙伴”而非“管理者”。他们会问“你今天想做什么”,而不是说“你必须做什么”;他们会在孩子想尝试轮滑时递上护具,而不是因为怕受伤而禁止;他们会欣赏孩子在运动中展现的勇气,而不是只关注“跑了多快”“跳了多高”。这种尊重与信任,能让孩子在自由中学会自律,在探索中爱上健康的生活。

### 运动赋能: 让身体在阳光下绽放活力

暑假的阳光、蝉鸣、微风,仿佛都是为运动而生的背景。对于正在生长发育的孩子来说,这段长时间的体育锻炼不仅能增强体质,更能塑造性格、提升能力——奔跑时的爆发力,游泳时的耐力,团队游戏中的协作力,这些都是课本无法给予的成长礼物。如何让运动真正融入假期生活?关键是找到孩子喜欢的方式,让锻炼变成“期待的事”而非“不得不做的事”。



该图由 AI 生成

把运动融入生活,让健康成为日常。不必刻意追求“专业训练”,生活中的许多场景都能成为运动的契机:早上一起去菜市场,提前一站下车走路;傍晚在小区散步时玩“单脚跳比赛”;周末全家去公园,爸爸陪孩子玩飞盘,妈妈在旁边练瑜伽;甚至做家务也是很好的运动——擦窗户能活动肩臂,整理房间能锻炼协调性。这些碎片化的运动看似微不足道,长期坚持却能显著提升孩子的体能,更重要的是,能让他们意识到:健康不是刻意为之的任务,而是生活本来的样子。

把握“适度原则”,让运动充满愉悦。暑假天气炎热,孩子新陈代谢快,过度运动容易疲劳甚至受伤。科学的做法是“量体裁衣”:低年级孩子每次运动20-30分钟即可,以游戏为主;中高年级可以延长到40-60分钟,适当增加强度;每天运动时间最好避开正午高温,选择清晨或傍晚;运动后及时补充水分,避免剧烈运动后立即吹空调。一位儿科医生提醒:“判断运动是否适量的简单标准,是看孩子运动后是否还想继续玩。如果他气喘吁吁却眼神发亮,说明强度刚好;如果他说‘太累了不想动’,可能就过量了。”

用“成就感”点燃持续运动的热情。孩子在运动中获得的每一点进步,都值得被看见:第一次学会跳绳连续跳10个,第一次骑自行车不用辅助轮,第一次跑完1公里……这些看似微小的突破,都是自信心的重要来源。家长可以用“成长记录”的方式强化这种成就感:拍一段孩子运动的视频,画一张“进步图表”,甚至只是真诚地说一句“你今天比昨天跳得更远了”。这种积极的反馈,会让孩子把“运动”和“成功”联系起来,从而更愿意坚持。

### 以身作则: 家长的身影是最好的教材

教育家福禄贝尔说:“父母是孩子的第一任老师,他们的言行是孩子最直接的教材。”在培养健康习惯这件事上,家长的示范作用远比说教更有力量。如果爸爸下班回家就躺在沙发上刷手机,却要求孩子去跑步;如果妈妈一边抱怨“又胖了”一边吃零食,却禁止孩子吃甜食——这样的教育注定难以奏效。孩子是天生的模仿家,他们会在不经意间复制父母的生活态度,而暑假里密集的相处时间,让这种影响更加显著。

做“爱运动的父母”,让家庭充满活力。当家长把运动视为生活的一部分,孩子自然会耳濡目染。清晨,爸爸可以说:“要不要跟我一起去公园打太极?”傍晚,妈妈可以提议:“我们比赛谁先走到小区门口吧?”周末,全家可以商量:“这周去爬山还是去游泳?”这些日常对话传递的信息是:运动是快

乐的,是家庭生活的一部分。一位初中生说:“我爸爸每天早上都去跑步,我小时候觉得他很厉害,现在我也跟着他跑,我们还会比谁跑得快——这是我们父子间的秘密游戏。”这种在陪伴中形成的运动习惯,往往能持续一生。

做“会休息的父母”,传递健康的生活态度。健康的生活习惯不仅包括运动,还包括规律作息、合理饮食、懂得放松。暑假里,家长如果熬夜刷剧、暴饮暴食,孩子也容易跟着打乱生物钟;反之,如果家长坚持早睡早起,三餐规律,即使不刻意要求,孩子也会自然模仿。一位妈妈分享经验:“我家暑假从不睡懒觉,每天早上7点全家一起吃早餐,然后各做各的事——我练瑜伽,孩子读课外书,爸爸处理工作。中午会午休半小时,傍晚全家一起去散步。孩子从没觉得这是‘规定’,因为我们一直这样做。”这种自然的节奏,比任何“时间表”都更有说服力。

做“懂陪伴的父母”,让运动充满情感温度。对孩子来说,运动的快乐不仅来自于活动本身,更来自于与家人共度的时光。爸爸教孩子骑自行车时扶着后座的手,妈妈和孩子跳绳时同步的节奏,全家爬山时互相递水的瞬间——这些充满爱的细节,会让“运动”成为“被爱”的代名词。一位孩子在作文里写道:“我最喜欢暑假和爸爸去钓鱼,虽然我总是钓不到,但爸爸会教我怎么甩竿,给我讲他小时候的故事。风吹过水面的时候,我觉得特别开心。”这种在运动中建立的情感联结,远比“锻炼了身体”更有价值。

### 夏日长卷: 让健康习惯成为成长的底色

暑假就像一幅长长的画卷,孩子用自己的脚步、笑声、探索为它添上色彩。当我们放下“必须有所成就”的焦虑,用“留白”的智慧给予空间,用“运动”的活力强健身体,用“陪伴”的温度滋养心灵,健康的生活习惯便会像夏日的藤蔓,悄无声息地生长,最终成为孩子成长的底色。

教育的终极目标,不是培养完美的孩子,而是帮助他们成为“健康的普通人”——有能力照顾自己的身体,有勇气面对生活的起伏,有温度关爱身边的人。而暑假,正是实现这个目标的绝佳契机。让我们带着“留白”的智慧,带着以身作则的真诚,陪伴孩子在阳光下奔跑,在微风中欢笑,让健康的习惯,成为他们送给自己最珍贵的成长礼物。或许正是暑假最美的意义:不急于求成,只静静生长,在看似平淡的日常里,藏着最动人的成长。

## 太原市杏花岭区 虹桥小学三(2)中队学子 赴山西国民师范旧址接受红色教育

科学导报讯 8月2日,太原市杏花岭区虹桥小学教育集团的“红领巾”们迎来了一场特殊的暑期实践课。三(2)中队的少先队员佩戴着鲜艳的红领巾,走进山西国民师范旧址革命活动纪念馆,在这座被誉为“山西革命摇篮”的红色教育基地,开启了一场生动的革命传统教育之旅。孩子们用稚嫩却坚定的脚步丈量革命先辈的奋斗足迹,让红色的种子在心中生根发芽。

山西国民师范旧址革命活动纪念馆坐落于太原市五一一路,前身为创建于1919年的山西省立国民师范学校。这座具有重要历史意义的建筑群,不仅是山西近代师范教育的发祥地,更是中国共产党在山西早期革命活动的重要策源地,曾为山西抗战培养了大批骨干力量。

走进纪念馆,古朴的灰砖建筑、厚重的历史氛围,让队员们仿佛穿越时空,回到了那个激情燃烧的革命年代。在讲解员的带领下,队员们依次参观了“育才学府 革命摇篮”、“抗日烽火 救亡先锋”等主题展厅。一件件珍贵文物、一幅幅历史照片、一幕幕场景复原,生动再现了山西国民师范从普通学堂发展为革命摇篮的光辉历程。

在互动体验区,队员们兴致勃勃地尝试操作老式电报机,体验革命年代通讯工作的艰辛;在红色书屋,大家围坐在一起,认真聆听《山西抗战故事》中的英雄事迹,被革命先辈坚定的理想信念和崇高的爱国精神深深打动。

“通过这次参观,我更加懂得了今天的幸福生活来之不易。”队员王小明在活动结束后感慨地说。中队长李红表示:“我们要牢记革命先辈的奋斗精神,好好学习,争做新时代的好少年!”

此次红色研学活动,不仅让队员们深入了解山西革命历史,更在他们心中播下了爱国报国的种子。相信这份红色记忆必将激励着队员们继承革命传统,赓续红色血脉,在新时代的征程上奋勇前行。

(郝艳)

## 寿阳县第一中学 热情迎接高五班校友“回家”

科学导报讯 五秩春秋情未改,同窗重聚暖意浓。8月5日,寿阳一中校园迎来了特殊的客人——高五班的校友们。他们从全国各地,怀着对母校的深切眷恋和对同窗的深情厚谊,齐聚一堂,追忆求学岁月,共叙同窗情谊,感受母校发展新貌。

该校党委书记史黎云、校长李建军代表学校全体师生向老校友们致以最诚挚的欢迎。史书记和校长向老校友们介绍了学校近年来在办学规模、师资力量、教学改革、人才培养、校园建设等方面取得的显著成就和未来发展规划。他们衷心感谢老校友们长期以来对母校的关心与支持,并表示校友是学校最宝贵的财富和最坚实的后盾。

校友代表表达了对母校精心培养的感激之情。他们深情回忆起当年在寿阳一中求学时的点滴,感慨时光飞逝,更为母校日新月异的发展和取得的辉煌成就感到由衷的自豪。大家畅所欲言,分享各自的人生经历和感悟,现场气氛温馨而热烈。

座谈会后,在校领导的陪同下,老校友们兴致勃勃地参观了焕然一新的校园。他们漫步于现代化的教学楼、设施先进的实验室、藏书丰富的图书馆、标准化的运动场以及充满文化气息的校园景观之间。看到校园如今焕发出的勃勃生机与崭新气象,校友们频频驻足,发出由衷赞叹。

“变化太大了!处处都是现代化的气息,但那份严谨治学的精神似乎一点没变。”一位老校友感慨道。他们一边参观,一边与陪同的校领导、老师交流,了解学校当前的教学理念和育人成果。

活动尾声,校友们向母校赠送了锦旗,表达对母校的感恩与祝福。大家共同合影留念,将这珍贵而难忘的时刻永久定格。

(黄晶)



网易山西  
科教频道



扫码可查询论文



现代教育微信公众号



现代教育  
周刊数字报



现代教育微博



现代教育  
投稿微信号



立媒报业公众号



校园新动向



现代教育  
今日头条

本版组稿

黄晶 郝艳