

11岁的何朋灿喜欢爬山、攀岩、足球等,并多次获奖

# 这个运动小达人 真是不简单

育儿宝典

## 宝宝赤脚走 聪明又健壮

光着脚丫子玩耍,是许多孩子的“嗜好”,可父母却不让,理由很多:不卫生、怕孩子踩到尖锐的东西、怕孩子的脚受冷而生病……其实,孩子赤脚玩耍不仅是出于好奇,更是一种锻炼,有助于幼儿的身心发育。那么,宝宝光脚走路都有哪些好处?

1. 宝宝赤脚走路更聪明。脚是由骨骼、肌肉、肌腱、血管、神经等组成的运动器官。因此,赤脚锻炼的好处就在于能健脑益智,提升宝宝的智力水平。

2. 宝宝赤脚走路身体壮。宝宝的双脚裸露在阳光和空气中,足部汗液的分泌和蒸发更通畅,有利于增加宝宝肢体的末梢循环,从而促进脚部以及全身的血液循环和新陈代谢,提高宝宝的抗病和耐寒能力,减少感冒、腹泻的发生。

3. 宝宝赤脚走路胃口好。宝宝赤脚行走促进脚部以及全身的血液循环和新陈代谢,心情的舒畅和身体的

锻炼自然会让宝宝食欲大增,妈妈们就可以欣喜地看到孩子长得更健壮。

4. 宝宝赤脚走路,可防脚病、防扁平足。让孩子经常赤脚行走,使其稚嫩的足底直接受到泥土的摩擦,能锻炼宝宝的踝关节,增强踝关节的灵活性,避免摔倒,还能有效减少幼儿扁平足的发生。

虽然赤脚好处多多,但是,必须“因宝制宜”,在安全卫生的前提下,根据宝宝的年龄选择适合的场地和方法:

较小的孩子,最初最好是地毯、木地板。孩子适应后可在水泥地、干净的草地、沙地上进行。

大一点的孩子可在干净的水泥地、草地、沙地上赤脚走。有条件的话可在布满光滑鹅卵石的地面赤脚走(每天踏石1至2次,每次15至20分钟)。

夏季去掉鞋子的牵绊,正是让双脚享受快乐运动的时候,妈妈不妨经常让宝宝赤脚玩耍。

晚综

亲子笔记

## 莫陷入“考好了就奖励”的误区

尹明

中小学生在陆续领完通知书正式开始暑假生活。在期末考试前,为了让孩子一鼓作气,能考个好成绩,很多家长对孩子许以重赏。而这样的“考好奖”,多年来已经让孩子和家陷入考好就有奖励、考不好就挨批评的“死循环”中。

现实生活中,不少中小学生的家庭有在孩子期末考试前许下“考好奖”的传统。学生家长刘女士说,孩子期末考好给奖励,本来是想给孩子一个鼓励,现在却变成了没有承诺奖励孩子就不能安心复习的局面。

所以,在期末开始前,家长就跟孩子为“考好奖”讨价还价,商定一个孩子满意、家长能承受的“奖品”。因为有好鸭子上架的别担心,一旦孩子马失前蹄没考好,家长的抱怨也不可避免。每每在期末前后,很多家庭都是鸡飞狗跳的状态。

笔者认为,不少家长容易陷入一个误区,认为物质奖励可以刺激孩子更努力地学习,反倒忽略了端正学习态度、培养良好学习习惯的

重要性。如果没有在学习态度和习惯上下足工夫,再多的物质奖励也起不到激励的作用。在期末阶段,家长首先要做的不是许下承诺,而是帮着孩子一起制订一个切实可行的复习计划,查找一学期以来每个学科的错漏,查漏补缺。相反,过多的物质奖励,会让孩子学会攀比,一旦考试失误,挫败感更强。

临近期末,以物质奖励来刺激孩子努力学习,是家长不理智的行为。家长应该在孩子年龄尚小时就明确告诉孩子,学习是自己的事情,跟任何人都没有关系。一味地对孩子进行不理智的物质奖励承诺,其结果就是让孩子的逆反行为升级——一旦家长不能兑现承诺,孩子往往会以“不守信誉”为由,不服家长管教;家长也会因为孩子逐渐升级的“不服管教”,不断抱怨孩子——最终造成亲子沟通的困境。建议家长改变督促孩子学习的方式,由物质奖励刺激转变为温情的陪伴,随时提醒纠正孩子的学习状态,跟孩子一起找到努力的方向,多一些言语鼓励,避免言语伤害。

今年11岁的何朋灿是“运动小达人”。从5岁开始,他坚持爬山、攀岩,并陆续学习了篮球、乒乓球、足球、游泳等运动项目,并经常在各种体育比赛中获奖。同时,因为热爱运动,从小就养成了自律、坚毅的性格,不仅学习成绩优异,还培养了绘画、钢琴、机器人编程等广泛的兴趣爱好。6月29日,记者采访了何朋灿和他的家长。

□本报记者 尹晓玉



何朋灿在攀岩。

图片由王姗姗提供

### 1 坚持运动 喜欢爬山攀岩游泳踢球

在老师和同学眼中,何朋灿是运动“小达人”,骑车、游泳、跑步和各种球类都很擅长。记者见到何朋灿时,眼前一亮,这个11岁的小少年刚刚踢完足球回家,满头大汗,身穿一身球服看起来英姿飒爽。据何朋灿的妈妈王姗姗介绍,他5岁开始坚持爬山、攀岩,万仙山、黄山、

华山、武功山都曾留下他的足迹。他6岁学习游泳,7岁学习篮球,8岁学习乒乓球、9岁开始学习足球,经常参加各类体育比赛。采访中,记者看到了他的河南省足球小明星等获奖证书。在6月份举办的漯河市迷你小铁人公开赛中,铁人三项(游泳、自行车、定向跑),他获得了第

二名的成绩。

“我从小就喜欢运动,爬山和攀岩都让我很有成就感。在球场上,大汗淋漓的感觉特别爽,我很喜欢在赛场上的感觉。”何朋灿告诉记者,这个暑假,他和爸爸已经制订好了运动计划,每天早上起来到沙澧河风景区去跑步,每天坚持游泳。

### 2 助力成长 运动让孩子变得很优秀

众所周知,体育运动可以强身健体,但它的作用远不止这些。运动可以让孩子变得勇敢,培养拼搏的精神和顽强的意志;另外,参加一些形式多样、紧张激烈的体育竞技比赛,能让孩子变得冷静、沉着,给孩子的学习带来很大帮助,尤其是大型考试中,可以让孩子保持稳定的发挥。

何朋灿就是运动的受益者。因为从小热爱运动,他性

格开朗、勇敢坚毅。学习成绩优异,每学期都自己制订科学、合理的学习计划,年年被学校评为“智慧星”“三好学生”,每次考试都在班级名列前茅。

他兴趣非常广泛,在成长过程中,学习了绘画、唱歌、钢琴、非洲鼓,吉他、机器人编程等。2018年1月,考取了中央音乐学院钢琴八级证书;在2018世界教育机器人大赛中

(漯河赛区),他和小伙伴夺得了机器人编程的冠军;在2018河南青训杯漯河足球赛区,他和小伙伴们夺取了U10年龄组亚军,他以7次进球被评为赛区足球最佳射手。

“我觉得孩子在学习方面取得的成绩跟他热爱运动分不开,运动让他养成了很多好的习惯,这些都是学习成绩优异的保障。”王姗姗告诉记者。

### 3 身体力行 父母言传身教很重要

对于孩子的教育,父母的言传身教非常重要。何朋灿的父母都非常喜欢运动,尤其是他的父亲何笑一,多年来一直坚持每天早上5点起床跑步,经常参加全国各地举办的马拉松活动和自行车越野赛,每周都坚持游泳。而王姗姗也坚持每周进健身房锻炼,他们给孩子做了很好的榜样。

“我觉得何朋灿喜欢运动,主要是受到他爸爸的影响。我们

一直以为,孩子有一个强健的身体非常重要。但何朋灿在5岁以前身体并不好,经常小病不断。为了让孩子有一个好身体,我们决定带他参加体育运动,并给孩子做好榜样。后来,孩子慢慢爱上运动,最近这几年身体非常好,几乎没有生过病。”王姗姗说,如果想让孩子爱上运动,父母要做好榜样。

父母可以先从带孩子饭后遛

弯、周末郊游开始,陆续发展到骑车、游泳、打球、爬山。把运动变成孩子日常生活的一部分,成为一种生活方式。也可以经常带孩子观看一些体育比赛,尤其是大型的精彩赛事。比如,篮球赛、跳水等。一般来说,孩子看到高水平职业运动员的表现,并看到现场的热烈氛围,就会深受感染,然后很快地爱上体育运动。

征稿

在孩子成长的过程中,您有哪些真实的感悟或体会,都可以用文字的形式记录下来,联系我们。来稿请发至邮箱276339389@qq.com