

“十佳少年”张子怡

她是一个爱说爱笑的阳光女孩，爱好广泛，孝敬长辈；在学校，她热爱集体，积极做好老师的好帮手，多次被评为“三好学生”“优秀班干部”等。最近，她又被评为全校“十佳少年”，她就是11岁的张子怡。10月26日，记者来到张子怡家里进行了采访。

□文/图 本报记者 吴艳敏

是妈妈的小帮手

记者来到张子怡家里，她正在给弟弟辅导作业。张子怡是小学五年级的一名学生，在家里，她是妈妈的贴心“小棉袄”，是个孝顺长辈的好孩子，经常帮父母做一些力所能及的家务。

最近这几天，张子怡的妈妈杨艳玲有些不舒服在医院输液，为了让妈妈安心养病，她在完成作业之余，主动承担起洗衣服、打扫卫生、照顾弟弟的任务。妈妈在输液期间，她给妈妈送饭并喂妈妈吃饭，并且每天提醒妈妈按时吃药，陪妈妈聊天、按摩、洗脚。这些行为，也影响着7岁的弟弟。

“子怡的行为，弟弟经常看在眼里，平时一些家务活儿也会帮忙做。这次生病，子怡给我送饭，弟弟就争着要喂我吃饭、喝水，让我非常感动。”杨艳玲说。

在采访中，记者了解到，由于张子怡的爸爸经常出差，妈妈



张子怡正在给弟弟辅导作业。

工作又忙，子怡不仅主动帮助妈妈干家务，还承担起辅导弟弟作业的任务。

“有时候我去上班，子怡做完自己的作业后就给7岁的弟弟辅导功课。学习结束以后，还会帮着奶奶做一些力所能及的家务。”杨艳玲告诉记者。

“记得有一次放学回来，她手里拿着一个棒棒糖，直接给了弟弟。她告诉我，这是老师发的，就拿回来给弟弟吃。当时，我心里暖暖的。”杨艳玲说。

在学校，张子怡也经常给同学们宣讲中华民族的优良传统美德，要善待父母，尊敬长辈和老师。而她的一言一行，一举一动潜移默化地影响着其他同学，并且帮着老师做一些力所能及的事情。

全家一起培养共同爱好

在张子怡的带动下，弟弟也养成了很多好习惯。杨艳玲告诉记者：“自从有了二胎以后，我发现子怡和弟弟相处得非常好。

为了培养孩子的兴趣爱好，就按照他们的意愿报了兴趣班，并且在家和孩子一起培养共同的兴趣爱好。”

张子怡和弟弟作业写完以后，杨艳玲就带着孩子们一起读书写字。杨艳玲告诉记者：“读万卷书行万里路，读书很重要。在子怡小时候，我就经常和她一起读书。以前我并不是一个爱读书的家长，但是发现和孩子们一起读书以后，学到了很多知识，并且和孩子建立了更加深厚的感情。”

在张子怡的家里，记者还发现了一些练习书法的毛笔等工具。杨艳玲说：“这些是我和孩子没事练习书法用的，平时闲暇的时候，就带着孩子写毛笔字，练习字帖，还通过比赛的形式，激发孩子们的兴趣。”

“和孩子一起共同成长，才能激发孩子的各种兴趣爱好，才能让孩子学到更多的东西。家长是孩子的榜样，家长的一言一行，对孩子都会产生影响。”杨艳玲告诉记者。

亲子课堂

助长又益智 你家娃运动得科学吗

什么才是孩子生长发育的原动力？是科学运动，科学合理的运动，不仅可以帮助孩子的身长长高，还能促进智力发展。那么，怎样的运动才算科学运动呢？你家娃运动对了吗？

1.游戏就是孩子最好的运动。针对儿童，尤其是学龄前儿童进行运动，首先要符合他的身心发育特点，并不是简单的大人做什么，孩子做什么。这个时期，游戏就是孩子最主要的运动形式。满足了这个前提条件以后，家长要尽量保证孩子充足的活动时间和活动强度。

2.时间推荐。学龄前儿童在全天内的身体活动时间累计应达到180分钟以上（最好每天要有120分钟的户外运动），其中中等以上强度的身体活动累计不少于60分钟。从健康效益角度来说，强度越高，带来的好处越多。但对于小孩子来说，不建议长时间连续地做这种高强度的活动。如果长时间剧烈运动，可能给心脏带来负担。但要避免连续久坐行为，每次久坐连续不超过60分钟；每天累计的屏幕时间不超过60分钟。另外，建议每天10到13个小时的睡眠，重要的是养成良好的规律的作息时间。

3.运动类型要多样。最根本的一个原则是多样性，可以从多种目标、多种强度、多种环境和多种形式等



四个角度来选择。其中，多种强度就是既要有低强度的活动，也要有中高强度的活动；多种目标是以大肌肉基本动作为核心，以灵敏、协调和平衡三个关键素质为辅助，通过移动类、姿势控制类和物体控制类的动作进行训练；多种环境包括室内、室外的环境，其中户外环境非常重要；多种形式指的是在孩子活动的时候，需尽量给他提供不同的调整，既鼓励单独游戏，也支持互动游戏。

4.每天都要“动起来”。每天都要动，强度是否合适，我们可以通过孩子的呼吸、说话连不连续来判断。比如，看孩子喘不喘，如果孩子在活动、游戏的时候，能够正常说话，但是你让他唱歌已经不能连续唱了，这就说明达标了。这就是中等强度的活动。如果孩子连说话都已经开始犯喘不连续了，这个就叫较大强度了；时间长度可以自己去计算一下；类型要注意多样性。

晚综

亲子笔记

父母该怎样教育不听话的孩子

□卫静雯

日前，一篇《现代教育的主要问题，就是孩子打太少了！》的文章在朋友圈刷屏。其中一个观点就是，孩子必须要挨打，因为总是对孩子讲道理没什么用。这篇文章引起家长的关注。日常生活中，不少家长都表示，面对调皮的孩子，吼不过，说不听，就只能打了。那么，家长是否可以用“打”来教育不听话的孩子呢？

美国儿童教育家海姆·吉诺特曾说过：“惩罚不能阻止不良行为，它只能使罪犯在犯罪时变得更加小心。孩子遭受惩罚时，他会暗下决心以后要小心，而不是要诚实和负责。”专家认为，当家长大骂孩子时，孩子会表现出惶恐，但内心深处未必对自己的过错进行反省，也不会立即思考如何改正错误行为，甚至还会让孩子对父母产生反感。因此，当孩子

犯错误时，家长应尽可能克制自己不要去打孩子。家长可以先与孩子谈谈对这些行为的看法和感受，让孩子知道他的行为让家长不满，让孩子学会换位思考，促进孩子对自己的行为进行反思。

另外，家长应该有允许孩子犯错的心态，最重要的是要让孩子学会面对自己的过错，懂得承受因过错造成的后果。例如“睡懒觉就会迟到”“不好好吃正餐就要挨饿”等。这样不仅让孩子明白自己的错误可能导致什么结果，也能够让孩子在承担后果的过程中产生悔改的想法，有利于避免孩子再犯同类错误。

专家建议，若是家长迫不得已要用“打”来教育孩子，父母要把打孩子当成一种教育的仪式，要明确告诉孩子，他是因为犯了什么错误导致挨打。同时，打的时候要注意力度，避免让孩子自尊心受到伤害。

育儿宝典

父母脾气暴 孩子缺点多

常言道，父母是孩子的第一任老师。为了解易怒父母会养育出什么样的孩子，美国心理健康专家朱丽叶·维齐对很多在此类家庭下长大的孩子展开随访调查。结果发现，父母脾气暴躁对孩子性格影响很大，主要表现在以下8个方面。

1.沉默寡言。父母易怒，孩子随时随地都会小心翼翼，生怕犯错。他们只有躲在自己的小世界才觉得安全，因此变得不善言辞，沉默寡言。

2.心事重重。父母脾气暴躁的孩子遇到任何事情都会想很多，容易焦虑，思前想后也不知道如何应对。所以，外表总给人一种心事重重的感觉。

3.谨言慎行。这些孩子从小一犯错就被家长责骂，因此特别害怕惹上麻烦，害怕惹人生气，做事缩手缩脚，说话谨小慎微。

4.犹豫不决。这些孩子从小



到大，大事小事一概由父母说了算，从来没机会自己做决定，所以长大之后必然出现“决策恐惧”。遇到问题很难做出选择，更难发表任何意见。面临必须自己决定时，总会焦虑发作、内疚不已，生怕招来麻烦。

5.取悦他人。在“暴躁家庭”长大的孩子，总害怕别人不高兴或发脾气，因而总会设法照顾所有人，让每个人都高兴。对

于自己来说，遇到不开心的事，会憋在肚子里。

6.没安全感。易怒的父母永远无法给孩子安全感，因为很难预料父母何时会责骂甚至拳脚相加，心理上感到孤独和空虚。

7.不善沟通。易怒父母养育的孩子一旦情绪低落，往往会将所有人推开，拒绝与人沟通。因为这些孩子很敏感，害怕自己说错做错，惹得别人不高兴。所以，为安全起见，最佳选择是少与他人接触。

8.缺乏自信。父母的呵斥和责骂，其实是对孩子自信的无情摧残。使孩子产生“我什么都做不好，才会被责骂”的感觉，于是自责无限放大，自信渐渐丢失。由于缺乏自信，长大之后做任何事情也都害怕放开手脚，总担心越雷池一步，招惹是非。

据人民网