

迎来“超短学期”

如何安排孩子的闲暇时光?

教育部明确提出“健康第一”

全国各地中小学都已开学,不少人发现,今年春季学期是一个“超短学期”。以长沙为例,3月5日开学,7月11日放假,除去周末、清明、五一、端午等假期,上课时间不足90天,有的省份甚至不足80天,这意味着孩子拥有了更多居家闲暇时光。如何安排闲暇时光才更有意义呢?教育部今年年初明确提出“健康第一”的教育理念,为家庭教育指明了方向。



闲暇教育

破解家庭教育的焦虑困局

什么是闲暇教育?简单来说,就是教会孩子如何玩得健康、闲得充实——在自主支配的时间里,获得身心的休整与精神的滋养。

A同学上初二,妈妈常常抱怨:孩子成绩止步不前,还总与家人顶嘴,自己周末风雨无阻陪孩子上补习班,换来的却是孩子一句“烦死了”。当被问及“多久没和孩子好好玩过”,她的错愕道出了许多家庭的通病——将闲暇等同于课堂教育的延伸,忽略了孩子的身心需求。

中国青少年研究中心的调查数据表明:常与父母聊天、运动、共同娱乐的孩子,心理健康水平远高于闲暇被补习填满的孩子。家庭教育不是拼时间长度,而是拓生命厚度。闲暇时光不是学业的延伸,而是孩子身心休整、亲子情感联结的窗口。唯有跳出“补课执念”,让闲暇教育回归生活本质,才能破解焦虑困局。

户外赋能

让闲暇时光滋养身心活力

“健康第一”,首在身体健康。走进户外、拥抱运动,正是闲暇教育滋养孩子身心的最佳方式。运动不仅能锻炼身体,更能通过生理与心理的双重调节,为成长注入能量。

B同学曾因精力旺盛、专注

力不足成为学习难题,爸爸则用每周六清晨的亲子跑步,从最初抵触,到后来轻松完成5公里,B同学的耐力提升了,课堂专注力也明显改善。这是因为运动分泌的多巴胺、血清素,是天然的情绪调节剂,能帮助孩子释放压力,为后续学习储备充沛精力。

户外闲暇教育,无需刻意追求专业运动形式。江边散步、公园骑车、小区打球,皆是不错的选择,关键在于亲子同行,让孩子感受到父母是并肩的队友,而非监督学习的“监工”。这份身心的双重滋养,是任何培训班都无法替代的。

烟火成长

让闲暇时光培育生活能力

闲暇教育的本质是生活教育,而充满烟火气的厨房,正是孩子习得生活能力、感知家庭温暖的课堂。

父母的离异让C同学将家形容为“冷冰冰的旅店”,爸爸意识到后,调整工作节奏,并设立了“父子厨房日”,闲暇时光有了温暖的烟火气,一起买菜,一起研究菜谱。半年后,C同学在随笔中写下“厨房的油烟是幸福的眼泪”。这份转变,正是源于厨房时光的陪伴与参与。当孩子触摸食材、收拾厨房、品尝自己参与制作的饭菜,那份“我能行”的成就感,会成为滋养内心的温暖力量。

厨房教育要贴合孩子年龄特

点,如低年级可负责洗菜、摆碗筷,高年级可尝试简单炒菜。哪怕孩子做得不够完美,真诚的赞美远比结果重要。

餐桌交心

让闲暇时光搭建心灵桥梁

“健康第一”既包含身体健康,更涵盖心理健康。闲暇时光,是开展亲子心理沟通、呵护孩子心理健康的黄金契机。一张温馨的餐桌,一场抛开功利的畅谈,便能让孩子感受到被理解、被接纳。

曾是“闷葫芦”的D同学,从不肯主动分享内心想法,而餐桌上的“周末心情罐”让闲暇时光有了别样的意义。每周六晚餐,全家人写下开心事投入罐中,轮流朗读、猜测作者,简单的仪式让D同学在半年后写下了“考85分妈妈没骂我,还做了红烧肉”的小美好,也慢慢打开了话匣子。这正是心理健康教育的关键:无需正襟危坐的谈心,只需一个安全、放松的氛围,孩子便会主动敞开心扉。

餐桌前的闲暇畅谈,核心是抛开分数执念。放下手机、关掉电视,不问“作业写完没”,只聊“这周有什么开心事”,让孩子感受到父母的关心不止于学业,更在于他的情绪与感受。这份纯粹的陪伴与理解,会成为孩子内心最坚实的支撑。

长沙市南雅中学教师 刘新新

戴眼镜会加剧近视?
不会!近视配镜避开3个误区

“医生,眼镜度数能配低一点吗?我怕孩子戴上眼镜后就摘不下来了”“长期戴近视眼镜,度数会不会越来越高啊?”相信很多家长都有过这样的担忧。事实并非如此,下面我们就来聊聊青少年近视配镜常见的三大误区。

配镜三大常见误区

误区一 长期戴眼镜会加剧近视度数

有些家长担心孩子眼镜一旦戴上眼镜就摘不下来了,更担心长期戴近视眼镜,度数会越来越高。事实恰恰相反,只有及时佩戴合适的眼镜,加上后续的科学用眼、定期复诊,近视度数才能得到有效控制。

误区二 眼镜度数越低越好

近视眼镜度数的选择是根据眼球的屈光状态来确定的,并不是越低越好。度数过低的眼镜不能改变眼轴长度,也不能阻止近视进展。只有合适的近视眼镜度数,才能让光线聚焦在视网膜上,看清楚远处物体,不会加剧眼睛疲劳,控制近视进展。

误区三 单眼近视不需要戴眼镜

有些人认为单眼近视并不影响视物,一只眼睛看远,一只眼睛看近,不需要戴眼镜。而实际上,视力正常的一侧为了看清楚远处的物体,往往需要加强调节力度,会增加眼疲劳的风险。此时要做的是及时佩戴眼镜平衡双眼视力,避免两只眼睛的视力差距进一步拉大。

专业验光是第一道防线

给孩子配镜绝不能随便测测度数就完事。青少年的眼睛调节能力强,容易出现“假性近视”,如果验光不专业,很可能误判病情。

对于14岁以下的孩子,验光前必须先用药物麻痹睫状肌,使其暂时失去调节功能。这样做的目的是排除假性近视的干扰,精准、真实地测出真性近视、远视或散光度数。此外,医生还会结合孩子的眼部发育情况,综合评估视力、屈光状态、眼轴长度等多项指标,并不只是依赖电脑验光数据。只有这样,才能配出最适合孩子的眼镜,既保证清晰视野,又不会出现过度矫正或矫正不足的问题。

选择医学验光配镜机构

很多家长孩子认为线上配镜更便宜,便采用“线下测度数+线上配镜”的模式。但一副科学、合适的眼镜不仅与镜片度数有关,还需参考镜片与眼镜的距离、镜架、眼睛轴位、瞳距等各项翔实准确的数据,以及镜架与脸型是否适配等因素。因此,家长在选择配镜渠道时,一定要优先考虑具备专业验光资质、有眼科医师的机构。如果执意选择线上配镜,应将线下检测的详细数据,仔细询问客服镜片、镜框信息,收到眼镜后戴上走一走,如果感觉头晕,看东西变形,立即联系客服重做。

湖南中医药大学 张冀东 雷婷

孩子睡觉一头汗,是不是体虚?

不少家长发现,孩子白天一身汗,晚上睡觉像个小火炉,一头汗把枕头都“腌入味”了!先别急着把它归为体虚,这大多是正常的生理性多汗。孩子新陈代谢旺盛,刚睡着时,身体还在“加班”处理白天储存的热量,头和脖子就成了主要的散热口。

生理性多汗多出现在入睡后1~2小时,特点是仅限头颈背部,孩子精神食欲都很好。对于生理

性多汗,做好家庭护理就可以了——保持卧室凉爽(22℃~26℃);穿盖适宜并选纯棉衣物,出汗后及时擦干换衣;保证白天饮水量、遵医嘱补充维生素D;避免晚餐过饱或过油、睡前减少兴奋活动。

但某些出汗可能是疾病信号,家长需警惕:1)多汗伴随着夜啼、枕秃,严重时骨骼改变,提示维生素D缺乏性佝偻病;2)

夜间出汗湿透衣被,并伴有长期低热、咳嗽、消瘦,提示结核;3)吃奶、睡觉时突发大汗,伴呼吸急促、口唇发紫,提示心脏疾病;4)夜间打鼾、呼吸暂停,惊醒时大汗淋漓,提示睡眠呼吸暂停;5)多汗、怕热、心跳快、易怒、消瘦,提示内分泌疾病,如甲亢。

上海交通大学附属仁济医院 神经内科 吴恒超