

防控儿童肥胖须更新养育观念和习惯

□ 张焱

儿童肥胖已成为威胁中国儿童身心健康的重要公共卫生问题。近日,一篇名为《中国小学生预防肥胖症综合干预措施的效果:一项随机分组临床试验》的研究提示,通过健康教育和确保儿童在校期间每日进行1小时的体育锻炼,每月进行BMI(身体质量指数)检测并通过手机应用程序进行记录、反馈,通过一套学校、家庭共同参与的综合性措施可以有效干预儿童肥胖。

(11月19日《光明日报》)

随着绝对贫困人群的减少和温饱问题的解决,肥胖越发成为一个具有普遍性的问题。《中国儿童肥胖报告》显示,超重、肥胖儿童发生高血压的风险是正常体重儿童的3.9倍。肥胖儿童成年后发生糖尿病的风险是正常体重儿

童的2.7倍。儿童期至成年期持续肥胖的人群发生代谢综合征的风险是体重持续正常人群的9.5倍。

解决儿童肥胖问题,需要多方合力。从社会角度来说,食物环境是导致肥胖的重要组成部分。早前的研究显示,亚太地区是全球儿童肥胖增长最快的地区,这是由于儿童越来越容易接触到廉价方便却热量更高的加工食品,这些食品往往高盐、高糖、高脂肪,营养单调。针对这一现象,部分国家制定了相关规定,禁止不健康儿童食品广告的投放,在一些学校禁止自动贩卖机出售膨化食品、含糖饮料。中国疾控中心也曾编制《儿童零食消费指南》,将儿童零食分为“可经常食用”“适当食用”和“限制食用”三个级别,指导家长们更科学地

为孩子选购零食。

从家庭与学校的角度,更新养育观念与养育习惯是更切实可行却也需要付出更艰苦努力的功课。譬如,一些家长认为儿童超重是健康的表现,为了表达对孩子的爱,给孩子喂食超过正常需要量的食物;一些家长认为百分百无添加的鲜榨果汁是富含维生素的健康食品,但其实它的含糖量甚至高于可乐;一些家长为了避免孩子受伤而减少孩子的体育活动,有意避免对抗性较强的运动,如登山、足球、篮球等。这些错位的观念都需要及时扭转。

不得不说,胖乎乎的孩子拿着薯片或者糖果面带微笑大快朵颐,似乎是幸福的场景。然而,为了孩子长远的身心健康,这样的场景还是少一些为佳。

日前,教育部印发《生命安全与健康教育进中小学课程教材指南》(以下简称《指南》),要求性侵害预防进中小学教材,引发了舆论关注。

(11月17日《北京青年报》)

随着社会的发展和观念的进步,性教育的重要性渐渐被大众所了解。《指南》的出台,可谓正当其时。只有将生命安全与健康教育全面融入中小学课程教材,才能实现生命安全与健康教育系列化、常态化、长效化。具体而言,生命安全与健康教育在小学、初中和高中三个学段有序铺开:小学阶段初步学习青春期发育;初中阶段学习青春期保健的基本知识和技能,提高预防性骚扰与性侵害的能力;高中阶段则要深入了解婚姻和生育相关知识及法律法规,能够有效预防和应对性骚扰与性侵害。

性教育成为每个孩子的必修课,系统了解相关知识和掌握相关技能之后,相信孩子们能更好地保护自己免受性侵犯的伤害。性侵害预防进中小学教材值得欣喜,但如何开展性教育,依然会面临诸多困难。其中,观念问题无疑是最大的“拦路虎”。

有专家直言,性教育最关键的还是在家庭。面对性教育,家长们往往心有千千结。一方面,校园性侵等事件时有发生,青少年性教育普及刻不容缓。另一方面,受传统观念影响,不少家长总觉得涉及“性”就是敏感的,或者认为无非就是男女之间的“那点事”,避而不谈。这样的分歧,导致围绕性教材的“尺度”问题屡屡引发争议。

其实,性健康教育内涵很广泛,不仅包括生理、生殖解剖知识,还包括性心理发育、性伦理道德、性法律知识、性病防治知识等,性教育要做的不只是简单的知识传授,而是加强价值观、道德观上的引导。

性教育不可怕,可怕的是怎么教育。对家长来说,首先要做到的就是自己“脱敏”,这样才能坦然面对孩子的问题。当然,教育部门和学校在推进这一教育时,也要充分考虑到这个问题的复杂性,做好充足的论证与准备,并对家长进行相应的教育引导。

让性教育成为每个孩子的必修课

□ 胡欣红

职业教育更需要名师

□ 刘冉冉

近日,一场面向中职教师的教学大赛,成功“出圈”了。在第三届广东省中职青年教师教学能力大赛决赛现场,参赛教师大显身手,各展其能:有的教师教着古诗词,现场表演起了魔术;有的教师在戏曲课程中融入传播优秀传统文化的巧思……

(11月16日《广州日报》)

时间倒回,数年前笔者曾前往一所中职学校采访。一位大学刚毕业的教师是新任班主任,她告诉笔者,有前辈提醒她,对待中职学生不能太随和,要格外严厉一些,因为他们很多是“家里管不了才送来的孩子”。这句话令人陷入思考,教师花不少精力在怎样“管住”学生,又怎能专注于提高教学质量、激发学生活力呢?

职业教育的新气象令人惊喜。近年来,随着教育的不断深入和职业教育的创新发展,各专业学生亮家底、秀绝活的比赛场景,经常出现在各大职业教育院校。从在世界技能大赛的舞台上频频获奖,到就业可落户、破格评职称,再到事业单位招聘打破“唯学历论”……如今,再提起职业教育,许多人改变了成见。在此基础上,这次教学能力大赛,更有新意。同样是面对职业教育,该赛从“学生炫技”扩大到“教师炫技”,从教学内容提升带动了丰富教学形式。这些创新实践让更多人看到,职业教育也需要名师,中职教育也可以出名师。

“大学之大,不在于大楼,而在于大师。”这句话在职业教育实践探索中同样适用。许多人还不知道,我国中职教育在校生占高中阶段教育在校生总数的4成左右。这是多大的一个数字,承载着多少15~18岁学生的梦想。他们与其他同龄人一样,都希望在自己的追梦旅程中遇见如张桂梅一样引导思想、启迪人生的教师。从这个角度来说,这场比赛“出圈”不是职业教育改革的终点,而是进一步融合改革,并在教育心理学等领域做出深入探索的起点。

相信随着更多中职名师脱颖而出,“人人皆可成才、人人尽展其才”的浓厚氛围会加速形成,更多学生将在更大舞台上绽放自己的美丽梦想。

莫让词典类APP误人子弟



在手机APP上查单词、背单词,已成为当下大学生、中学生及英语学习爱好者的习惯。但“新华视点”记者调查发现,不少动辄用户使用量过亿的英语学习类APP,频频出现拼写、音标、翻译等内容错误。论者指出,学习工具、词典工具原本是要指导学生的,最终却误人子弟,着实让人遗憾。对于词典类APP出现错误很多部门却无权管理的情况,需要尽快制定新的管理规则,让教育部门、出版部门、市场部门、文化部门介入,要像“管理纸质词典”一样“管理电子词典”。

王铎

“吴姥姥”走红 “不刷题”的快乐人人能懂

□ 李潇潇

72岁的同济大学物理学教授吴於人最近火了。用铁锅演示天眼、用扫帚模拟太空中的宇宙射线……这位灰白短发的“吴姥姥”说话风趣,站在镜头前做趣味物理实验时,给孩子们连连带来惊喜。“吴姥姥”的科普主要面向青少年基础教育,但因为好玩易懂,还意外吸引到大批成年人。

(11月16日《新京报》)

“硬科学”该怎么教?这是时代抛给每一位老师的问题。短视频让科普触达更多圈层和年龄段,其传播时间和地域也不受限制,有效放大了传播价值。而短视频的互动功能,在提升了教学效率的同时,丰富了科普形式。

从科普内容来看,“吴姥姥”团队

也配合短视频的形式做了量体裁衣。早在大学授课时,吴於人就觉察不少学生对物理有明显的畏难情绪。所以,她的科普直播通过生活化的语言、接地气的小实验激发孩子的好奇心,展现物理科学的真正魅力。一些抽象复杂的物理知识术语,一度令人望而却步。“吴姥姥”却让我们看到,科学是实用有趣的。

值得注意的是,直播里,吴教授平易近人的科普姿态成功引导家庭教育“蹲下来”与孩子交流。她的实验启发了一众虎爸虎妈带着孩子在家做“亲子实验”。当家长、孩子变成了共同探求知识的“同班同学”,想必家庭教育氛围也会变得其乐融融。

“@不刷题”的霸气账号名称,已成了吴教授当下吸引百万粉丝的“流量密码”。兴趣引领、不极端应试、快乐教育理念,贯穿了吴於人整个职业生涯。“科学重器,筑梦未来”是她的情怀和理想,而“不刷题”则代表着她对教育价值的终极判断及取舍标准。

“@不刷题”账号受追捧,优质科普内容生产者与平台双向赋能、互相成就,无疑是好事一桩。公众可以利用碎片化时间获取科普知识,让流量向更加健康、智慧、深度的内容倾斜。某种程度上,这也可以看作是,公众对泛娱乐类视频审美疲劳后的一种价值回归,从需求侧倒逼平台更好地构建内容生态。