

微言

平常心 最好的成长礼物

沐真

前几天和一位有两个孩子的年轻妈妈闲聊，没想到别人眼里家庭美满、生活幸福、事业顺遂的她，却提到最近因为孩子教育的事，自己和上初中的孩子都快抑郁了。

这位妈妈的焦虑，无非是怕上中学的孩子成绩平平，会输在所谓的起跑线上。

联想这些年我们身边的确出现了不少“虎妈”“狼爸”。小孩才几岁，家长已经像热锅上的蚂蚁，想尽各种办法“不让孩子输在起跑线上”，甚至很多家长放弃了自己的工作和生活，全天陪伴，令年幼的孩子不堪重负。

殊不知，起跑线上的竞争其实是一个伪命题。人生是一场漫长的马拉松，前几年领跑的人，几乎都会因过早透支体力而无法保证一直领先。

当焦虑与梦想相伴而来，国家放出“双减”政策大招，力求重塑教育业态，消解民众焦虑。

一位教育界资深人士曾经提醒，每位焦虑恐惧的家长，背后都有一个问题小孩儿。作为家长恐惧越大，你眼中孩子的问题就越多。恐惧导致掌控，你越恐惧，才会越倾向于去把握住某种东西，从而让自己拥有安全感。

其实，没有家长的恐惧、控制，孩子并非真的很难教育。

根据他多年的观察，过度焦虑的家长往往是把自己工作或生活中没有实现或达不到的目标，转而强加到孩子身上。这看上去是在关注孩子，实际上更多的是在发泄对自己的不满。由于在工作或者人际交往等方面的劣势让他们产生了被歧视的错觉，认为孩子也会因此被别人看不起，或者迫切想从孩子身上捞回自信，希望孩子能够为自己争光添彩。这些功利心对孩子来说，无疑成了精神上的枷锁。

教育不仅在于教授知识，更在于人格养成。教育的本质是一种启蒙，一种唤醒，一种打开，一种点燃，是培育丰富的内心世界，提高孩子的精神高度，促成孩子的人格养成，而知识教育只是其中较小的一部分。

自古以来的教育智慧，就在于人的自我发现、自我实现。可以说，教育的最大功能就是帮助孩子做最好的自己。

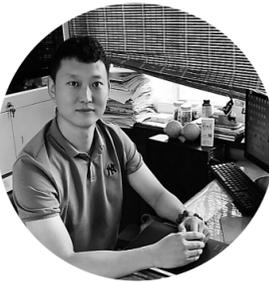
作为家长，一定要有颗强大的平常心，挖掘每一个孩子所长，陪伴孩子完成精神上的扎根和熏染。



创设情境 上一堂充满笑声的体育课

本报记者 赵玉洁

爱家乡 用身体搭出古迹造型



入职之初，杨春峰的目标很简单，规规矩矩地上好体育课，做一名合格的教师。但是，在上课的过程中，杨春峰发现，孩子们对体育课既爱又怕，爱的是可以到操场上去活动，放松身心，怕的是机械重复地跑跑跳跳，兴味索然。

于是，杨春峰开始思索，怎样才能让体育课变得更加有趣？恰逢学校推广“老游戏”校本课程，他就开始尝试把游戏引入课堂教学，如用追逐跑、交叉跑的方式代替传统的绕操场跑圈，用俯卧撑接力、跳绳单飞接力等进行综合体能训练，用跳格子、滚铁环、跳皮筋儿等老游戏在玩乐中提升孩子们锻炼的主动性和积极性。

一堂课 多学科无痕融合

在这堂课上，杨春峰首先讲述了有关蚕的神话传说，以及“蚕”字的由来；然后，他让学生们仔细观察蚕的身体结构、颜色，并把蚕放在手中，估算它的长度和重量；接着，一名学生身着蚕宝宝服装，以第一人称为大家讲述并演绎了蚕的一生。最后，通过游戏让孩子们亲身体验和感受，从而萌生对大自然的热爱与敬畏。

整堂课巧妙地将语文、科学、数学、体育等多个学科无痕融合，如情景剧一般生动有趣的故事情节，吸引着孩子们全身心投入其中，不知不觉就把课上涉及的各学科知识印刻在了脑海里。

创情境 只为孩子们的笑脸

疫情期间，为调动低年级学生锻炼的积极性，杨春峰在网上课时，从绘本《动物模仿操》入手，带着孩子们看图片、读故事、模仿各种动物。返校后，他又让学生充当小老师，将不同动物走路的姿势惟妙惟肖地展现给同学们。孩子们在课上玩得亦乐乎，操场上回荡着他们银铃般的笑声。

就这样，杨春峰开始了“绘本体育课程”的尝试与探索。

想要设计好一堂绘本体育课，并非易事。整整一周，杨春峰研读绘本，寻找故事内容与教学目标的契合点，再把常规体育锻炼项目转换成和情节相关的趣味游戏……每个细节他都要反复推敲、琢磨，连洗澡、做饭时脑子里还在考虑这些事情。有时晚上做梦灵感突袭，醒来后就马上记录下来。此外，杨春峰还会请语文老师提前为孩子们讲述绘本故事，做好课前铺垫。

对于多学科融合课，需要下的功夫就更大。上家乡融合主题课前，杨春峰不仅要了解沧州的传统体育项目，而且要亲身去学习，自己学会了，才能更好地去教孩子们。在准备《蚕宝宝成长记》这一课时，杨春峰把三年级的语文、数学和科学课本都翻了个遍，然后才开始设计课程环节；又与各学科老师进行沟通和交流，在大家的鼎力支持下，才有了这精彩纷呈的一课。

“希望在我的体育课上，孩子们不是被动地锻炼，而是充分享受运动的快乐。充满笑声的体育课，才是我想要的。”为了实现这个目标，杨春峰不懈努力着。



日前，黄骅市西街道办、黄骅完全小学和黄骅开发区博爱医院联合开展了“急救知识进校园”主题活动。医护人员现场向学生传授海姆立克急救法、心肺复苏、急救气囊使用、包扎等急救技能，增强学生们的急救意识和自救互救能力。

张国文 摄

伴随着“双减”落地，学生们减轻了课业和课外培训负担，空闲时间越来越多。如何安排和利用好这些课余时间，为孩子的健康成长和全面发展助力——

亲情陪伴 教育回归生活

本报记者 赵玉洁

今年的中秋假期，对于沧州市黄河路小学五年级学生刘恒新来说，过得充实而有意义。放假前夕，妈妈为他报名参加了学校组织的亲子实践活动。假期里，他利用两个半天的时间，在妈妈和妹妹的陪伴下，全程骑行到文庙、正泰茶庄、明代水月寺旧址、直隶第二中学旧址、明代钟鼓楼旧址、清代渤海书院旧址等市区24个历史遗迹打卡，对家乡有了更为深入的了解，爱乡之情油然而生。

像这样的例子，在我们身边并不少见。家长们用高质量的陪伴和多彩的生活，为孩子的成长增添了一抹色彩。

亲子互动增感情 沟通润“心”细无声

晚上9时，当散步的人们和嬉戏的孩子多已归家，小区里渐趋宁静之时，沧州市实验学校八年级学生周胤好和爸爸一起来到楼下，开始慢跑。

父子俩一边跑，一边闲聊。当得知两度登上《中国诗词大会》的儿子明年仍想参赛时，父亲给出了中肯的建议。他希望胤好不要浮躁，静下心来继续增加在诗词方面的积累，不断提升自己的实力，但不要急于参赛，沉淀一段时间再说。

短短半个小时的“晚练”，不仅缓解了白天学习的紧张情绪，而且通过与父亲的沟通交流，周胤好对未来也有了更为清晰的认识和目标。

像这样的“晚练”，周胤好和父亲已坚持了近一个月。不仅如此，开学以来，每周六和周日的下午，父子俩或游泳、或打球、或骑行，沉浸在运动的惬意之中。

虽然父亲只是一个普通的农民，但在周胤好的成长过程中，他始终相伴孩子身边并努力为他营造浓厚的学习氛围。

别看与家相距甚远，但是自市图书馆开馆以来，几乎每周父子俩都会到这里来。在袅袅书香浸润下，周胤好从少不更事的孩童成长为自信开朗的翩翩少年。

除了借阅图书，父亲还总会抓住图书馆中难得的资源，让周胤好开阔眼界、增长见识。无论是“遇鉴”读书沙龙、泡图讲座，还是创客空间的各项活动，只要觉得适合孩子，父亲总会积极鼓励胤好参加。

走出家门长见识 行万里路阅历丰

今年中秋假期，沧州市第十四中学学生马有为终于有时间与大运河“再续前缘”。姥爷骑着电三轮，带他来到了大运河森林生态园。爷孙俩沿着蜿蜒的小道徐徐前行，观赏着两边的美景，还在草丛里发现了一只可爱的小野兔。直至夜幕降临，二人才意犹未尽地踏上回家的路。

归途中，爷孙俩又聊起了去年暑假的大运河骑行之旅。

2020年暑假的一天，马有为和姥爷骑车到郊外散心。行至大运河畔，只见河水盈盈、绿草青青，马有为被眼前的景色吸引了，向姥爷提议来一次沧州境内的运河骑行。于是，爷孙俩从青县流河镇出发，沿着京杭大运河一路向南骑行，经过5天行程300公里，最终到达京杭大运河沧州段的南端。

像这样“说走就走”的旅行，对于马有为和姥爷来说，早已不是第一次。

每年的寒暑假马有为都会背上行囊，和姥爷外出走一走。不仅走遍了沧州市区及下辖县市，而且河北省和周边省市的名胜古迹也游览了不少。

2018年利用寒假和暑假，由爸爸担任司机，马有为和姥爷开启了漫长的自驾之旅。他们历经河南、湖北、四川等7个省，最终到达海南省；然后又经过香港特别行政区、澳门特别行政区、福建省、浙江省、江苏省和山东省，返回家中，总行程达3万多公里。

干农活体味辛劳 返自然舒缓身心

结束了充实的中秋假期，重返校园的刘恒新心中又多了一份期盼，那就是即将到来的国庆长假。到时候，他就可以和父母一起回到乡下的爷爷家，去田地里收玉米，在院里金灿灿的棒子堆上玩耍，感受丰收的喜悦。

这个时节，爷爷家房前的小菜园里种着茄子、丝瓜、胡萝卜等应季蔬菜，院子里的柿子树上挂满了灯笼似的果实。不远处的小河里，鸭子自在的游来游去，轻风拂过水面泛起阵阵涟漪，岸边柳枝随风轻摆，宛若一幅恬静的田园风景画，令刘恒新心旷神怡。

从他记事起，每逢播种、浇地、丰收之时，爸爸妈妈都会带他回爷爷家帮忙。有时还会领着他一起到田地里去干活。捡麦穗、剥棒子、拾棉花……看似简单的农活却时常让刘恒新干得满头大汗。

“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”通过亲身体验，刘恒新对《悯农》这首诗有了更为深刻的理解。他深深体会到了爷爷奶奶辛勤耕种的不容易，也对收获的果实倍加珍惜。

“猜猜我有多爱你？”23日下午第二节课，在沧州市车站小学的操场上，体育教师杨春峰化身“大兔子”，以绘本《猜猜我有多爱你》中的经典台词，拉开了体育课的序幕。

在接下来的45分钟里，二年级1班的孩子们变成了绘本中的“小兔子”，在杨老师“你跳得有多高，我就有多爱你”“你跳得有多远，我就有多爱你”和“你的手臂力量有多强，我就有多爱你”的引导下，通过3个有趣的游戏，轻松愉快地完成了跳高、跳远和上肢力量练习。

“铃——”下课铃声响起，孩子们依然沉浸在美好的故事中。

今年33岁的杨春峰，曾是一名短跑运动员。2016年，退役后的他来到车站小学担任体育教师。5年间，他不断尝试、完善、深化，根据小学高、中、低年级孩子们的年龄特点，从游戏化教学到多学科融合，再到绘本体课程，形成了独具特色的“情境体育教学法”，把体育课变成了精彩纷呈的情景剧，极大地激发了学生对于体育锻炼的兴趣。

