

非一般的童年 不一样的“六一”

快乐童年，“起跑姿势”要正确

方翔



新民眼

虽然今天才是“六一”儿童节，但在刚刚过去的双休日中，不少家长已经趁着“五五购物节”带来的打折潮，为孩子选购好了各种礼物。虽然礼物的选择各不相同，但家长们的共同期盼就是能够给孩子一个快乐的童年和美好的未来。

童年原本就应该充满快乐和爱的味道。然而，在现实生活中，一道道无形的“起跑线”、一个个“别

人家的孩子”，困住了许多家长。不少家长反映，现在的孩子普遍比自己小时候聪明，学东西早且多，入学前就已学得加减乘除法、会背诵许多古诗。但是，在上海市精神卫生中心儿童青少年精神科主任杜亚松看来，许多家长希望孩子学习成绩好、考入名校等，却往往忽视对于孩子学习品质，特别是注意力的培养，其结果就是导致孩子在上学之后，特别是在三年级时可能会遇到各种学习上的问题，而家长也会一下子不适应，进而产生焦虑。

中国福利会信息与研究中心（宋庆龄儿童发展中心）最新出炉的《3-6岁儿童视听注意力综合测评工具》相关系列研究显示，孩子的注意集中能力和抑制冲动能力能够有效预测孩子未来的学习水平，同样也能预示孩子在未来生活中潜在的行为风险。该中心教育研发部主任宁夏认为，注意集中能力和抑制冲动能力是孩子重要的学习能力，如今的家长太专注于给孩子输送知识，却忽略了对其学习能力的培养，这是导致孩子“只

赢在起跑线上，却输在了中途”的根本原因。她深刻感受到，家长需要寻找孩子继续发展的潜能和起点，从而提供更为适宜的支持，并呼吁家长更多地关注孩子的学习能力与学习品质的培养。

随着新冠肺炎疫情得到有效控制，明起，上海的低龄儿童也将正式回归校园，自此上海中、小、幼全面复学。在家里已经待了几个月的孩子，以及陪伴他们的家长，面对重新开始的校园生活可能会产生种种不适应，或将引发新的焦

虑。因此在这个“六一”，除了给孩子买买买之外，家长不妨也与孩子多多沟通和交流，或请教专业人士，帮助孩子养成良好的学习习惯，注重学习能力的培养，在陪伴孩子一起度过快乐童年的同时，科学助力他们拥有“美好的未来”。

如果说人生是一场马拉松，决定孩子能否顺利完成或跑赢这场马拉松的因素，除了知识之外，更需良好的性格和优秀的学习能力。有了正确的“起跑姿势”，才让孩子既跑起来，又跑得远。

明天全面复学，市儿童医院专家提醒这些健康事项很关键——

重视洗手 保持距离 环境通风

本报讯（记者 左妍）6月2日，低年级和幼儿园小朋友将重返校园，防疫怎么做才科学？孩子日常运动饮食有什么注意事项？对此，上海市儿童医院多位专家从不同领域给出建议。

市儿童医院消化感染科主任张婷建议，为孩子准备1-2个备用口罩，外科口罩即可，并准备干净的袋子，用于在校时口罩的临时存放。

■ 前往学校的路上，交通工具如何选择？

张婷指出，尽量采用步行、骑自行车或乘私家车上学和放学。若乘坐公共交通，则全程戴口罩，并尽可

能位于车内通风处。

■ 在学校需要注意些什么？

张婷指出，重视洗手、保持距离、环境通风尤为关键。饭后便后、外出归来、摸过公物后，必须用肥皂或洗手液在流水下洗20秒。而上下学途中没洗手条件时，可以用水消毒，也要至少搓揉20秒。另外可以准备小瓶的含醇免洗手消毒剂和湿巾，用于临时对手部进行清洁，但不能代替流水洗手。“在学校时，不与其他同学共用物品，特别是水杯、碗筷餐盘、食物。最好也不要共用尺笔橡皮等个人文具，平时玩也要注意保持5-10个拳头（1米）的安全距

离，不可以勾肩搭背。”她说，孩子在校园里一旦出现发热，要严格按照流程就医并汇报，这些内容全市各所学校均已告知家长。

■ 除了疫情防控外，还有哪些健康问题不容忽视？

以视力保护为例，市儿童医院眼科主任乔彤支招：要尽量避免或减少手机、平板电脑、电脑等电子产品的使用，即使使用时也要保持良好的坐姿，身体与桌子有一个拳头的距离，眼睛与屏幕要有一尺（33厘米）的距离，而且看20分钟后就远眺20秒，远眺的距离至少20米以上。此外，每天户外活动2小时是

防控近视最有效的方法。

■ 如何让孩子更好地获得营养和睡眠支持？

市儿童医院内分泌科主任李婧给出“十六字秘诀”，即合理营养、充足睡眠、科学运动、良好心情。“有助于成长的营养物质包括蛋白质、多种维生素和矿物质、微量元素等；4-6岁的孩子每天需要11-12小时睡眠，中小学生最好保证每天9小时以上睡眠时间。”

市儿童医院儿保科主任陈津津则强调，要作息规律，保持适当的运动，“运动可增进食欲，促进睡眠质量提高，还能促进生长激素的分泌。孩子的活动应当选择轻松、自由伸展和开放性的项目，比如游泳、舞蹈、跳绳等，而那些负重、收缩或压缩性的运动，比如举重、长跑跑步等，对身高增长是不利的。

守望者 Vlog

“真·神兽”回笼倒计时！上海幼儿园老师为迎接小朋友操碎了心，一起来看看吧！

拍摄/口述：孙家珺 顾倩文 上海市实验幼儿园教师

开学日近在眼前，小朋友们马上又能回到熟悉的集体中，见到分别数月的小伙伴啦！今天就让小孙老师和小顾老师带大家看看幼儿园有什么变化吧。我们实验幼

十分钟 邂逅《十分上海》 幼儿园，熟悉又不同

儿园有两个园部，杏山园一共有3个年级21个班级，总计600多位小朋友。疫情防控容不得一丝疏忽，这几天，所有老师全员到岗，演练测温、晨检、消毒等全流程……我们根据年级设置了不同路线，互不交叉，在教室门口二次测温后，小伙伴们就可以团聚啦！

大家发现了没有，教室桌椅的摆放位置有很大调整，留出安全距离，喝水区设置了一米线。开学前，除了对每个教室消毒外，我们还深度清洁了水箱和教室的空调系统。大班的教室里专门设置了“毕业墙”。亲爱的小伙伴们，6月2日等你们来哦！

视频摄影部 扫码看视频



特殊的儿童节礼物

今天是“六一”儿童节，内江路第二小学与杨浦区中心医院，共同推出防疫情景剧《玛丽兄妹上学记》，为即将开学的低年级学生传授校园防疫经验，给孩子们送上一份特殊的儿童节礼物。

本报记者 易蓉 孙中钦 摄影报道

起早贪黑赶场学习 爱画冰淇淋被斥“丢人” 你的孩子是否真的“快乐”？

随便对付一下，通常晚上8时才回到家，紧接着又有一堆试卷等着要做，不弄到晚上10时多是不可能睡觉的。对于这么辛苦的孩子，有家长直言：“这个案例并不特别，因为这是司空见惯的事。”

参与讲课的上海开放大学学前教育专业副教授董丽敏告诉家长们：“当下的孩子，如果单从物质生活条件来看是很幸福的，但如果深入到他们的内心世界，却未必真的快乐，因为孩子们整天除了学习还是学习。家长为他们安排好学习之外的一切生活与活动，常常忽略孩

子的情绪和感受。即便有时候也会有孩子表示反感，但基本上‘抗议无效’。于是，很多孩子就在一次次的屈服中慢慢地失去自我。”

“经常发火”超过三成

就在昨天开课间隙，上海家长学校针对学龄儿童的家长做了一项在线调查。如果以100分为满分值，家长认为孩子的快乐指数在91分至100分之间的占23.3%，在71分至90分之间的占53.2%，在61分至70分之间的占19.1%，在60分及以下的占4.4%。经常对孩子发火

的家长约占34.1%，偶尔发火的占六成以上，从不发火的家长仅占2%左右。家长们的焦虑依次为：孩子学习效果不佳、独立性差、抗压能力低、身心不健康、人际交往能力弱。

过度干涉扼杀才能

课堂上另一个案例也引来刷屏讨论。有一名7岁的孩子特别喜欢画画，尤其爱画他爱吃的东西，比如汉堡包、大鸡腿、冰淇淋等，但每次都会遭到妈妈的训斥：“你总画吃的，给别人看到会认为你是个吃货，多丢人啊，不要再画了！”后来，这个

孩子改为画飞机、大炮，可是妈妈还是不高兴，对他吼叫：“你就会画这些啊，那么多美丽的风景不会画吗？”再到后来，孩子干脆扔掉了画笔，再也不爱画画了。

“其实不只是画画，家长一个不假思索的评判或干涉，就可能扼杀孩子天才般的创造力，消除孩子应有的兴趣和快乐，甚至改变他的人生轨迹。”上海市终身教育研究会家庭教育专委会副主任孙传远说，很多家长不了解或故意忽视孩子的“秘密”，要知道，孩子最大的“秘密”就是儿童的天性，即童真、童趣、童心。要想让孩子快乐，就得把他们培养成为一个人格健全的人，家长必须具有正确、科学的儿童观、家庭教育观，不同风格的孩子要有差别地教育。 首席记者 王蔚

教育新观察

昨晚，上海家长学校在线直播课的主题为“尊重·理解·接纳——让儿童更快乐！”5.5万家长参与听课。“现在的孩子幸福但并不快乐”成了课堂上的一个沉重话题。许多家长不约而同地留言：当我们祝福孩子们儿童节快乐时，有没有问过孩子真的“快乐”吗？

“抗议无效”渐失自我

课堂上的第一个案例就引起了家长们的共鸣。一名小升初孩子，每天早上6时起床，洗漱后的第一件事就是做一套英语试卷，然后才能吃早饭；7时出门去学校；每天下午放学后要去课外辅导班，晚饭只能