



让运动唤醒大脑

李浩英

一说到“运动”，绝大多数家长只能想到“强身健体”，至于运动与大脑发育或者学习成绩有何关系，很多家长却不知道。

运动，提神又醒脑

美国曾有这样一项实验：芝加哥内帕维尔高中规定，每天7点到7点40分，学生到校的第一件事是选择自己所喜欢的体育运动——跑步、跳绳、打篮球、踢足球都可以。除此之外，学校还统一要求学生运动时佩戴可以监测心跳和最大摄氧量的随身设备，只有达到一定的心跳数值或最大摄氧量的70%，运动任务才算完成，学生才会被允许走进教室上课。

运动计划实行伊始，几乎遭受家长清一色的反对：“清晨最宝贵的时间不让孩子读书背诵，反而先去玩？”“孩子本来就不愿意早起，迷迷糊糊爬起来，又疯玩40分钟，岂不是一进教室就会打瞌睡？”……然而，运动计划实施一个月后，家长们的态度发生了180度大转弯——相比之前一进校园就开始学习，运动后学生们上课的状态反而更好了。孩子们也表示，上课时头脑更清醒了，注意力和记忆力都提高了。不仅如此，老师们也反馈课堂氛围比以前更轻松、更有活力了。

接着，内帕维尔203学区普及推广了“零点体育课”计划，因为体育活动安排在“第一节”课之前，故而命名为“零”。研究人员通过实验对比发现，参加“零点体育”的学生阅读理解能力提高了17%，而参加标准体育课的学生阅读理解能力提高只有10.7%，二者相差6.3%。1999年，在一项由38个国家的23万名学生参加的TIMSS考试中（TIMSS项目是为了比较世界各国学生知识水平而设计的一种测试），内帕维尔203学区的学生在科学测试部分，获得了世界第一，学生的学习能力得到了全球化的肯定。

在美国加州也有一样研究证明了运动和学业成绩的正相关关系。研究员要求学生来回跑步，并测量他们身体的摄氧量。结果发现，学生的摄氧量越高，阅读能力、数学能力和学业成绩越好。由此显示，多做有氧运动并不妨碍学习，反而有助于提升学习表现。综合多项研究结果显示，在4到18岁的儿童中，运动量越多，各种认知功能，包括在感知、智商、语言和数学等范畴的表现越好。斯坦福大

从运动中体味幸福人生

袁瑞

5月的深圳，到处花团锦簇，绿意盎然。早晨6点我和孩子依约在闹铃声中起床，换上运动装备，穿上跳绳，踏着轻快的脚步来到楼下的花园。在晨曦中，我们一边欣赏着红花绿草的自然美景，一边呼吸着带有青草芳香的清晨的空气。孩子和邻居家的哥哥开始了热身，一起数数、比赛、各种花样跳绳，忙得不亦乐乎。我听着音乐开始了每天6公里的跑步计划，美好的一天在晨光中徐徐展开……

钟南山院士曾说过，运动是治愈一切的良药。但现在无论老少，越来越多的人都喜欢宅在家里。尤其是青少年群体，由于学业压力过大，很多孩子从幼儿园、小学就开始上各种补习班，电子设备的普及也占据了青少年更多的业余时间。怎么样才能激发孩子的运动兴趣，让他们养成运动的习惯，需要家庭行动起来。

创建“特殊时光”，促进亲子关系。孩子的成长离不开父母的引导。在周末时间，我们经常创造“特殊时光”，这个时光可以去踢球、攀岩、爬山等，这个黄金时段就是属于我和孩子的运动时段，和孩子投入尽情玩耍。运动不仅是锻炼身体的一种方式，更可以促进亲子关系，有质量的陪

前不久，教育部举行新闻通气会，在介绍义务教育学校作业管理、中小学生体质健康管理工作有关情况时再次强调“着力保障学生每天校内、校外各1小时体育活动时间”。

让不少家长头疼的是，无论怎么劝说，孩子宁愿抱着手机玩游戏也不愿意出屋。如何让孩子从小养成运动的习惯，家庭如何建立运动计划并能很好地执行下去？

本期主持：

李浩英 北京师范大学教育学部儿童发展与家庭教育研究院副院长

己不害人的情况下合理得以释放。所以，运动是坏情绪宣泄的良好渠道。

另外，对注意力缺失和多动症来说，运动也是自我控制的“良药”。目前医生给多动症患者开的药，就是为增进大脑中多巴胺的量。如果通过运动让身体分泌多巴胺，就会避免使用药物的副作用。许多一线的治疗师都发现，武术、体操等需要大量注意力的运动对多动症的孩子非常有帮助。

著名教育家蔡元培先生曾说过：“完美人格首在体育，运动不是别的，只是灵魂的操练。”无独有偶，南开大学创办人张伯苓校长也曾说过：“不懂运动的校长，办不好一所学校。”柏拉图说：“神让人进化的两种管道——教育和运动。教育，是人走出愚昧无知的管道，而运动，是人从平庸走向强大、突破自我的管道。”养成终身运动习惯的人，往往拥有勇往直前的意志力、拥有遵守规则的意识。

所以，家长们必须意识到，如果孩子从早到晚都乖乖地坐在桌前学习，就等于剥夺了孩子训练大脑和提升能力的机会。也许家长会问，哪些运动会让大脑更聪明？答案是，不拘什么项目，只要动起来就好。如果非要得到关于运动种类的建议，我认为跑步、游泳、各种球类（羽毛球、乒乓球、篮球、网球、壁球、棒球等等）等有氧运动都有助于摄氧量的提高，对于促进脑部运动区域的生长效果非常明显。

良好的运动习惯如何培养呢？我认为有两个要点：一是时间最好固定，任务非常明确且量化。计划越具体执行力越强。因为固定的时间和固定的运动量有助于四肢和内脏器官形成条件反射。比如制定运动计划时，写下“每天6:30小区内跑步4公里”，就比单纯只是模模糊糊写下“每天早起去跑步”更容易执行，也更容易坚持。二是运动量要科学合理。运动前热身，运动后拉伸，每次运动最少20分钟，心跳达到120以上。当然运动种类的选择和运动强度要因人而异。运动是一个连续的过程，科学合理，不要急功冒进，相信时间的力量。

最后，我想告诉家长的是，养成运动的好习惯，会让孩子受益终生。但是，任何一个习惯的养成，都始于足下，始于眼前的每一个开始。抓住春暖花开的现在，赶紧和孩子一起制定明确的运动计划，动起来！

准时起床和小朋友一起跳绳运动，他们成了好朋友，在增进友谊的同时，还锻炼了身体。后来我帮助孩子成立了阅读小组，学习小组，都有了非常好的效果。

制定运动计划，实施奖励制度。当我们决定长期坚持运动的时候，在我的协助下孩子制定了一张运动养成计划表。每天坚持打卡，同时给予适当的奖励。坚持一周的时候，我们全家去看一场电影，坚持半个月的时候我们给孩子买一套他喜欢的书籍，坚持一个月的时候我们周末可以去海边度假。孩子的兴趣被彻底激发，每天早早起床下楼与小伙伴们跳绳或踢球，运动跟吃饭睡觉一样自然。

经过一个周期的运动实施，我感受到孩子越来越积极阳光，专注力加强，成绩稳步上升，也慢慢改变他的“豆芽菜”体型，对生活越来越有幸福感。在孩子成长发育过程中，不同时期需要不同的活动力。家长们要善于抓住生活中的契机鼓励引导，培养孩子的运动爱好，让孩子们在运动中体味幸福生活。

（作者单位：深圳市罗湖区家庭教育指导服务中心）

家校合力，让孩子爱上运动

张自恒

如今，孩子的身心健康问题越来越引起社会的高度关注。但是，作为和孩子最密切的监护人，家长的认识和重视最为关键。但是，不少家长，依旧将学习成绩放在第一的位置，忽视孩子的运动。在这方面，学校要科学引领家长，在运动方面做到家校合育。

引领家长，关键要统一思想。俗话说，思想决定意识，意识引导行动，行动影响健康。班主任老师，特别是在刚接班时，一定要给家长灌输健康第一的理念，统一家长的思想，这是做好孩子健康的第一课。家长只有思想上意识到健康的重要性，才能不断地带领孩子去运动。苏霍姆林斯基曾说，我们力求使学生相信，经常的体育运动不仅能发展身体的美和动作的和谐，还能形成人的性格与意志力。这样的意识同样也要让家长充分意识到，孩子的成长绝对不只是分数与成绩，而是全面协调综合的成长，这样成长才可持久、有意义。

引领家长，同时要有制约机制。老师重视健康了，就要在日常的班级管理，不断地强调运动的重要性，并且有一套行之有效的、可以持久的机制。比如，在评优方面，老师不能只关注成绩，要将运动锻炼情况纳入考评中。对于那些不经常参加锻炼的学生，不能参评优秀学生。对坚

持好的家庭或学生进行表彰与鼓励，倡导注重健康，坚持运动的良好氛围。有了这个导向、引领，就会在日常教学中让学生从心里意识到：除了学习好，还必须运动好。甚至更要让学生意识到：锻炼身体，就像每天的吃饭睡觉一样自然。运动是基础，是努力学习的前提。没有强健的体魄，学习也不可能持久。

引领家长，率先垂范做榜样。榜样的作用是无穷的。拥有健康的身心、热爱生命、积极锻炼的姿态的老师也是学生模仿的对象。几年前，我就曾给自己定了“行万里路”的运动目标，然后将具体运动细化到每一天：每天走路7公里，每月200公里，每年2400公里。经过了7年多的努力，我于去年元旦前完成了“行万里路”的目标。也正是因为我的坚持，给师生树立了一个身边的榜样。现在，我们学校的师生都重视运动，热爱锻炼。平时，确保学生在校体育锻炼一小时，即保证体育课与大课间的前提下，让学生尽可能走出教室，走向操场。特别每年的师生足球联赛，邀请家长做裁判，更成了整个学校的师生大联欢。

作为教育工作者，我们有责任引领家长关注孩子的健康，并积极带领孩子一起运动。家校齐心，其利断金，我们一起培养德智体美劳全面发展的接班人与建设者。

（作者单位：杭州市余杭区太炎小学）

家庭中的运动兴趣的培养

黄朝霞

有位朋友在朋友圈中吐槽：“我的孩子各科学业成绩名列前茅，唯独体育过不了关！愁死我了！”我认为，孩子之所以出现这种“不均衡发展”的原因：其一，平时学习生活中重知识轻体能；其二，家长没有培养孩子从小运动的习惯。

在家中，如何培养孩子养成运动习惯？结合我自己的育儿经历，分享以下几个关键点：

先寻找目标再培养兴趣。现在，中小学生的时间都很紧张，所以，家长为孩子选择一样运动项目需要根据自身的条件和环境，方便快捷的场地尤为重要。因为，合适的选择成为孩子未来能不能坚持下来的重要因素。其一，场地要方便孩子随时随地进行运动。其二，场地便于亲子齐上阵。任何运动从一开始都是具有挑战性且考验孩子体能的，选择大人可以陪练的场地，有助于让孩子坚持下来。比如，爱好篮球的爸爸带着孩子学篮球，孩子更愿意学下去。

有了适合的项目，再来培养孩子的兴趣。兴趣是最好的老师，培养兴趣的过程中，更多的是鼓励欣赏，看到孩子运动过程中的认真和坚持，孩子还小，他自己开始不知什么是自己要的，在体验的过程中，因为好奇心可能样样他都觉得可以，但正式进入训练后，会有不一样的感受，比如若遇到严格的教练，孩子在体能上跟不上时会有不好的体验，继而想放弃。当孩子遇到困难或者坚持不下来的时候，家长要以“共情理解、欣赏、鼓励、

将负能量转化积极能量”的交流方式，走进孩子的内心。当孩子做一样事情有正面的动力时就会爱上它并成为自己的兴趣了。

制定计划坚持行动。有了目标和兴趣，家长就要和孩子一起制定计划。起初，最好是从天计划到周计划到月计划，且计划是可以改动的。同时每天总结聆听孩子的感受，允许孩子有改动的权利也是尊重孩子。计划的周期，要视孩子的年龄而定。计划制定后就是行动。在行动的过程中，家长要及时地看到孩子努力的过程，并加以认同鼓励。这种鼓励和结果没有关系，运动过程中，孩子的坚持和努力最重要。而且精神的鼓励优于物质鼓励，孩子的行为都需要被看到，看到的价值感是促使孩子行动的最大动机。

让孩子从同伴中寻求力量。不管多大的孩子都是需要团体氛围的，鼓励孩子去觉察队友每个人身上的精华而取之，同时结交更多的朋友，都说运动场上是哥们，有一群志同道合的运动发烧友，孩子舍不得下场的。我家孩子坚持打球3年了，我今年才发现每周二去训练后准点有一个场地的大哥哥们在定点打羽毛球，他下课都会被邀约过去一起双打，这也成为他和小朋友们的默默之约，他能在球友的身上看到自己的进步和不足，也能被队友们鼓励和认同。队友带给孩子满满的自豪和成就感。

总之，在孩子运动素养的培养上，家长不能急功近利，也不能放任不管。亲子陪伴加科学引导，孩子逐渐爱上运动，坚持下去就成了自己的生活习惯。

（作者系学生家长）



新华社发