28天亲子跑助力运动习惯养成

专家说，不要让家庭变成另一个训练场，给孩子充满烟火味道的欣欣相荣的生活，才是最重要的，成长于其中自然发生。

本报记者 贺春兰

今年暑假的奥森公园出现了这样一支大人孩子一起穿着火红服装的队伍——习惯养成28天亲子跑。7月25日正式开营，20多组家庭每周日会在奥森公园里见面，完成3公里的跑步，周一到周五在家里完成自设的目标，线上打卡。一周过去，多位家长反映，感觉不错。在这个过程中，父母和孩子彼此有了新的发现，孩子自己对自己的潜能也有了新的发现，用专业的话说，彼此“看见”了。

小华的妈妈说，“自从报完名，就用冰激凌吸引着孩子每天坚持，跑步过程中她也会找各种借口偷懒，我坚持鼓励为主、以身作则，跑休结合，跑步过程中给她听喜欢的故事。第一次3公里基本上是走下来的，一周过去已经能够慢慢跑起来了。”小东的妈妈说，和孩子一起跑的过程中自己也体验了很多东西。“在儿子的自我认知里，总觉得自己跑步很厉害，在参加了第一次活动之后，因为各种原因没有跟跑到最后，有点沮丧，回家之后很顺利地能够完成每天的打卡，又给自己挑了一双跑步鞋，说准备第二次活动来‘报仇’。特别开心的是，这个周末孩子能完整地跟跑下来，我真是看到了孩子的无限潜力，也看到了孩子从面对失败到享受胜利的过程。让孩子也知道了跌倒时，要跌得有尊严；坠入谷底时，依然有勇气提灯前行。”“一直很向往娃和家长一起运动的场景，正好看到亲子跑活动，太合适了。上周是孩子第一次跑步，半途还摔了一跤，咧着嘴哭了好几声，好在最终还是坚持跑完了。今天是第二次参加集体跑，明显比上次进步了，基本能够匀速跑完。能够陪着孩子一起运动、一起成长，是非常快乐、幸福的事。而且，还有额外的惊喜，带动了孩子爸爸一起跑起来，连四岁半的弟弟也边跑边走全程参与了。”小玲的妈妈说。

“此次活动与学校的暑期要求一致，同时孩子也想趁着假期提高体能，从而在接下来的学校运动会上表现好一点，作为孩子妈妈的我也想让孩子过个充实的，学习、锻炼、玩耍都不误的假期。孩子特别喜欢一群人一起训练玩耍，所以即使平时喜欢睡懒觉，每周日的早晨6点多也就醒了，每天都会期盼周日的到来。女儿说‘周日是我最开心的一天，因为上午可以参加亲子跑，下午可以去上我最喜欢的书法课，真是太幸福了’”。

李浩英 供图

小爱的妈妈介绍，孩子们也看到了自己无限的潜能：由于早上起床比较早，孩子有点情绪，刚开始运动也不太情愿。丰富多彩的准备活动做起来，她就兴奋起来了。后来的三公里跟着大家跑下来，她跑得很轻松，也很开心，临近终点的时候说：“这就三公里了？我感觉我下周可以跑个五公里！”那种自信和欢喜溢于言表。“孩子也开始约束自己了，平时我们娘儿俩跑他总是跑跑停停，还跑偏，跟着哥哥跑就不会了，而且他特别喜欢周日这次活动，今天早上五点多就起来了，特别兴奋。克服一切干扰因素继续坚持跑步。”豆豆妈妈说。

28天亲子跑要求父母和孩子一起参加，各自制定适合自己的目标，互相鼓励监督。活动组织方之一，北京师范大学家庭教育学院副院长李浩英介绍说：“无论孩子还是大人，只要是自己亲口提出的目标，往往就会努力去达成。父母和孩子各自都有目标，才能找到同伴共成长的感觉。也是父母向孩子传达真心的体现。”李浩英特别提醒同行的家长们：“做父母的要注意，你的存在不单纯是为你自己，你更是孩子的重要成长环境。运动习惯的养成在于更重视频率，每天可以少量，贵在天天去做，这样才能形成大脑和肌肉的记忆，也才更有利于坚持下去。父母在和孩子一起完成运动时，一定更多地关注自己的完成情况，对孩子只鼓励他完成了任务就好，不要把眼睛盯在孩子的身上指指点点，吹毛求疵。孩子们具有无限大的可能性，能激发这种无限可能性的不是别人，正是孩子的父母。”

提到这个想法的背后，李浩英说，其实亲子跑只是一个载体，我们的目的是，让父母体会好习惯养成可以有具体的方法，更帮助亲子间彼此“看见”，增进良好的亲子关系。之前在对家长的问卷调查中，李浩英发现，家长排名第一的愿望就是希望孩子有良好的习惯。知道之后如何帮助孩子做到。为期28天的线上线下互动，目的就在于以运动习惯养成为途径，帮助父母树立正确的家庭教育观念、能看见“成长”的儿童，建立亲密的亲子关系，创建幸福家庭。

日常生活中常常有家长因为亲子关系的苦恼咨询李浩英，很多家长说，自己辛辛苦苦做饭，孩子饭来张口、衣来伸手，但每天回家端上饭，却连个笑脸都不给。也有家长因为过度关注学业而和孩子起冲突。李浩英的体会是，今天的家长开始重视家庭教育了，但似乎忘记了生活本身就是最好的教育，很多家长照着书本、请了专家帮助育儿，但现实中却没有欣欣向荣的充满烟火味儿的有滋有味的常态的生活，家庭成了另外一个严肃的训练场，搞得孩子持续的心身疲惫。李浩英说，家庭就是家庭，不同于学校，家庭要给予孩子的，恰恰是好习惯的养成，是爱、是持久的向上的创造也享受美好生活的能力。“养成任何一个好习惯，最好的时间是十年前，其次是现在！”李浩英说，“我希望每一个家庭都珍惜和孩子亲密相处的有限的美好时光，相信若干年后亲子再一次走进这条跑道时，都会涌现出无限的温暖，其实这也就是家庭能给孩子的最大的力量。”

（图中名字为化名）

■教育资讯

教育部办公厅将专项治理中小学教师私下组织开办校外培训班等问题

本报讯（实习生 李元豪）日前教育部办公厅印发《关于开展中小学有偿补课和教师违规收受礼品礼金问题专项整治工作的通知》（教师厅函〔2021〕17号），面向全国中小学校和教师开展有偿补课和违规收受礼品礼金问题开展为期9个月的专项整治工作，进一步规范中小学教师职业行为，促进中小学生健康全面发展。

据了解此次专项整治将聚焦社会反响强烈的突出问题，在多个环节开展治理。通过对照自查、检查抽查、开展师德专题教育等措施，进一步压实责任、完善机制、形成震慑。通过此次专项整治，要求各地开展自查自改，完善管理机制，建立工作台账，对查实的问题依法依规严肃处理，持之以恒抓好师生群众反映强烈、影响恶劣的突出问题整治；梳理查处有偿补课、违规收受礼品礼金问题典型案例，建立典型案例库，录入全国教师管理信息系统并及时更新；结合教育部网站公开曝光的违反教师职业行为十项准则相关典型案例，开展警示教育，组织教师讨论剖析原因、对照查摆自省，引导教师以案明纪，做到警钟长鸣。

此次专项整治，将有效遏制中小学教师“课上不讲课下讲”“组织开办校外培训班”“到校外培训机构兼职”“同家长搞利益交换”等突出问题，探索制度新模式，治理和查处侵害群众利益的不正之风和腐败问题，努力建高素质教师队伍，营造风清气正的育人环境。

教育部等八部门对“公参民”学校进行专项规范

本报讯（实习生 李元豪）日前教育部等八部门联合印发《关于规范公办学校举办或者参与举办民办义务教育学校的通知》（教发【2021】9号），对“公参民”学校进行专项规范，以理顺体制机制、加强规划引领、规范共有教育资源使用等，进一步规范与解决“公参民”办学模式中诱发的矛盾和问题。

通知指出，通过此次专项规范，要明确公办学校单独举办、公办学校与地方政府及相关机关合作举办的义务教育学校，应为公办学校；对于优质教育资源缺乏的地区，由地方政府引进区域外公办学校合作举办的义务教育学校，应坚持共有属性，完善管理模式；公办学校与其他社会组织、个人合作举办的民办义务教育学校，应符合“六独立”要求（独立法人资格、校园校舍及设备、专任教师队伍、财会核算、招生、毕业证发放）。不符合的，地方政府要限期整改；整改不到位的，可视情况将其转为公办学校或终止办学。

此外，通知明确，不得再审批设立新的“公参民”学校；地方政府和公办学校不得向民办义务教育学校新增派具有事业编制的教职工；公办学校不得违规输出品牌、不得以民办义务教育学校的名义开展选拔招生或考试招生；民办义务教育学校不得以公办学校或者公办学校校区、分校的名义招生，也不得以借读、挂靠等名义变相违规招生。

《教育督导问责办法》日前印发

本报讯（实习生 李元豪）国务院教育督导委员会近日印发《教育督导问责办法》。自2021年9月1日起施行。

办法明确，被督导的地方各级人民政府和相关职能部门及其相关责任人因履行教育职责严重失职、安全风险防控体系建设保障或卫生防疫不力，导致发生重大安全事故或重大涉校案（事）件；对教育督导发现的问题整改不力、推诿扯皮、不作为等导致没有完成整改落实任务。阻挠、干扰或不配合教育督导工作，提供虚假信息，威胁恐吓、打击报复教育督导人员等情形，应予问责。

办法明确，被督导的各级各类学校、其他教育机构及其相关责任人违反有关教育法律法规和政策要求，在招生入学、人才培养、科学研究、课程开设和教材使用等工作中存在办学行为不规范或出现严重违规；未按要求加强各类学校和其他教育机构管理，存在超标超前培训、虚假宣传、超期收费等违法违规行为，侵害师生合法权益，出现教师师德严重失范、学生欺凌等危害学生身心健康情况或重大负面舆情等情形，应予问责。

办法明确，督学、教育督导机构工作人员玩忽职守，不作为、慢作为，贻误督导工作。弄虚作假，徇私舞弊，影响督导结果公正。滥用职权、乱作为，干扰被督导单位正常工作等情形，应予问责。

办法明确，对被督导单位的问责方式为：公开批评、约谈、督导通报、资源调整。其中资源调整是指对被督导问责单位在表彰奖励、政策支持、财政拨款、招生计划、学科专业设置等方面，依照职权进行限制或调减。

各类学校和其他教育机构（含民办学校和教育培训机构）如依据法律规定应予以行政处罚的，由各级人民政府教育督导委员会办公室提请县级以上人民政府教育行政部门、人力资源社会保障行政部门、市场监管部门或者其他有关部门依据职责分工责令限期改正，视违法情形依法予以警告、退还所收费用后没收违法所得、罚款、责令停止招生、撤销办学资格或吊销办学许可证。

办法指出，民办学校和教育培训机构举办者及其实际控制人、决策机构或者监督机构组成人员如违反《中华人民共和国民办教育促进法》《中华人民共和国民办教育促进法实施条例》等法律法规，由各级人民政府教育督导委员会办公室提请县级以上人民政府教育行政部门、人力资源社会保障行政部门、市场监管部门或者其他有关部门依据职责分工责令限期改正，退还所收费用后没收违法所得、罚款，依法对有关人员予以从业禁止处罚，并纳入其诚信记录。

另外，办法强调，对隐瞒事实真相，阻挠、干扰或不配合教育督导工作，对举报人、控告人、检举人和督学、教育督导机构工作人员威胁恐吓、打击报复等情形的，应从重处理。

“双减”系列谈之一：

“双减”解放了儿童也考量父母的智慧

贺春兰

近日国家出台“双减”方案，并且配套推出了督导方案、整顿教师的专向行动等等，意在坚决拒绝“课上减课后补、面上减私下补”的状态，从根本上将本该欢脱的孩子解放出来。

当孩子的时间被还给孩子、还给家庭，情况会怎么样呢？考量家庭教育智慧的时间到了。

有位家长问10岁的孩子，“你怎么一直在看电视，没有别的事儿可以干了吗？”“妈妈，不上培训班了，不知道该干什么，等你安排呢。”这位妈妈告诉笔者，说自己一下子开始意识到问题的可怕。疫情期间，孩子们不能到学校，很多孩子和家长本有了更多的相处时间，但令人遗憾的是，亲子冲突多发甚至造成很多不幸的结果。

“双减”之后，孩子的时间留给了家庭，而如果家庭不能善待这块难得的属于儿童自己的时间，儿童的成长仍令人忧心。

其实，无处不教育、生活即教育。从本期的多篇文章中，我们可以看到，和谐幸福的家庭，充满烟火味儿的欣欣向荣的生活，勤劳进取热爱生活的父母，本身已经构成了家庭教育的环境。每天餐桌上的美食，家长面对日常周遭或天下大事儿的点点滴滴的是非评说，父母和孩子交流时的言谈举止，面对孩子日常琐碎的鼓励亦或否定，都在传递着生活必须的知识，言说着我们的价值主张。而借助一定的活动载体，让家长和孩子彼此“发现”、彼此陪伴，在亲子互动中养成好的行为习惯，更可以让孩子受益一生。

关键的是，家长要意识到，你是孩子重要的成长环境，你可以给孩子营造更健康的环境。或者你不干预，让孩子自由地拆卸家中废弃了的闹钟，让姊妹或同伴间自由地嬉戏打闹。你正常地过日子，让孩子自由自在地按照生命的节拍生长。又或者你和孩子玩上一局棋，定期不定期地观影读书，到田野中去散步，到公园去跑步，都很美好。相信多年之后，这些斑斑驳驳的影子一定会留在孩子的记忆中，成为岁月的念想支持着他或她未来可能充满各种挑战的岁月。

我们也需要更多教育工作者，能够起而行之，化理念为方法，带着身边家长一起行动起来，将幸福的生活变成有效的教育环境。

爱孩子，就陪他运动吧！

——为亲子跑点赞

宫美英

运动有助于身体健康，这是被证实了的观点，也是被全社会认可、接受了的理念。丰富多彩的户外活动和足量的体育运动不仅能帮助孩子保持身体健康，使“小胖墩”变得更苗条，使“豆芽菜”变得更健壮，使“小眼镜”眼睛更明亮，还能帮助孩子调整情绪，缓解压力，增强自信心、责任心、荣誉感和集体观念。

但是在现实生活中，随着物质生活水平的提高，孩子们的体质却没有得到相应提高，相反，不少孩子的体质令人担忧，“小胖墩”“豆芽菜”还有“小眼镜”在儿童青少年中的比例有所提高。

因此，不少家长进行了不同的尝试。比如，督促孩子跳绳，妈妈拿着手机计时，孩子跳；再如，带着孩子跑步，爸爸骑自行车带路，孩子跟跑。还有的家长会隔三岔五地陪孩子打乒乓球、羽毛球或者跟孩子一起爬山、逛公园。在这些行动中，家长很用心，但是很难培养起孩子良好的运动习惯，有时甚至会起到相反的作用，激起孩子对运动的反感，激化亲子矛盾。

那么，究竟该如何帮助孩子增强体质，培养良好的运动习惯呢？北京师范大学儿童发展与家庭教育研究院联合北京市马拉松协会利用暑假进行了有益的探索。他们组织了几十个家庭，设计了为期28天的亲子运动打卡活动。周一至周六，亲子每天慢跑30分钟，速度不限，线上打卡。周日统一到奥林匹克森林公园进行线下跑。线下跑的时候，教育专家们根据每对亲子的互动情况随机讲解亲子相处的注意事项，北京市马拉松协会的运动教练全程参与，带着大家跑前热身、跑中提示和跑后拉伸。丰富多样的跑前热身活动能迅速激发孩子们的运动热情，轻柔舒缓的跑后拉伸让孩子们感到轻松又有趣。经过一个星期的训练，孩子们经历了从早上不愿意起床到顺利起床的转变，经历了从抗拒跑步到享受跑步的转变，都能做到每天跑完3公里，各个家庭日常亲子运动开展得越来越顺利，孩子们的运动习惯在逐渐形成。

连续、有规律的亲子运动可以培养良好的运动习惯。偶尔运动是无法培养运动习惯的。运动习惯养成遵从“21天法则”。只有连续21天以上每天运动，才能使运动成为习惯。运动一旦成为孩子的习惯，他就会从中体会到快乐，感受到乐趣，使被动运动变为主动运动。

跟生活中的唠叨不同，家长在运动中给孩子展现的是积极、乐观、坚毅、自信的品质，孩子是跟着家长去做，而不是根据家长的要求去做。而且，运动中的肢体接触也有助于促进亲子和谐相处、正向沟通。

其实，亲子运动还可以提高孩子的情绪调节能力，使其心理更健康。据统计，全球约有10%的人患有抑郁症，1/5的人会在一生中的某个阶段遭遇抑郁症。现代社会竞争压力大，孩子从小就生活在高度焦虑的环境中，心理压力比较大。亲子运动既可以使孩子通过体力消耗发泄不良情绪，又可以使其分泌更多内啡呔，使身心处于轻松愉悦之中，还可以为孩子打开沟通之门，使其在和谐、友好的氛围中敞开心扉，纵情倾诉。亲子运动还可以使孩子的学习更高效。科学研究发现：运动能够使大脑中的神经递质和其他化学物质之间达到平衡，使注意力、认知力、记忆力等得到增强。相信当运动成为孩子的习惯时，他会身心健康、茁壮成长；他面对困难会勇往直前、努力进取；他承受压力会自我调节、从容应对；当运动成为孩子的习惯时，他面对学习更专注、高效。

爱孩子，就陪他运动吧！

（作者单位：教育科学出版社）