

# 陪伴孩子一生的最好礼物

“六一”国际儿童节到了，神州大地处处涌动着蓬勃朝气。在这个属于孩子们的节日，该给他们送上一份怎样的礼物？

“现在生活条件好了，孩子们不是要吃得胖胖的，而是要长得壮壮的、练得棒棒的。”习近平总书记的殷殷期盼，为这份礼物做了最好的定义。当“健康第一”从理念变为行动，当操场成为最热闹的地方，人们欣喜地看到：一副强健的体魄、一双明亮的眼睛、一项终身热爱的运动，正成为新时代给予孩子最硬核、最珍贵的馈赠。



## 一副健康茁壮的身板，是挺起未来的山

“文明其精神，野蛮其体魄”。习近平总书记多次强调“健康第一”，健康对孩子成长成才的重要性不言而喻。

“第一”意味着不是“并列”，不是“之一”，而是排在所有目标之前、之上的优先项。身心健康，不只是体检单上的指标，更是跌倒后的爬起、承压时的挺拔。

今年教育部“新春第一会”锚定“健康第一”育人导向，不仅强调刚性落实每天综合体育活动2小时、课间15分钟，更是

明确严防“阴阳课表”、严查挤占体育课。

这是动员令，也是督查令。江苏将“2·15专项行动”列为省政府民生实事；江西鼓励中小学校利用楼顶、走廊、地下空间见缝插针建设“微操场”；重庆两江新区橡树湾小学，有体育课的班级单日总运动时间达到160分钟。

身上有汗，让学生壮起来；眼里有光，让心理强起来；健康第一，让效果立起来。从理念宣示到动真碰硬，孩子们挺直的不只是身子骨，更有精气神。

## 一双目光炯炯的明眸，是看见世界的窗

“现在孩子普遍眼镜化，这是我的隐忧。”习近平总书记在陕西平利县老县镇中心小学的叮嘱引发强烈共鸣，一场“视力保卫战”正在广大中小学校园蓬勃开展。

在云南，三所小学给出了“零近视”的答案——红河州屏边县湾塘小学，500多名学生无一近视，普洱市孟连县腊福小学和戈的小学，323名孩子视力全部在5.0及以上。

没有昂贵设备，没有专家团队，三校

“零近视”的核心秘诀就一条——每天3小时户外运动。晨跑、大课间、体育课、课外活动，环环相扣；孩子们在阳光下奔跑，眼睛沐浴在自然光中。

依托三校经验，云南从今年3月起，在全省推进“零近视”中小学建设，以“防近视”的小切口，推动孩子的“大健康”。正如腊福小学校长所言，视力好是看见美好世界的基础。同理，唯有身心健康的少年，才有能力担负起民族复兴的重任。

## 一项陪伴一生的运动，是点燃生命的火

在北京五棵松体育中心，习近平总书记俯身与冰球小将“撞肩”互动，叮嘱他“块头要再长大一点”。

这一冰球运动员特有的问候方式，传递出体育独有的温度与力量：真正的“撞肩”，是在对抗中学会尊重对手，在协作中懂得团队责任。掌握运动技能的核心价值不在于考级，而在于将运动中的勇气与默契，转化为终身受用的品格。

令人欣喜的是，多地正在打破体育课“放羊”“不出汗”的陋习，技能学习正在从被动的应试打卡，转变为主动的锻炼自觉。

东北师大附中在体育课上开设武术、击剑、射箭等项目，推行体育课走班选项教学；北京启动中小学班超联赛，全年将有40万场次赛事；海南开展30多项全学段赛事，年度参与学生将超百万人次……可以预见，这些埋进青春的火种，将是孩子未来消解压力、抵御风浪、汲取力量的铠甲。

众擎易举，独木难支。想让孩子动起来，除了教育部门的努力，还需家庭与社会的支持。当家长走出家门，与孩子一起奔跑的身影，将是最好的护眼仪；当社区敞开场馆，孩子们触手可及的设施，会是最好的运动场。

“少年强则国强。”孩子身心健康，是万家所盼，是国之大事。

这个“六一”，请少一分对分数的执念，多一分到户外运动的时间。让我们以成年人之诺，许孩子一项伴其一生的体育运动——这才是跨越岁月、永不褪色的无价之礼。

据新华社



# 拒学、畏学、学不会——『学习困难』真的是一种『病』吗？

平时聪明伶俐，学习成绩却总上不去；作业漏题、串行写，上课坐立不安；老师三天两头“约谈”，父母无奈又难堪。有这种情况孩子的家长可能没有意识到：孩子不是“不爱学习”或者“调皮叛逆”那么简单，而是有可能存在“学习困难”。

“学习困难”真的是一种“病”吗？家长应该如何应对？记者带着疑问咨询了多名儿童心理专家。

## “学习困难”的孩子 或与神经系统发育有关

“‘学习困难’是一个在很多因素作用下，孩子学习状态不好、成绩不良的结果。”郑州大学第三附属医院儿童青少年心理病区主任靳彦琴解释道，出现“学习困难”的孩子一般分为两种情况：一种是和神经系统发育有关，包括阅读、书写、数学障碍，以及注意缺陷多动障碍、精神发育迟缓、孤独谱系障碍（孤独症）等。其中，患有注意缺陷多动障碍的孩子是门诊比较常见的情况，这些孩子因为神经发育不完善，难以集中自己的注意力，学习时容易分心、发呆、畏难。另一种是存在一些情绪和精神心理障碍，比如学校适应障碍、焦虑抑郁等，这些孩子在焦虑紧张、情绪低落的状态影响下，精力减退、注意力不能集中，遇到困难容易放弃、缺乏自信。一些孩子受到情绪问题和学习退步的双重打击后，甚至会沉迷网络、对学习彻底丧失兴趣、和大人对抗，而这些孩子很容易被贴上“叛逆”的标签。

## 如何分辨孩子是“不能学习好”还是“不愿意好好学”

河南省儿童医院儿童保健科副主任医师叶蓓表示：当孩子频繁出现写作业费劲，阅读经常读错，比如阅读时出现漏字、加字，读后不会归纳主题，在书写时出现镜像字、笔顺写错，写作业时不会写或明显乱写，纠正后仍写错；孩子虽然认真听课，但听不懂，老师的提问不能回答，在老师引导、提醒后仍然不能作答。“当发现孩子有上述情况或出现学习成绩持续下降、注意力不集中等问题时，父母不应随意给孩子贴上‘笨’、‘不用心’等标签，而是应该到正规三甲医院儿童保健、儿童发育行为等相关门诊找出原因及时干预，以便得到更规范的治疗。”靳彦琴说。

记者在郑州多家儿童医院走访发现，当“学习困难”作为患儿门诊的主诉症状时，医生会详细地和家庭成员进行访谈，了解孩子的学习、生活情况，以及孩子本人的情绪、发育状态等，充分收集信息，找出可能存在的问题。根据访谈结果，医生会开出一些标准化的评估和检查，包括心理测试和各种类型的躯体检查，详细鉴别孩子的困难所在，获得一些量化指标。完成检查后，医生会帮助家长解读检查结果，分清孩子是“不能学习好”还是“不愿意好好学”，并且搞清楚孩子因为什么“不能学”，又为什么“不愿意学”，帮助家长去理解问题所在，和家長一起选择最适合的治疗方法。

专家同时强调，“学习困难”的治疗和干预，没有把孩子变“学霸”的神奇功效。“临床上，我们曾遇到部分‘学习困难’的孩子，症结在家长不恰当的教育方式，或在合适的环境下，没有达到理想的学习状态。”叶蓓说，“这种情况下，我们会耐心指导家长调整教育方式，给孩子提供良好的学习环境，帮助孩子发挥出最好的学习潜能。”

据新华社