



孩子的身心健康比考试成绩更重要

□本报记者 任洁文/摄

4岁认识800个汉字,8岁会二元一次方程……这代表把孩子培养成功了吗?“基于学生调研的学校学生发展目标的具体化及其实现策略”主题讲座昨日举行,市教委副主任、新闻发言人李奕以“优化家庭供给,提高教育产能”为题,为全市600余名中小学学生家长作专题讲座。他提出,上述本事不如孩子健康快乐幸福成长来的重要。



市教委副主任、新闻发言人李奕

网上家长学校提供线上家教指导

近年来,北京市深化教育领域综合改革,出台了一系列新政策和举措。为了使改革政策准确及时传递给家长,市教委通过组织相关负责人走进社区和学校解读改革政策,在报纸、广播、电视以及新媒体平台上刊播政策解读、理念引导文章及节目,邀请专家参与教育大讲堂活动等方式,加强与家长互动,传播教育理念,服务师生家长。

同时,市教委针对当代家长的育儿困惑,开展“互联网+”家庭教育指导模式创新实践,依托网上家长学校开发网络课程,为家长提供家庭教育指导与服务。

遇事只会找妈,认再多字也没用

“未来高考改革,是让孩子拿自己的优势学科,决定自己的未来,决定自己的发展方向,而不是靠文理分科来决定。”本次活动由市教委主办,北京教育学院学生发展研究中心“协同创新学校计划”项目组承办。当天,李奕解读了北京市教育改革动向等方面情况。

他说,孩子的培养目标,应该是对自己有信心,对未来有希望。让孩子自信,不是某个点上的,而是整条成长链条上的。“如果孩子缺乏自信和主见,遇到事情只会回头看看‘我妈在不在’,唯唯诺诺,即便是4岁就会800个汉字,也没什么用。”

死记硬背已经不适应现在社会

李奕提出,越是年龄小,家长越是要注重孩子的感受,学会尊重。孩子烦躁时,家长要及时调整供给度,包括买书,选择补习班等,一定要和孩子商量,共同决定。教委培训教师就告诉他们不能把学生当成简单的教育载体,因为现在的考试和育才理念变了,家长要真正尊重孩子,而不是把他们当成实现自己理想的载体,多去关注、发现和保护孩

子的个性爱好。

作为家长,要带头积极自信,并让孩子能看见,潜移默化地影响他们;还要让孩子积极向上地看待这个社会,学会包容;培养孩子的好奇心,让孩子说出真实想法。死记硬背已经不适应现在的社会,孩子具有独立的思考和探究能力,以及好奇心,远比早期让孩子学多少知识重要得多。

到孩子上六年级时,评价培养效果的第一标准,是这个孩子不戴眼镜,见到外面来人能主动打招呼,阳光自信,而不是回头看家长。孩子上初中后,遇到困难后能否自己过去这个坎,这些都很重要。

未来考试方向是自主选择科目

取消共建、学区联盟集群、贯通培养、开放科学动手实践、指标分配……这两年的教育改革政策一波接一波。李奕说,目前,“学区制下的区域教育供给”在不断替代和优化“单一学校供给”;“九年、十二年一贯制和普及高中教育”在替代和优化“对学生分段加工层层选拔”;“考试科目自主选择”替代和优化“文理分科统一科目的考试”;“面向学生的课程设置和拓展资源的社会实践”在替代和优化“统一开设的课程和程式化的社会实践”。

以后的考试不仅是科目,就连题目也可以选择,以培养学生思考问题和解决问题的能力,而不是僵化标准答案。

把孩子的健康幸福放在作业成绩之上

李奕建议,家长要把握、控制好对孩子的供给节奏,综合考虑,以效果为前提,供给内容要多元化和精细化相结合。家长应协助学校发现和培养学生的个性特长和爱好,想办法支持孩子在这些方面的发展需求,不将目标意愿强加给孩子,把孩子的身体健康和幸福快乐放在作业和成绩之上。

健康资讯

不爱吃香菜怪基因

为什么有的人吃什么都想放点香菜进去,而有的人闻着香菜味就本能地排斥?有些人嗜甜食如命,而有些人却提不起兴趣?科学家告诉你,这或许是和基因有关,在娘胎里就决定了。

一项研究曾考察了14604名讨厌香菜和11851名喜欢香菜的人,并用统计方法得出结论,形容香菜的味道像肥皂泡的人都携带OR6A2基因,也就是说不爱吃香菜真的和基因有关。除了不吃香菜,还有一些不吃花椰菜、甘蓝甚至生番茄的人,都可能是他们的基因在捣乱。饮食偏好和基因有关的研究还有,比如加拿大蒙特利尔麦吉尔大学的迈克尔·敏尼团队测试发现人体的某些基因会导致人对奶昔等甜食的反映最为迟钝,容易导致甜食吃得少。

虽对食物的某些偏好和基因相关,但我们也不能说“又不怪我,没办法,基因导致的!”调整后天的饮食习惯也很重要。

甜食吃太多容易能量过剩,如何控制?营养科医生在临床中总结,要改变重

口味病人的饮食,先给病人吃无盐的食物,病人接受不了再在他的饮食中放入基础盐量,这样病人就可以接受了。控制甜食也可以用同样的方法,逐步减少。而对于一些不爱吃的香菜、菜花,变着花样吃,今天香菜馅饺子,明天用香菜做汤的调味料,慢慢习惯后就会变得越来越喜欢。菜花也是,西红柿炒菜花、蒸菜花蘸酱吃,菜花沙拉等。总之,不管是对于小朋友还是大人,如果不喜欢吃某种食物,可以变换食物的形状、选择多种烹制食物的方法,总有爱吃的时候。

另外,周围人的饮食习惯也会影响一个人的饮食习惯,有的家长不爱吃葱、蒜,孩子天天看到大人这样,在盛饭的时候也会挑三拣四,“我不要葱、去掉蒜”。建议家长做好表率,改变不健康的饮食习惯,带领一家人和身边的人均衡饮食,做个不挑食的人。(李丽)



丰台工商分局 冬季严查“黑心棉”

天气转凉,北京的冬天带着寒流如期而至,各类棉衣棉被等冬季保暖絮棉产品销售也随之逐渐火爆。丰台工商分局丰台工商所为维护市场经济秩序,保障消费者合法权益,于近日展开“黑心棉”专项检查,此次检查重点对新发地、路通丰盛、冠京隆等综合市场进行检查,这些市场销售的絮棉产品,由于价格亲民,深受消费者欢迎,销量很大,与此同时,由于这些市场销售的絮棉产品,品牌比较小众,生产厂家的层次良莠不齐,极易有“黑心棉”产品流入市场,危害消费者的身体健康。

丰台工商分局丰台工商所的执法人员在检查过程中,首先查看了销售絮棉产品商户的经营资质,确定其是否存在无照经营、超范围经营的情况;其次,对销售絮棉产品商户的进货台账及相关票据进行了查阅,了解其产品的进货渠道及销售情况,看是否在销售来路不正或质量不合格的产品。最后,丰台工商分局丰台工商所对商户销售的絮棉产品进行了检查,现场一旦发现疑似销售“黑心棉”产品的商户,执法人员会联系第三方检测机构,对其产品进行检测,根据检

测结果对其进行相应处理。

“黑心棉”是以工业废料和生活垃圾为原料制作的劣质絮棉产品,一般包括纤维性工业脚料、医用纤维废物、再生纤维性物质、废旧服装及其他废旧纤维制品等物质,这些被用来加工“黑心棉”的原料均不符合国家有关标准,会对使用者身体构成严重伤害。

近几年来,随着国家多部门对“黑心棉”的严打行动,完全填充“黑心棉”的产品已经很少,取而代之的是“黑心棉”掺杂在合格棉之中,手法越来越隐蔽,消费者也更加难以辨别。丰台工商分局提醒各位消费者,选购絮棉产品,要去资质齐全的正正规商家进行选购,产品要尽量选择大品牌口碑好的产品,对于不常见的且售价明显低于市场同类品牌的絮棉产品要谨慎选择,购买产品要索要购物票据并进行留存,方便后期出现问题后进行维权。渠忠涛

遗失声明	北京市海淀区政府公共服务委员会工会(京工法证字第11150550号)遗失工会法人法定代表人证书,现声明作废。
	北京市海淀区政府公共服务委员会工会
	2016年11月17日



【健康红绿灯】

绿灯

吃母乳孩子牙齿更健康



一项对1300多名婴儿进行的5年追踪调查显示:吃了3~6个月母乳的孩子,患覆咬合的风险比没吃的孩子低1/3;牙齿中到重度错位的风险降低41%。这是因为,母乳喂养让孩子面部肌肉骨骼得到充分发育,更多使用上颌和舌头也为长出整齐牙齿打基础。

早晨醒来先按腰



早晨醒来,按摩一下腰部,不仅有利于缓解腰痛,还有助于放松全身。做法:让身体左侧和右侧交替侧躺,左手和右手握成空拳后,用拇指和食指一侧垂直交替着敲打腰部,或用手揉捏腰部肌肉。特别是脊柱两侧的腰背肌,最容易劳损,应重点按摩。

红灯

不开心是最大“催老剂”



总是感到心情抑郁?当心这样会让你老得快,甚至变难看。经常受到抑郁情绪困扰的女孩,其生理年龄比同龄人老了6岁。这主要由于抑郁情绪会促使人体释放大量皮质醇,对免疫系统和人体器官造成损害,进而加速衰老,并且这一效应在女孩中更为明显。

完美主义者寿命短



追求完美没错,但太刻意身体容易出问题。苛刻的完美主义者比心态随性平和的人死亡率高51%。研究人员表示,如果长期的预期过于“理想”又不能实现,会使身心感到焦虑、压力大、早亡风险升高。