



(CFP)

健康快乐过暑假

“吃动”指南来了

暑假来了,孩子们脱离学校规律作息,“吃”与“动”若不合理,易影响身体健康。为此,副主任医师董静为大家带来暑假“吃动”指南,帮助孩子们在暑期实现“吃动”平衡,健康快乐一夏。

董静介绍,在运动方面,6~17岁儿童青少年每天应累计进行至少60分钟中等到高强度身体活动。这60分钟无需一次性完成,可灵活分配,例如早晨跳绳15分钟、下午游泳30分钟、晚饭后与家人散步15分钟,只要能让孩子动起来,达到心跳加速、呼吸加深的效果即可。

运动类型的选择也大有讲究。有氧运动是基础,像跑步、快走、骑自行车、游泳、跳舞等,能有效增强心肺功能;力量训练同样不可或缺,

每周至少3天进行攀爬、跪姿俯卧撑、仰卧起坐等活动,可强壮肌肉和骨骼;此外,武术、球类运动等能兼顾柔韧与协调,提升孩子身体灵活性和协调性。

同时,世界卫生组织建议限制孩子久坐,尤其是视屏娱乐时间每天不超过2小时,鼓励孩子每坐1小时就起来活动10分钟。

董静特别提醒,高温时段(上午10点至下午4点)应避免剧烈户外运动,选择清晨或傍晚出行,户外活

动时要做好防晒措施,及时补充水分,确保运动环境安全。

饮食方面,董静表示,三餐规律是健康的根基,即使在假期,也要尽量保证早餐、午餐、晚餐定时定量,避免饥一顿饱一顿或暴饮暴食。

遵循《中国居民膳食指南(2022)》“食物多样,合理搭配”的原则,每天让孩子摄入12种以上食物,每周达25种以上。做到餐餐有蔬菜,天天吃水果,每天蔬果摄入量不少于5份(儿童拳头大小算1份),且深色蔬菜应占

一半;主食中可适量加入全谷物和杂豆,或选择全麦面包;保证鱼、禽、蛋、瘦肉、奶类、豆制品等优质蛋白的摄入,鱼虾类因脂肪含量相对较低更值得推荐,每天确保300ml及以上液态奶或相当量奶制品。

在零食与饮品的选择上,建议将薯片、糖果等换成新鲜水果、无糖酸奶、原味坚果等“健康派”零食;饮水方面,白水是最佳选择,儿童应严格限制含糖饮料的摄入,防止龋齿和肥胖。(齐鲁)

见招拆招 破解孩子拖延症

20分钟的作业拖上仨小时,起床喊七八遍不动弹,吃口饭发呆半天不带嚼……这种推着不走打着倒退的小磨蹭,让多少家长捶胸顿足,狂吃逍遥丸也无法缓解。别急,有时孩子的拖延并非“无理取闹”。今天,心理治疗师张靖宇就帮你揪出“时间小偷”,见招拆招破解孩子的拖延症。

“小磨蹭”三个版本

15岁的小明是重点中学初三学生,最近三个月出现严重拖延,数学作业总要拖到凌晨1点才完成,英语作文反复重写6次仍不肯提交,甚至故意“忘记”带月考复习资料。父母越是强调考试的重要性,孩子的拖延就越严重,家庭冲突也愈演愈烈。

这是一个典型的青少年学业拖延的案例,让家长们头疼不已。而除了小明身上的这几个表现以外,拖延还有很多其他表现形式,总结下来主要是如下三种:

准备型拖延:反复削铅笔、整理书桌却不动笔;书包整理2小时仍未开始写作业;熬夜不睡觉。

置换型拖延:突然热衷打扫房间逃避作业;用抄写单词代替数学难题。

分心型拖延:写数学题时频繁刷短视频、发消息,或者抠手指、搓橡皮。

孩子拖延背后另有隐情

从心理角度来看,拖延现象的背后机制主要有三类:

权力博弈,被压迫的自主权。当个体,尤其是青少年长期处于被过度控制的环境时,拖延可能演变为隐秘的权力斗争。这种模式在心理学上被称为“被动攻击”,其本质是通过拖延争夺自主权。例如:父母要求每天必须完成课外练习才能休息,孩子可能通过拖延到深夜才动笔,既满足父母的形式要求,又通过“最后一刻高效完成”获得反抗成功的快感。

建议:家长要学会将生活的自主权还给孩子。如果家长担心孩子自律性不高,可以尝试进行“有限选择”,例如可以询问孩子:你是想要先背单词,还是先做计算题?这可以很大程度上让孩子拥有自主的感受。一定记得避免强制命令与说教:试着将“必须按我说的来”变成“你觉得什么时候启动最合适”。

日常生活中多询问孩子自己的感受和想法,尽量尊

重孩子自己的意愿,不凭自己的主观意愿为孩子操办一切。要知道孩子前期的压抑越多越久,后期的反抗越激烈,代价也越大。

情感补偿,被忽视的依恋需求。很多父母平时工作非常繁忙,仅有的精力更多聚焦于孩子的成绩。这就造成了只有孩子写作业的时候父母才会出现,陪伴在身边。于是拖延成为能够延长情感联结的策略。此刻对于孩子来说,拖延不再是一种困扰,反而是极具适应性功能的。

建议:应对这种拖延,建议家长们尽可能调整自己的时间安排,多给予孩子一些关心和关注。在家里可以设置一个专属时间,在这个时间里家长与孩子只享受亲子时光。

完美主义,被恐惧支配的“宕机”。当一个人对自己要求过高,追求百分之百的完美时,一点点犯错的可能都足以让他止步不前。一个完美主义的孩子在没有十足的把握之前是难以行动的,拖延是他内心恐惧的具现,



(CFP)

同时也是他保护自尊不被打击的盔甲。

建议:要想让孩子放下完美主义,家长首先要放下自身对于“完美小孩”的期待,接纳孩子的种种不足与缺点,允许他们犯错,允许他们进行家长眼里不够好的尝试,尤其是避免与别人家的孩子进行比较。当孩子出错时,鼓励他取得的成就,肯定他过程中的努力。

不为错误失望,而为进步开心。(北医)

