



## 上海市第十六届运动会

# 全民健身促群众体育繁荣发展

近日，“太平洋保险杯”上海市第十六届运动会金山区金山卫镇青少年社区运动会在钱圩小学隆重举行。

青年报 于诗婕



### ■ 资讯

## 在华留学生阳光运动文化之旅举行

第三届“留动中国——在华留学生阳光运动文化之旅”活动上海市选拔赛于5月26日—27日举行。经过激烈角逐，上海交通大学、上海对外经贸大学和立信会计金融学院获得上海选拔赛前3名，晋级大区赛。

根据赛事总规程，上海市选拔赛共有13所高校代表队参赛。每支参赛队11人，其中6名男生5名女生，包括2名中国学生。竞赛的内容为定向越野、篮球三对三和体育艺术展示3个项目。

据统计，2017年共有来自185个国家的6万名外国留学生在沪42所高校（科研机构）学习研究。其中，学习期限超过6个月的长期生4.4万名，占总数的73%；学历生2.1万（本科生约1.2万名，硕士生6000名，博士生2000名），占总数的35%；其中“一带一路”沿线国家来华留学生占总数的50%以上。

学历留学生最多的前10位学校依次是上海交通大学（3391）、复旦大学（2803）、同济大学（2212）、华东师范大学（1553）、上海中医药大学（1364）、上海外国语大学（1245）、上海财经大学（1144）、上海大学（1130）、东华大学（1111）、上海纽约大学（695）。

青年报 于诗婕

## 立洋乐顿家族教育办公室成立

立洋教育集团携手绿地香港，联合创办立洋乐顿家族教育办公室，专注于为高净值家庭提供精英教育人才培养解决方案。立洋乐顿家族教育办公室，致力于整合全球优质国际教育资源，提供高品质家庭教育，为高净值家庭教育规划，并实现家族知识的发展与家族精神的传承，培养全球顶尖精英人才。

据悉，立洋教育集团十余年来，致力于为高净值客户提供尊享服务，了解高端家庭教育需求，精准匹配并定制未来精英人才的规划方案。

立洋教育认为，精英人才不应仅限于学业出众，更应具有全球化的视野、国际化的格局，卓越的思维力、超群的领导力，高雅的艺术品格并热衷慈善事业。未来，立洋乐顿家族教育办公室将以“成为中国一流的家族教育解决方案的专家”为愿景，以“为杰出家族提供最优的教育解决方案”为使命，以“升学规划、课程辅导、心理辅导”为三大产业核心，衍生全球慈善公益、海外监护、名校专访、面试指导、研学旅行、职业规划、海内外实习、国际课程辅导、标化考试辅导、亲子关系等服务领域，辐射全球资产配置、高端医疗服务等增值范畴，致力于打造高端阶层生态圈文化。

青年报 于诗婕

本次金山卫镇青少年社区运动会共有15个村居、近500名学生和家长参赛。在区体育局、教育局的关心指导下，金山卫镇青少年体育活动丰富多彩，中国象棋、足球、篮球、乒乓球、花样跳绳、毽球、武术、鼓舞等特色项目不断形成，特别是钱圩小学先后荣获“全国校园足球特色学校、上海市校园篮球联盟学校、上海市象棋教学先进单位、金山区体教结合先进单位”等称号。

充满动感活力的学生花样跳绳、拉丁舞拉开了本次运动会的帷幕。简短开幕式结束后，各项比赛在周密的安排下有条不紊地开展。比赛内容精彩纷呈，有：中国象棋（家庭

赛）、乒乓球（个人赛）、跳绳（个人赛）、飞碟杯（个人赛）、足球（班级赛）。整个校园沸腾起来，运动员们老老少少齐上阵，加油声、鼓劲声和呐喊声一浪高过一浪，比赛气氛融洽而热烈，不时传来阵阵欢笑声和欢呼声。比赛结束，小朋友们还久久不肯离去。

钱圩小学参加跳绳比赛的二年级学生非常喜欢这样的活动，为此次活动，他们练习了很久。“我们每周二到周五都会练习。我们希望以后还有类似的比赛。”钱圩小学的一位学生说。

社区运动会不仅有利于孩子健康成长，也能让家庭成员相处更融洽，钱圩小学校长张

照龙表示：“我们提出三个高度重视，第一要高度重视学校体育文化氛围的形成，第二要高度重视学生的体质健康的提升，第三是高度重视学生运动队的建设。这次体育局把青少年社区运动会放在我们学校，是对我们学校体教融合的一次充分的肯定。我们让家长也一起参与我们社区的运动会，从而让体育运动融入到家庭中去，提高家庭的精神风貌。同时，我们通过开展这样的全民健身活动，让我们的孩子充分享受运

动带来的快乐，通过运动愉悦身心，达到一个全面育人的功能。”

本次活动点燃了社区青少年和居民的运动热情。

金山卫镇人民政府副镇长陈代英说：

“青少年社区运动会的举办，必将激发全镇村居共创全国文明城市、迎接全国卫生镇复审的信心和决心。我镇将以本次青少年社区运动会为契机，深入开展全民健身运动，大力促进群众体育繁荣发展，为加快建设和谐、宜居、美丽的古城新镇奠定良好基础。”



## 给孩子高质量陪伴 创造美好的未来

青年报 于诗婕

每个孩子都是独一无二的，他们有不同的个性和能力。很多家长都认为成绩将决定孩子的未来，其实不然，每个人都有不同的成功方式，普通的学校也能培养出很多优秀的孩子。在孩子的成长过程中，不可缺少的是家长高质量的陪伴，让孩子感受到家长的爱的同时，潜移默化地受家庭优秀文化的影响。

### 家长不要催促孩子

很多家长对于孩子的学习成绩尤为重视，因此一回到家就催促孩子做作业，没过多久就问孩子“数学做完了没？”“英语单词背好了吗？”“快点快点，要来不及了！”其实，这种“盯梢”式的教育方式，可能刚开始会有用，但久而久之，孩子会产生厌烦心理，失去效用。

家长对孩子的催促并不能帮助孩子解决问题，孩子动作慢，这不是他的本意，因为年龄的关系，孩子只能有条不紊地去做自己的事情，因为他们没有大人们想得那么多，说是要迟到啊赶不上之类的问题，他们不是爱拖拉，而是没有意识到问题。家长的催促只能是让孩子更加慌张，人一慌就什么事也做不好了，也就是为什么孩子总是做事不利索，犹豫不决的，因为他们不敢放手去做，怕被家长说。

生活中或者电视上，我们

会经常看到这一幕，孩子早上睡眼朦胧地被家长一把拉起，催促孩子起床上学，看到孩子慢吞吞地穿衣服，洗脸刷牙，家长恨不得直接把孩子套上送走，这就是几乎每个家长都有过的心态。

在孩子做自己事情的时候家长就不要不停地在旁边催了，给孩子一定的空间，时间赶不上，家长可以告诉他，而不是急躁地催促，甚至不分青红皂白批评孩子一顿。

### 让孩子和同龄人玩耍

现在独生子女居多，常常由家长陪着玩，打羽毛球、跑步、玩耍等，这里要提醒家长：一定要重视孩子与伙伴一起玩。上学后，孩子已经正式进入了一个团体、班集体，他们的人际交往范围大大扩展，有了更多的同龄伙伴，这是孩子社会能力发展必不可少的条件，孩子在这个团体中，在与很多伙伴交往中，才能学会社会适应，学会与人相处，才能完成社会化过程。

现在城镇居住特点比较妨碍孩子与伙伴一起玩耍，但家长要想办法创造条件让孩子尽可能与伙伴一起玩。人与人之间都是在矛盾中相处，孩子在闹别扭中才可能逐渐学会处世待人的道理和经验，孩子必须拥有这个经历，这种经历是家长替代不了的。因此家长要支持孩子与其他伙伴一起玩，在孩子与人相处的过程中引导孩子如何与人相处，如果不与伙伴一起玩，孩

子永远也学不会。

随年龄增长，与伙伴一起玩的时间还应逐渐增加。即使节假日、双休日，家长也应鼓励孩子呼朋唤友找自己的伙伴玩耍，邀请伙伴到家里来一起玩，这对孩子，尤其对独生子女是极其重要的。

### 不要过度安排孩子人生

有些家长觉得自己是钢琴天才，就安排孩子一定要走这条路；不要因为你买得起最贵的玩具，就不允许孩子对泥土和蚂蚁感兴趣；不要把你的梦想强加给孩子，也不要嘲笑孩子努力的方向。

有的家长喜欢代替孩子管理孩子自己的时间，例如帮孩子制定详细的时间表，事无巨细地提醒孩子要做什么、不要做什么，强制孩子按照自己的要求分配时间等等。如果孩子的时间一直由家长来管理，从来没有体验过自己的时间自己支配的经历，那么只要离开了大人的催促和监督，孩子就很难自觉按时行动。

不要站在家长的角度过度安排孩子的人生。有的家长看到别的孩子都在上课外补习班，为了不让自己的孩子输在起跑线上，也会给孩子报各种各样的补习班，而不考虑孩子自己的意见和接受能力。其实，贪多嚼不烂，家长要了解孩子，根据孩子的兴趣和让孩子自己选择。重要的不是量的多少，而是质，被动灌输不如内在成

长，孩子对自然和生活中一切事物的好奇心以及在家长的指导下产生的观察、想象、思考、探索这个完整过程，才是真正最好的教育。

### 家长要以身作则

父母是孩子的启蒙老师。父母的一言一行无不每时每刻影响着孩子。父母的言语、举止、习惯、爱好、性格等，都会在孩子的心灵中打上很深的烙印。因此，家长必须通过自己良好的行为，影响和教育孩子。

家长要有良好的生活习惯。有些父母自己不注意学习，工作之余，不是聊天、喝茶，就是打扑克、搓麻将，结果教育孩子时则软弱无力。所以，要让自己的孩子爱读书、爱学习，家长本身就要具备爱学习的好品质。这样，孩子喜欢学习也就是自然的事情了。

家长也要注意管理好自己的情绪，最无效的教育方法是焦虑再加上无休止的指责和埋怨，其实这种教育的结果不仅是吃力不讨好而且与家长想要的结果越来越远。

温柔的鼓励远胜于严苛的指责，时不时与孩子的交流远远比每天无数遍唠叨孩子的问题来得更有效。当孩子感受到我们能接纳他们的不完美时，他们往往更有想把事情做好的愿望。不是因为孩子优秀了我们才接纳孩子，而是我们接纳了孩子，孩子才会有动力成为最好的自己。