

家庭是孩子的第一所学校

中华民族上下五千年，无论是帝王将相还是才子佳人，不管是历史经典，还是民间传说，都演绎着关于家的故事。习近平总书记说：家庭是孩子的第一所学校，父母是孩子的第一任老师。在家庭这个生活大讲堂里，父母不但是一个角色，也是一个职业。朝夕相处中家长对孩子的影响潜移默化，好的示范就是好的教育，坏的示范就是坏的教育。要想让孩子拥有健康的生活方式，言传身教中家长至少要培养孩子三种习惯。

一、养成锻炼的习惯

运动能让孩子拥有健康。儿童四周岁以后就进入了运动敏感期，父母要把孩子带到竞技场中，根据孩子的喜好选择一种或两种适合孩子的运动项目坚持锻炼，让运动成为孩子人生的必修课。

有这样一项实验，将同一个班级的学生分为两组，一组学生坚持出早操，另一组学生不出早操。观察两组学生的学习成绩发现：出早操的学生学习专心，学习氛围浓厚，学习动力十足。而不出早操的学生则纪律涣散，行动迟缓，学习态度散漫。由此可见，运动能让孩子身体健康，意志坚强，专注力提升，大脑变得更加聪明。

二、养成阅读的习惯

知识是人们认识世界的基础，而阅读则是人们探索世界的手段。喜欢阅读、善于阅读是一种软技能，对于孩子而言就像阳光对于大地、海洋对于鱼儿、呼吸对于人类一样重要。

在明媚的午后，在温暖的黄昏，在朝霞初露时，在夜色阑珊中，父母带着孩子翻开手中的书卷，让心灵在溢满墨香的文字中徜徉，让感情在穿越时空的意境中流淌。亲子一道静下心来欣赏那浑圆的长河落日，壮美的大漠孤烟，感受“采菊东篱下，悠然见南山”的淡泊与宁静……孩子在阅读中滤除了浮躁喧嚣，明白了处世之道。

三、养成劳动的习惯

劳动能让孩子热爱生活。孩子越爱劳动自律性越强，研究表明：热爱劳动的孩子长大后就业率高，生活幸福感强。

孩子不是温室里的鲜花，早晚要步入社会接受风吹雨打。孩子自己能做的事，就让他自己去做，父母千万不要包办代替。父母多包办一件，孩子就会失去

一次锻炼的机会。从小放手让孩子去尝试、去体验、去锻炼，他就有了生存的本领，有了抗风险的能力，当他远走高飞时，你心中只有欣喜而没有担忧。现在做的一切，都是为了帮助孩子获得将来独立生活的能力。人的一生都在路上，与其送孩子一双鞋，不如送他一双能走路脚。

在家庭这所学校里，孩子需要父母们强大起来，时代需要父母们强大起来，强大的父母是振兴家庭的希望，更是全人类文明进步的希望！

抚远市第一小学王丽霞