

“剥毛豆”真能预防近视 还能让孩子的字写得更好吗

杭州九莲小学这项特殊的家庭作业,你怎么看

本报记者 梁建伟 本报通讯员 陈宏程

这学期,杭州九莲小学布置了一道特殊的作业,让一二年级孩子回家剥豆子。很多孩子已经剥了一个多月的毛豆了。

为什么要布置这样的作业呢?校长蒋晓说,剥豆子可以防近视,还能让孩子的字写得更好。

真有这么神奇?钱报记者抱着将信将疑的态度到学校进行采访后,结论是:好像有点道理。

学校组织剥毛豆比赛 看得出孩子们都是“高手”

前几天,九莲小学组织了一次声势浩大的剥毛豆比赛,参赛的是学校二年级学生。

钱报记者在现场看到,赛场上放了两排桌子,共24张,每张桌子上放着一个塑料袋和一只塑料碗,袋子里装着20颗毛豆。裁判一声令下,孩子们的手齐刷刷一起伸进塑料袋,摸出毛豆剥了起来。

毛豆是生的,剥起来非常费力,对于二年级的孩子来说就更难了,但是让记者诧异的是,参加比赛的那些孩子看起来都非常熟练。掐开豆荚,抠出豆子……两只小手非常灵活。剥完所有毛豆,最快的孩子用了3分49秒。

看起来,这些孩子都训练有素。学校二(1)班班主任袁玲玲告诉记者,一个月前,蒋校长就给孩子们布置了剥毛豆的作业。

“剥毛豆比赛是学校的保留节目,每届二年级孩子都要参加。一开始只是一项有趣的比赛,为了让孩子体验劳动的快乐。今年我让一二年级每个班都布置了这项作业,并要求作为一项长期的作业。”蒋晓说。

为啥要强调这样一个特殊的作业?蒋晓说,这源于她在教学中的一个发现——长期坚持剥毛豆可以保护孩子视力,对写好字也很有帮助。

孩子写字时坐姿不对 和手部肌肉力量不够有关

蒋晓的这个新发现,可能很细微,但细细琢磨一下,的确需要引起家长高度重视。

“我现在带的是一年级班级,每次教孩子们写字,都能感觉到他们非常想要把字写好,小手很努力地去握笔,但是因为手指力气不够,想要握稳笔,手指就要往下移,快移到笔尖了才能把笔拿住。但是这样一来,握笔的手指就会把字挡住,所以每次写字,孩子们写着写着头就歪向一侧。长此以往,眼睛就近视了,脊柱也会出现问题。”蒋校长说。

在蒋校长看来,低段孩子写不好字,以及坐姿不对,很大的原因在于手指没力气,而手指没有力气,就在于孩子们日常的劳动太少。

“手部的小肌肉群也像其他肌肉一样,需要经常锻炼,但它的锻炼需要做一些精细的运动才有效果,比如在日常生活中做手工、系鞋带、扣纽扣、剪纸、使用筷子等。”

令人遗憾的是,现在的孩子做家务的机会本来就少,很多家长宠孩子,事事包办代替,导致手指上的小肌肉群得不到应有的锻炼。



九莲小学剥毛豆比赛。

因此,蒋校长才想到布置这项剥豆子的作业,让孩子的小手动起来。

“剥豆子是一项精细运动,能很好地锻炼孩子手指的灵活性。而且豆子是每个家庭经常吃的食物,剥豆子也是家庭的日常劳动项目,通过剥豆子可以锻炼孩子的手指肌肉,同时还能让孩子参与到劳动中,体会劳动的快乐。”蒋校长说。

选择剥哪种豆子,蒋校长也仔细想过。“我们考虑过豌豆和蚕豆,不过豌豆剥起来太容易,锻炼效果不好,蚕豆又太大剥起来不方便。所以,毛豆是最佳选项。”她提醒说,0~6岁是儿童手部小肌肉发展的重要阶段,如果能在这一时期加强对手部功能的训练,对孩子日后各方面的发展均有莫大帮助。

剥毛豆一个多月 孩子的字的确写得更好了

“我记得当时布置这项作业时,学生们特别兴奋,还和我确认要买哪种豆子剥。”班主任袁玲玲说。

剥毛豆比赛的结果,让袁老师发现了一个有趣的现象:在剥毛豆比赛中获奖的学生,平时写字和写字姿势都是无可挑剔的,“一个多月的毛豆剥下来,明显感觉他们的书写更好了。”

二(3)班学生庄干誉的爸爸对此也有同感。庄爸爸告诉记者,一个月下来,只要家里吃毛豆,几乎全是小庄剥的,每次爸爸买来2斤毛豆,小庄一个人就可以剥完一大半。“一开始他剥得很费劲,咬着牙才能抠出一颗豆子。这一个月家里买了6次毛豆,经过这几次的锻炼,现在小庄剥豆子越来越轻松,手法也越来越灵巧。”

庄爸爸也发现,这一个月来,小庄写的字变漂亮了。“一开始剥毛豆,我有点担心会影响他写字,因为孩子剥毛豆很费劲,每次剥完他的手部肌肉就会酸疼。但是剥了一段时间后,我发现不仅没有影响孩子写字,而且写作业好像要比以前更专注,拿笔稳多了,写字的姿势也端正了很多。”庄爸爸说。

一年级的一位妈妈对记者说,他们家长经常在一起讨论,发现孩子在写字的时候,姿势不知不觉就“变形”了,提醒后纠正过来,但很快头又歪了。“以前不知道原因,总以为是孩子的问题,现在听了蒋校长的讲解,才发现

问题出在家长身上。一年级的孩子还来得及纠正,以后得让孩子多做做手工,剥剥豆子,让孩子的手好好锻炼一下。”

留言板

剥毛豆并不直接预防近视 而是为了锻炼孩子的小手

这篇报道在钱报官微及教育微信号“升学宝”上推送后,部分家长质疑说:剥豆子是近距离的工作,剥得太久反而会加深近视。还有家长说,剥毛豆时低着头,颈椎受不了。

或许,这些家长都没有看仔细九莲小学校长蒋晓的初衷:让孩子剥毛豆,并不能直接预防近视,而是让孩子的小手得到锻炼——现在的孩子家务活干得太少,手部肌肉没发育好,初学写字就有些困难,坐姿容易走形。

这几乎是教育界的普遍共识。在幼儿园阶段,尽量不要让孩子学写字也是这个道理。为什么?因为幼儿的手指小肌肉群没有完全发育,导致他们没有办法握好笔。在这种情况下让他们写字,不仅写不好,还会导致不正确的写字姿势。长期下去,想纠正过来就比较难。

当然,家长们有条建议是正确的:想要预防近视,就要多带孩子到户外去运动。

浙二眼科中心视光部主任倪海龙提醒说,想要预防儿童青少年近视,不能过早、过度阅读和书写,要尽量远离手机,不能宅在室内,要多去户外活动。他认为,户外活动对孩子的视力保护、预防近视最有帮助,每天至少要累计2小时的户外活动时间,还要从幼儿阶段就开始养成这个习惯。孩子在书写阅读时,尽量每20分钟就要放松一下,起来走走动动,远眺一下,让眼睛得到适当休息。同时,要引导孩子养成良好的“一寸一拳一尺”的书写阅读姿势。

倪主任提醒家长,近视是不可逆的,所以一定要以身作则,放下手机多陪伴孩子。如果孩子已经近视,想要延缓近视的进展速度与程度,可以通过改变行为习惯,多做户外活动,近距离用眼要减负减量,选择适合的光学矫正与控制措施,并严格定期到医院复查。