

# 科教周刊



微信扫描二维码  
关注安康日报公众平台

2020年3月19日 星期四  
第5期 (总第763期) 5版

科教周刊 编辑部

主 编 陈 俊  
执行主编 田 丕  
电 话 3268517  
邮 箱 akrbkjkz@163.com

## 科学家成功量化二手烟危害

几十年来，科学家一直在警告二手烟的危害，各种各样的禁烟令也在帮助不吸烟者避免被动吸入有害的香烟化学物质。但一项新研究发现，烟草烟雾中的化合物可以通过附着在人们的衣服、皮肤和头发上，即二手烟，从而进入通风良好、禁烟的房间，甚至电影院。

未参与该研究的美国圣地亚哥州立大学心理学家GeorgMatt说，这些发现很有趣。他和同事一直想知道为何禁止吸烟的区域经常被香烟化学物质污染。例如，有研究发现，二手烟在吸烟者搬出去两个月后仍会残留在空房里。

该研究主要作者、耶鲁大学环境工程师DrewGentner说，这项新研究的重点是德国美因茨的一家电影院，该电影院实行了15年的严格禁烟令，足以清除禁烟令前的污染物。为了确定影院内的空气质量，Gentner等人在剧院的一条通风管道上放置了一台质谱仪。当观众进入影院并观看电影时，该设备就会监测空气。

研究人员近日在《科学进展》上报告称，在4天里，当观众进入影院时，研究人员发现35种与烟草相关的化学物质(包括苯和甲醛等有毒化合物)的含量急剧上升。由于影院严格禁止吸烟，污染物进入的唯一途径就是黏附在吸烟观众的衣服和身体上。

当影院放映动作电影如《生化危机》时，二手烟的含量比观看家庭电影《温迪》时高出200%。研究人员说，这是因为场面激烈的电影吸引的观众，更有可能在近期接触过香烟烟雾。Gentner说，在观看一部典型的动作电影的过程中，观众被动吸烟量相当于1到10支香烟。

Matt说，这些发现表明，吸烟的人或接触过香烟的人，身上携带着这些化合物，并且它们在慢慢散发的过程中沉积下来。未参与该研究的约翰斯·霍普金斯大学空气污染专家PeterDeCarlo解释说，这个过程被称为“脱气”，这就是为什么吸烟者闻起来有香烟味道的原因。

研究人员表示，所有这些都意味着烟草烟雾中的有害污染物可能会使不吸烟者面临一定的风险，不过具体有多大风险还不得而知。他们预计，在密闭和通风不良的空间，如地铁车厢，暴露于二手烟是一个更大的问题。

DeCarlo希望相关研究能够提高人们对可能存在于无烟建筑中的烟草毒素的认识。Matt认为：“唯一的解决办法就是降低吸烟率。”

(来源:学习强国 作者:唐一尘)

# “熊孩子”都是咱自己惯 Shi 出来的!

郭帆

为什么省心的都是别人家的孩子?

一场疫情让“熊孩子”的假期延长,不少家长更是处在被逼疯的边缘。从前是“不写作业母慈子孝,一写作业鸡飞狗跳”,如今居家网上学习便是让家长们在分分钟都在抓狂。

“每天监督孩子打卡上网课,复工以后更是工作和陪娃难以兼顾。”“平时上学还能让孩子的生活规律一些,在假期里简直是放飞自我,不仅作息时间混乱,作业和网课更是完成得一塌糊涂。”有的家长甚至感叹“让孩子抱着手机上网课,就像让孙悟空看守蟠桃园”。

抱怨声之后,是老师鞭长莫及的无奈,是“熊

孩子”不知所措的迷惘,更多的则是家长们声嘶力竭的感叹:“为什么省心的都是别人家的孩子?”

那些每天自觉按时完成学习任务,甚至还会帮助父母分担家务的孩子是怎样养成的?也许家长在责怪自家“熊孩子”的时候,应该先反省自己。

每个孩子出生时都是一张白纸,如何书写还要看家长。孩子好习惯的养成,自然更是离不开家长的引导。那些自律的孩子,无论在什么样的环境中,都能清晰地规划好自己的学习和生活,成为家长眼中“别人家的孩子”。而自律更是一个长期积累的过程,并非一蹴而就。这就要求家长在细水长流的陪伴中,以身作为,相互影响,并且共同进步。

但很多家长也发现,有时候自律只是一种表象,那些“熊孩子”,只要监督稍微不到位,就会钻空子。比如电视剧《小欢喜》里的英子,

在妈妈宋倩无孔不入的严密监督下,成为次次考试名列前茅的学霸。但其实则?她也会偷着和同学们喝一点小酒,会找借口去爸爸专门为她布置的“太空屋”玩,会不打招呼离家出走……

为什么,一个看起来相当自律的孩子,逆反的愿望却如此强烈?因为在父母高压手段下表现出来的自律并不是真正的自律,而是被迫屈服。这种被动形成的假象,有时候可能带来“物极必反”的效果。反观一部电影《银河补习班》,主角从前是每次考试都垫底的学渣,而在父亲的耐心引导以及潜移默化的影响下,不仅自觉学习,更是逆袭为年级前十的学霸,最终成长为宇航员里的佼佼者。这种主动形成的自律更能从根本上改变一个人的行为习惯,从而形成长久的效应。

如果我们在日常的陪伴中就对孩子严格要求,用适当的方式引导他们养成自律的良好习惯,

那么我们在遇到“危机”的时候,就不至于手忙脚乱,甚至心力交瘁。如同机会永远都是留给有准备的人一样,我们教会了孩子自觉学习,甚至一些生活上的小技巧,那么面对必须宅在家的时光,“熊孩子”自然也会以平和的心去面对,甚至带给我们一些小惊喜。

我们既要傲娇和的善,亦要有惩罚的坚定,既要剔除放任的无规矩,亦要摒弃过分的严厉,在这样的气氛中,才能培养出孩子自律、责任感、合作以及自己解决问题的能力。那么你眼中的“熊孩子”自然也会变成“别人家的孩子”。

## 孩子成了窜天猴 我却戴着紧箍咒

王琳

“妈妈,你会念紧箍咒吗?”  
“我不会,我正带着紧箍咒呢。”  
“那我怎么看不见呢?”

宅家的这些日子里,五岁的女儿类似这样的灵魂发问,总让我陷入沉思,而这个问题,是让我感触最深的。

女儿上幼儿园后,对于我们这种全靠自己带孩子的家庭来说,整个世界都豁然开朗了,令人头疼的寒暑假,毕竟时间短暂,想想办法都能应付过去。然而这一次,已经全天候无间陪伴50多天了,这段时间,让我对“孩子”有了新的认知。

孩子的爸爸,从大年初二就已重回工作岗位,在疫情最严重的那段时间,连续34天在岗不曾休息。而我只能独自守在家里,负责家务、陪伴孩子。

最初带娃的日子,也是享受的,毕竟在我眼里,她已经长大了。但美好的时光从不因为人们的想当然而变得长久。刚刚收拾好的房间,突然就一片狼藉了,沙发上不仅会发现公主玩偶的腿,还有剪刀,杯子里会泡满卫生纸,梳妆台上的东西东倒西歪,有些不知所踪,转眼看到一个面部色彩斑斓的孩子从卫生间走出来,衣服袖子还在哒哒滴水,这只是女儿的部分杰作,我理解对孩子的

天性,虽有责备,但家庭总体氛围还算和谐。直到有一次,不会做饭的我,正在靠手机上的菜谱边看边做,突然听到客厅一声闷响,我赶紧跑出来,看见女儿被一个床单裹着,脚上绑着带子,满脸通红的躺在地上,我一把抱起她。她哭着告诉我,她要变成拥有魔法的美人鱼。我彻底崩溃了,头发胀,脑发紧,或许唐僧念紧箍咒时,悟空就是这种感受。只不过此刻,女儿成了念咒的“窜天猴”,我却带着紧箍咒。

事后,我开始琢磨怎么收服这个“小妖怪”。既然她喜欢装扮拥有魔法,那我就随了她的心愿。早上起来,我们说好今天要装扮的人物,从发型到服装、配饰,我都尽量把她打扮成和原人物相似。然后,打扫卫生时,我需要她用魔法保持今天家里的整洁;做饭时,我需要她拥有魔法的小助手;看绘本时,我需要她用魔法看图编故事。没想到,女儿不仅很投入的样样照做,还能将“魔法”活学活用。有一天,我身体不适,女儿说“妈妈,我把我的魔法给你,然后你就不难受了,今天家务我来做,你当我的小助手。”看着女儿拿着比她还高的扫帚认真的扫地时,我觉得整个世界又阳光明媚了。

## 没有学校的日子 我都受不了了

记者 田丕

从2月10号开始,四年级的豆豆开始了网上学习,延迟开学对于豆豆来说,更多的是有了可以在家继续待下去的时间。

爸爸已经复工上班,好在家里还有妈妈——一位中学老师。

“早上起床后,给他做点简单的早餐,然后就开始上网课。”豆豆的一天从学习开始,也在学习中结束。对于四年级的孩子来说,这个寒假看起来那么漫长而且遥遥无期。

上网课对于四年级孩子来说,是一个新鲜的尝试,没有直接面对老师,这种情形让习惯了课堂上和老师面对面交流的他们,需要有强大的自制力和专注精神。“上网课的时候,我跟抓贼的一样,得时刻盯着,不然孩子的注意力就会分散,会去点网页上那些小游戏,再不然就是在那里发呆。”

上网课,让豆豆和妈妈变成了“猫和老鼠”的游戏。

乘着妈妈不注意的时候,豆豆偷偷点开过两次网页小游戏,“有次被我看到,他才慌张地把游戏关掉。”发现了这些小动作后,妈妈会在豆豆上课的时候把门开着,然后隔一段时间不穿鞋悄悄地走到豆豆身后。“除了玩过两次游戏,他还看过其他一些小说杂书。”

作为老师,妈妈认真分析了豆豆这样的行为,她说,豆豆在家里上课表现的更多的是注意力的不集中,因为教具是电脑,所以在学习的时候会不由自主地想去玩电脑。

作为家长,不能时时刻刻在他的身后督促,这样对于孩子的自我专注形成起不到什么好的作用。“刚开始的时候,就是爸爸一直坐在豆豆身后,陪着他学习,但是效果并不好,豆豆的

自觉性没有养成多少,在学习的时候眼睛和思想还是会飘到一边去。”

为了改变豆豆的学习方式,妈妈和爸爸也尝试很多方法。现在,妈妈让豆豆在自己上网课的时候学着自己做笔记,学完之后由爸爸妈妈检查笔记情况。“毕竟录播的网课是可以随时暂停的,这样至少能让他学会专注一点。”

对于网课,妈妈还有一点担心就是豆豆的眼睛,“长时间盯着电脑或者手机,对于正在生长发育阶段的孩子也是一个伤害。”

豆豆从早上起床开始学习,一直到11点多准备吃中午饭,吃完饭睡午觉,然后起床继续学习,晚饭吃完后还有一个小时的练琴,“豆豆一天吃饭玩耍午睡时间能有3.4个小时,其他时间都在学习。”

除了在家辅导豆豆学习,妈妈还有一个工作是辅导自己的学生。“我现在只有等豆豆下午写其他作业的时候,才能在钉钉上备课。家里的台式电脑已经被豆豆用坏了,我俩现在只能共用一个笔记本电脑。”

虽然只需要给学生们在网络上讲一个小时课,但是需要提前备课,必须按着一个小时内内容讲授,这比在学校里面有铃声提示难多了,需要不断反复示范讲授,“每次备课都需要来回两三遍的示范才能给学生们讲好一个小时的课。”

## 「熊孩子」这「锅」咱不能让孩子背

因为疫情,本该去学校的学生、小朋友们都被“困”在家里,与他们相伴的是电脑和手机,以及脾气越来越急躁的家长们。

没有学校的日子,家长们真的受不了了。

疫情中的亲子关系,更多上演的是相爱相杀、鸡飞狗跳,从开始的相看两厌到最后的相看两相厌,时间的积累为互相嫌弃提供了基础。父母看孩子都是“熊孩子”化身,孩子看父母都是“老顽固”做派,真就是这样吗?其实,“熊孩子”可以大声喊出:这口“锅”,我们不肯!

这是在线学习中亲子关系的“蜜月期”还是“照妖镜”?

(延伸阅读转六版)

## “学霸”妈的烦恼

记者 田丕

小白是城区一所小学六年级学生,在这次疫情中,他所面临的困难比其他年级的孩子都大,毕竟小升初是检验六年学习成果的第一个重要“关卡”。

“他本该在夏天就面临着毕业,虽然现在的小升初没有太大的升学压力,但是这个学期要学习新课、总复习、备考毕业试,压力其实也是很大的。”小白的妈妈说起在家的小白,也是一脸焦虑,即便小白在学校里是“学霸”。

平时小白在学校的学习成绩很稳定,每次考试语文都在90分左右,数学和英语保持在95分左右,年级排名一般都会在前十。在学校里,他会认真听讲,及时完成作业,积极配合老师下发的任务。

这样一个在我们看来不用太操心的“学霸”,在这个超长假期里也让妈妈有了担忧的地方——“玩平板的时间比平时长了一点。”

之前为了控制小白对于电子产品的依赖,小白妈妈和爸爸和他约定,每周只有周六能玩40分钟手机游戏,而现在在家里要上网课,这一下打破了之前的平衡,“因为网课,平板的使用就控制不住了。”小白妈妈一脸无奈。

为了找到解决办法,小白爸爸和小白做了约定,每天使用平板不能超过两个小时,使用前要征求家长同意,开学后不能超过每天一小时,并且制作了文字图片提示设成平板屏保。

同时,为了孩子上网课和老师交

流方便,爸爸妈妈还给他申请了微信号,加上对平板使用的开放,“孩子有时候还是会偷偷聊微信,看游戏视频,这也是需要家长加强控制的地方。”

没办法去学校的遗憾在网课中得到弥补,小白对这种模式感觉很新鲜,每天能做到提前起床,准时上课,每周一还能按照学校要求参加升旗仪式。一切都如在学校的样子,只是背景换成了自己家里。

从早上开始,小白会和语数外老师在视频里上课,完了老师布置作业,小白赶在中午前赶紧写完,到下午的时候,各科老师再讲解前一天布置的作业。

为了更高效的完成作业,小白的爸爸妈妈购置了打印机,小白现在每天都按时上课,自觉完成作业,等中午家长下班回来检查批阅后自己再拍照上传钉钉打卡,晚上自己检查老师的批改反馈,做出改正。“可以说这次疫情对孩子的学习习惯有所促进,他在学习方面更加主动自觉了,让我们感觉很欣慰。”

久久的不能开学让小白妈妈还是心有焦虑,“总之疫情对学习的影响还是很大的,希望疫情尽快结束,学生可以重返校园,安心学习。”现在小升初按学区分配,像汉滨初中这种优质的初中,学区外的小学生,准确的说学区外且学习优秀的学生是享受不到的。这也成了小白妈妈心里另一个放不下的担忧。

## 打败“熊孩子”的不是家长 而是让他们变成“家长”

小果

一场疫情让我们和孩子共同拥有了一个悠长假期,即使足不出户,也可以好好享受这样的相互陪伴。

一开始,我的想法是美好的。因为大人们没有了应酬,孩子们没有了兴趣班,一种难得的独处似乎可以进一步拉近彼此的感情,然而,我想错了。就像网络上流行的段子写的那样:当你放假第一天回家,你会看见热情的老妈;当你放假第二天回家,你会看见平静的老妈;当你放假第三天回家,你会看见恐怖的老妈。现在,这里的老妈变成了我自己。

这一切,大概要从居家办公以及宅家学习同时进行的那一天开始。

哥哥上网课时候的各种开小差,妹妹在旁边的各种捣乱,以及一天一万遍的“妈妈”的呼唤,都让正处在焦头烂额工作中的老母亲感到心理防线正在一步一步被击破。

“妈妈,这道题我不会!”“我好累,可以先玩一会手机游戏再学习吗?”哥哥时不时喊道。

“妈妈,你帮我拿下彩笔我要画画!”“妈妈,我把水杯打翻了!”妹妹也是状况百出。

这样一左一右的呐喊,让我内心的怒火不断上升,结果就是两败俱伤,孩子的问题没有解决,自己的工作也耽误了。

在这样的境况里,父亲的角色似乎也不那么好当。暂时没有工作任务的他便充当了家里的主要劳动力,厨房成为了他的主要阵地,而孩子们呼唤父亲的时候,永远也只有那一句:“爸爸,妈妈呢?”心有余而力不足的爸爸表示“很无奈”。

持续了几日的相爱相杀,问题似乎越来越多了,而且,上班的日子已不远,

孩子们开学的时间却“遥遥无期”。一旦我们都上班了,单靠家里的老人如何保证孩子的学习效果呢?哥哥刚入小学,正是学习习惯养成的关键时期,没有了学校的约束,怎样才能保证他在学习的时候全心投入?妹妹还在幼儿园阶段,暂可不必关注学习上的东西,但是怎样保证她不去打扰上网课的妈妈?

我们的怒吼,威胁甚至物质奖励似乎都不怎么奏效,为此,我和孩子的父亲决定改变策略,让孩子们相互引导、相互监督,逐步养成自主学习的习惯。我们让妹妹充当哥哥学习期间的小小监督员,一面陪在哥哥旁边安静地玩拼图游戏,一面负责提醒哥哥认真写字,学习期间不能随意玩游戏,并给哥哥的学习过程进行打分。而当哥哥完成学习任务的时候,哥哥就要变身成为妹妹的老师,教她画画、做手工等。哥哥在学习期间遇到的问题先用笔记录下来,等到固定的时间统一交由爸爸妈妈来解决,妹妹的学习成果也将另一个固定时间展示给爸爸妈妈看。

就这样,两个孩子都被赋予了“家长”的身份,他们也似乎很享受“被长大”的感觉,两个人忙得不亦乐乎。虽然一开始的几天还有些许状况,俩人也有“消极怠工”的状态,但相比之前的一团糟,这样的情况已经让人很欣慰了。

到现在,我们已经复工,孩子们在家里的“工作”也都在按时完成,虽然依然存在诸多的不完美,但是,孩子们被赋予了责任以后,开始有所担当,逐渐变得自律了。而这也正是他们共同成长的开始。

至此,二胎家庭那些琐碎的日常在这个特殊的时期,似乎变得比以往更平和了。

十