



跳绳

跳绳是特别适宜秋冬季的運動，少量時間就會達到運動量，除一根繩外，不需要其他的裝備，卻能使孩子的手、腳、腕、肩等部位的協調能力得到很好的發展，對鍛煉孩子感覺的敏銳性也有好處。

年齡較小的寶寶在玩跳繩遊戲時，可以取一根長一點的繩，由爸爸媽媽各持一端，寶寶站在中間跳。期間爸媽可以通過說唱兒歌提

寒冬 让孩子动起来

冬季，坚持体育锻炼，不仅能增强儿童的身体素质，还能磨炼他们的坚强意志。因此，父母应鼓励和支持孩子走出温暖的居室，到户外去。不过家长们需要注意的是，一定要选择适合孩子冬季的运动方式，做好充分热身运动，并注意运动后保暖。

出要求，比如：小熊小熊你转一个圈（摸一下地、单腿跳等），宝宝听着儿歌口令再做出相应动作。

冰雪运动

滑冰是冬季适合儿童的运动项目之一，经常在冰上走、跑或滑，对孩子发展平衡、全身协调都大有好处。找一处相对空旷安全的、白雪覆盖的土地、草地，或公园、街心花园，让孩子自己爬、滚、走、跑，随他怎样都可以。同时，幼儿借助家长的推拉在冰上玩耍可增进家长和孩子之间的感情。

游泳

冬泳可免受户外空气污染的侵害，还能有效提高人体的免疫力，是孩子抵御流感的“好帮手”。宝宝在游泳时身体处于水平状态，为血液循环创造了有利条件，有利于提高心血管系统的机能。水的流

动和肌肉的运动，都会起到按摩动脉的作用。能为宝宝塑造健美的体态，促进宝宝生长发育。

一些亲子运动游戏如老鹰抓小鸡、认形状跳房子、丢沙包、玩球、踢球等更容易让宝宝积极参与，不仅能在无形中达到强身健体的效果，并且家长容易参与进来，对增进亲子感情大有裨益。

宝贝们进行冬季运动，有些要注意的事项家长们必须要上心：

户外活动为主 冬季阳光可增强抵抗力，帮助人体制造维生素D。尤其对于孩子，外界空气所拥有大量负离子，容易保持一定湿度，因此能减少因室内干燥空气刺激引起的上呼吸道疾病。

做好热身准备 运动前充分、合理、科学的准备活动能提高神经肌肉兴奋性，防止运动不适或损伤。如合适的走步、慢跑及徒手操

等。

穿衣应该适度 穿衣过多妨碍运动，过少又容易受凉。在准备活动充分后身体发热时，可适当的脱些衣服。运动后及时擦汗，再穿好衣服。如能及时更换内衣更好。

穿合适的鞋袜 孩子的身高矮、重心低，但是自己运动的惯性却不容易控制，所以运动时最好穿摩擦力大、有气垫的运动鞋，这样孩子能顺利地停、动和安全地跳、落。切忌穿塑底鞋和皮鞋，冬天地面干燥、硬度大，尤其是雨雪天后，地面特别滑，容易造成关节扭伤、震伤或摔伤。

学会用鼻子呼吸 冬季锻炼一定教会孩子运动时的口——鼻式呼吸，即微张口呼气，用鼻吸气，同时注意呼吸与运动的协调性。迎风跑不宜张口呼吸，避免冷空气刺激而引起上呼吸道感染。（蒋茜）

教子有方

六招 增强孩子自尊心

第一招 在日常生活中寻找可赞赏的事情

孩子“坏”时希望受到注意，“好”时希望得到赞赏，这不仅能增强孩子的自尊心，而且承认他所做的事情，会提高他的自我价值观念。即使生活中的一些小事，也可提醒孩子知道他是可爱的、有能力的。

第二招 抽时间单独和孩子在一起

有些父母工作忙，时间很宝贵。尽管如此，也要抽出一定的时间与孩子单独在一起，这非常重要。很多孩子会认为，父母经常不和他在一起，是对他的忽视。久而久之，会影响和父母的关系，甚至会造成孩子自卑的性格。很多家长面对这一问题时，最常说的话就是“我没时间”、“工作安排得太满了”。要做到和孩子在一起玩，又不影响工作的最好办法，是把与孩子在一起的安排列入计划，这对父母与孩子之间的感情联络是十分重要的。与孩子一起玩耍时，要遵守他的规则，不要超出他的水平。

第三招 允许孩子做自己的事情

许多父母认为，替孩子做他感到困难的事是帮助孩子。事实上，这等于告诉孩子他自己不行，不利于培养孩子的自尊。孩子需要鼓励和挑战，要给他解决问题和发现自己能力的机会。当他需要帮助时，指导并协助他去想办法，寻求答案，而不是代替他做。

第四招 珍视孩子的物品

父母经常控制送给孩子的玩具和书，有时认为某件物品不适合孩子了，但事实上他可能仍然需要它，甚至这种喜欢会持续几年。因此，在处理某件孩子的物品时，父母不要擅自做主，要由孩子自己决定何时放弃某件物品。

第五招 帮助孩子正确处理身体方面的问题

孩子在成长过程中，出现粉刺、肥胖时，父母要帮助他解决精神上的负担，并让他不要太在意自己的外表，意识到这些问题可能是暂时的，也是可控制的。“没关系”、“妈妈在小的时候也遇到过这样的情况”，这些话虽然简单，却可安慰孩子紧张的情绪，能正确处理问题。

第六招 孩子贬低自己时父母要干预

孩子贬低自己是在传达一种有碍自尊的信息。这时父母应表现出实事求是的态度和对他的爱，认真地倾听，然后再告诉他应有的态度。（汪春）

童真童趣



发玩具

小胖丫胖乎乎的，小嘴甜甜的，惹人疼，招人爱。老师们都非常喜欢她，经常派她干点小事，诸如给小朋友分小勺子，帮老师分水果、发玩具。

一天，小胖丫妈回家早，在阳台看到他们班的小朋友在楼下的空场上玩，老师让小胖丫发玩具。看着小胖丫有条不紊地发着，妈妈满心欢喜。突然，看见小胖丫把正准备递给小朋友的玩具又收了回去，犹豫了一下，就把手里的小布熊夹在了腋下，然后继续有条不紊、面带笑容地发放其他玩具。小胖丫妈不解。

晚上接小胖丫回家，路上小胖丫妈问到小布熊的事。小胖丫偏偏头，很认真地答道：“因为这个玩具我还没有玩过呀。”（姜叶）

宝贝饮食

小孩肚子里 95%是零食

家长疑问：零食和辅食如何吃？

日前，有媒体报道：在0~36个月婴幼儿里，个别孩子胃里装着95%的是各种零食。实际上，在小孩4~6个月的时候，宝宝需要添加辅食，但从此之后，家长便把辅食和零食相混淆，以至于孩子满肚子里的是零食而食欲不振。

2008年最新版《中国居民膳食饮食指南》指出，零食是正餐的补充，合理地吃零食既是一种生活享受，也是能量和营养的补充，有时还能起到缓解紧张情绪的作用。但是，吃零食也应该讲究营养价值，适量、少吃为佳。《指南》建议，最好选择营养价值高的水果、奶制品、坚果等。最好在两餐之间吃，不要吃得太多，以免影响正餐的进食。

对于正在发育的4~6个月的婴儿，专家认为，添加的辅食包括一定量的鱼、肉、蛋、蔬菜等，因为这些都是蛋白质和铁的最好来源。当宝宝6个月大



时，他出生时的铁存量已经快要用完了，而光喝牛奶不能满足宝宝一天所需，所以，要添加辅食，包括以下4类食品——

(1)乳制品/奶制品，到宝宝长到12个月大之前，他每天要摄取500~600毫升的母乳或牛奶。

(2)淀粉类食品，比如土豆、

面包、面条、米饭和谷类食品。

(3)水果和蔬菜，品种一定要多样。

(4)肉或肉的替代品。可以让宝宝吃一些软的白色鱼肉片如鳕鱼，或者吃一些切得很细的鸡肉，也可以吃一些鸡蛋黄。

宝宝的活动量很大，消耗大量的能量，所以很容易觉得饿，这个时候家长可以给宝宝提供健康的零食。比如水果片（新鲜的或干制的）、天然酸奶、面包条等。不建议家长给宝宝以下零食——

碳酸饮料：如果想给宝宝一种饮料，不再喝牛奶，可以给宝宝喝经过稀释的、不加糖的果汁。

快餐食品：不要给宝宝吃快餐食品，薯条、汉堡包、香肠等高脂肪、高盐分、高糖分的食品。

有可能让宝宝噎着的食品：比如葡萄干、花生、坚果、爆米花、大块的苹果、果冻等。（张华）

家长手记

为孩子放弃电脑

我和老公都是电脑迷，我在电脑上一般是上论坛、博客。老公是玩游戏。起初一个人用电脑，另一个人就带孩子写作业。可孩子却总是对那个玩电脑的人更感兴趣。

每次正用电脑，他就过来捣乱，一会儿在键盘上乱按，一会儿要看动画片。没办法，只好也满足他的小心愿。

儿子的游戏水平是越来越高了，在电脑上认识了很多新字。可他也添了我和老公的毛病，不认识什么字时就去电脑上找，而不是靠字典知道。这让我们不安，我和老公是提笔就忘字，只能依赖电脑，孩子也这样做么？

幼儿园前些时候体检，儿子的视力下降了很多，我们夫妻两个探讨之后，觉得还是孩子玩电脑过度造成的。为了孩子的健康成长，我们决定忍痛割爱——不玩电脑了。开始只是断了网线，可孩子自己还会打开电脑，玩上面的几个简单游戏。索性，我俩干脆把这台新电脑以便宜的价格卖了。

以卖掉电脑的方法来解决，有些因噎废食的意思，但没有办法，我和老公两个大人在电脑面前意志力都很薄弱，何况孩子还那么小，他只是想到了好玩儿，哪想到会影响视力等问题。

全家人不玩电脑了，三口人一起出去郊游，每晚临睡前各讲一个故事……现在没了电脑，一家三口的交流更多了，关系更融洽了，身体也更强健了。别说，没电脑，是好事。（王勇）

亲子平台

多与父相处 子女智商高

英国一项大规模的研究报告指出，与父亲相处时间较多的儿童，日后会较为聪明，而且较有机会攀上高于父亲的社会阶层；若父亲不太理会子女，即使常常在家，子女在智力和事业前途方面都不会比单亲家庭子女优胜。

研究由英国纽卡斯尔大学进行，报告由领导研究的该校行为及进化