

幼教直通车

周口市博宇幼稚园协办

地址:周口市川汇新区纬一路

电话:8566966 8566866

本园长期招聘中文、英文优秀教师

父母必读

宝宝最健脑的运动是跳跃

美国育儿界流行一句话：喜欢弹跳运动的孩子，不但发育良好，身体健康，而且智力也会得到提升。

运动医学家的解释是：运动能使大脑处于最初的启动或放松状态，人的想像力会从多种思维的束缚中解脱出来，变得更加敏捷，因而更富于创造力。同时，运动还能促进脑中多种神经递质的活力，使大脑思维反应更为活跃、敏捷，并通过提高心脑功能，加快血液循环，使大脑享受到更多的氧气和养分来达到提升智力的作用。与成人相比，儿童的收益更大，奥妙在于孩子的大脑正处于发育状态，运动发挥的作用能得到更大的回报。

弹跳运动最佳

从运动医学角度来看，凡是有氧运动皆有健身、健脑作用，尤以弹跳运动为佳。

• **跳绳** 跳绳以下肢弹跳及后蹬动作为主，并带动手臂、腰部、腹部的肌群运动，促使呼吸加深加快，吸氧增多，二氧化碳排泄加速，加上绳子刺激指穴位，两脚心不断地被地面按摩，通过足反射区刺激大脑，思维、记忆、联想力大增。

• **跳舞** 跳舞可锻炼并提升大脑对外界信号的敏锐度与记忆力。根据调查表明，坚持学习舞蹈的孩子，其文化课成绩都比较好。

同时，弹跳运动对骨骼、肌肉、肺及血液循环系统都是一种很好的锻炼，从而使孩子长得更高、更壮、更健康。此外，这种运动对人体免疫系统的重要部分——淋巴系统也很有益。这对增强孩子对多种疾病特别是感染性疾病的抵抗力，具有重要的价值。

生命与健康离不开振动

医学研究表明，人的生命与健康离不开振动。因为人体本身就是由一系列振动系统构成的，如胃有规律的收缩、肠的不停蠕动、心脏的不息跳动、肺的呼吸吐纳等。如果孩子常做弹跳运动，将这种“外源性”振动与“内源性”振动结合起来，健身与健脑的效果会更加突出。

跳出个聪明宝宝

• **10个月左右**

宝宝开始尝试站立，此时父母可扶孩子站立起来，并用手托住其两侧腋窝，孩子将会借力用两脚频频跳跃。

• **1岁半后**

可在床上或光洁的地板上放一坐垫，让孩子站在坐垫上往下跳。

• **2岁后**

孩子的运动能力明显增强，可做“兔跳游戏”，即父母在前面双脚跳动作示范，孩子模仿着向前跳；或者父母两手拉着孩子的小手，让他借力向上跳，谓之拉手跳。

• **3岁后**

孩子完全能够独立进行各种弹跳活动了，花样也可多起来，除了上面提到的跳绳、舞蹈外，还有踢毽子、跳橡皮筋、跳水等。父母可根据他的爱好，鼓励他选择一种或几种交叉练习，每次10分钟就够了。

(搜狐)

教师手记

宝贝，你爱我的心最无价

平坦的公路上，送孩子放学的“博宇”娃娃车正在稳稳地向前行驶，车内一片欢声笑语，快乐洋溢在孩子们脸上。

我正沉浸在孩子们的欢乐之中，忽然，从后面传来一个声音：“老师，你的电话响了。”只见钟昊原小手高高地举着我的手机，隔着一排座位使劲地递向我。我一边接过手机，一边开心地说：“谢谢你，昊原。”他礼貌地摆摆手，小大人似的对我说：“不客气。”接完一个家长的电话，就到了杰瑞宝宝的接送地点，我忙着把他送下车，车上的小朋友们礼貌地和他说着再见。昊原小朋友表现得更棒，车都开走了，他还隔着玻璃给杰瑞摆手。回家的路上，孩子们表现得特别兴奋，唱歌的声音格外洪亮。昊原也不例外，一首儿歌唱下来，小脸都憋红了。我疼爱地拍拍他的小脸，他高兴地对我笑着，伸出小手指着前方的路口说：“老师，我到家了，我要下车了。”奶声奶气的童音，夹带着一股浓浓的东北味，特别好听。我转过身，把他抱到身边，亲切地说：“宝贝儿就快到家了，今天在幼稚园开心不开心啊？”他高兴地说：“开心。”然后又眨巴着大眼睛告诉我：“老师，等会儿见到妈妈我要对她说‘I love you mum’。”我故作好奇地说：“哦？这是什么意思啊？老师听不懂。”“老师，你真笨，钟昊原的意思是‘我爱你，妈妈’。”另外一个小朋友说道。“是吗？你们的英语说得那么好，都可以当老师的小老师了。”哈哈……孩子们笑做一团，小小的娃娃车成了欢乐的海洋。

说笑间，昊原马上到站了，看着昊原妈妈满脸含笑站在那儿接宝宝，我也不由得想起自己从开学就一直没有回家看过妈妈了，心里不由一酸，顺口而说：“啊，见到妈妈真好啊！我也想妈妈喽！”话音刚落，正准备下车的昊原宝贝猛一下抱住了我，小胳膊箍得紧紧地。大概停留的有一分钟，他抬起头认真地问我：“老师，你还难过吗？”当时，我真的无法言表自己的感受，只是觉得心里酸酸的，泪水悄悄润湿了我的眼眶。我紧紧抱住他，温柔地说：“老师感觉好多了，谢谢你，宝贝。”

昊原下车了，他的身影也随着我们的离去变得越来越小，越来越

育儿锦囊

远离“空调病” 轻松也简单

盛夏热浪来袭，将会一浪高过一浪！小宝宝的度夏问题让很多爸妈纠结——开空调怕患上“空调病”，不开空调宝贝热得浑身起痱子，用风扇又怕吹出啥毛病。其实专家说，带孩子心态放松一点，远离“空调病”也会变得轻松简单。

专家释疑

空调病的具体表现

很多家长以为宝贝患“空调病”的主要症状是感冒，儿科专家表示宝贝患“空调病”未必就一定会导致感冒，而其最初表现出的可能是宝贝食欲变差，并出现呕吐、腹泻、闭汗等特点。这正由于骤冷骤热的环境导致宝贝自身排汗功能紊乱失调所致。

骤冷骤热最易致病

儿科专家说，小宝贝虽然自身也有温度调节机制，但是远没有大人健全成熟。如果宝贝久待凉爽的空调房，毛孔自然处于全收缩状态，突然来到闷热的房间，毛孔不能及时打开，就容易生病。反之，久待温度较高的地方，突然进入空调房，张开的毛孔不能及时闭合，也会生病。但是也没有必要将空调“敬而远之”，闷热难耐的“桑拿天”，适当打开空调并合理地进行调控，对宝贝的睡眠是大有好处的。

轻轻松松远离“空调病”

宝贝远离“空调病”其实并不难。儿科专家建议，宝贝先进入房间后再打空调，要出去时应先关掉空调，等室温接近常温后再出去。宝贝一定要避免频繁地进出，当然也不要长久呆在空调房里。其次空调房的温度控制也要适当，建议控制在26℃~28℃之间，并且要保证每天6次以上的换气，因为空调房间一般比较密封，室内空气混浊，细菌含量就会增加，二氧化碳等有害气体浓度增高，空气质量恶化，而且空调的过滤器过多吸附空气中的阴离子，使室内的阳离子增多。阴阳离子正常比例的失调会造成人体生理紊乱，导致不适，所以一定要保证空气流通。此外在空调房间里呆久了，常常会口干舌燥，这是因为身体中的水分被冷气蒸发，而空调没有调节湿度的能力。宝宝的皮肤水分调节能力远不如成年人，所以要多给宝宝喝水，同时要人为适当增加室内的湿度，这一点在冬季显得尤为重要。此外应该格外提醒家长的是，2岁以下的宝宝也不建议吹风扇。

宝宝因突然着凉引发发热感冒，“憋住汗”了。一个有效的方法是让宝宝出汗。多给宝宝喝水，最好是白开水和淡盐水，能帮助宝宝出汗。

(庞芳)

家长课堂

暑假要让孩子远离孤单

暑假里，很多家长都很注重孩子们的饮食和安全，但是，还有一个问题也不容忽视，那就是小孩子的孤单心理。

暑假期间，一些父母因为发现孩子有异常行为，如一向乖巧的女儿经常和你顶嘴，一向规矩的孩子整天在房间里拼命摔东西等等，他们都很担心：“孩子到底怎么啦？”由于假期孩子离开了幼儿园这个大集体，父母白天忙于工作，孩子难免会感到孤独，因为孩子慢慢长大了，心里想的东西也越来越多，那种“给块糖就不哭”的日子已一去不复返。他们开始用心去感受世界，开始寻找自己的朋友，开始将心里的一个角落封闭起来只装入自己的小秘密，开始注意别人的眼光并想方设法引人注目，因而做出了这些怪异举动。

专家建议：

这时家长最好的应对方法是保持沉默，孩子将情绪发泄出来，对他们的身心都有好处。你所需做的不是阻止他们，更不是大发雷霆或使用暴力，而是让他们懂得发泄自己的情绪不能拿别人当出气筒，也不能失去理智，要适可而止。

你可以试着与孩子进行心与心的交流和疏导；你可以带孩子到野外登山或进行一些体育活动，让他的情绪得以释放；你可以兑现一件他久为期盼的承诺，以满足他此时不平衡的心理。当孩子情绪平复后，你会发现他比以前更懂事了，还会为自己的过激行为感到惭愧，并对你的宽容心存感激。

在这个暑假里，父母除了给孩子一个健康的体魄和丰富的营养外，千万别忘了孩子还需要一个心灵港湾。

(摘自育儿网)

宝贝厨房

健脾益气的
美味汤菜

本期我们为您介绍一道美味汤菜，既营养美味，又能增加宝宝食欲。

功效：可健脾益气。

适合对象：用于体倦、胃纳欠佳、大便不畅的小儿。一般儿童食用，也可健脾开胃。

做法：选用党参10克、云苓20克、白术6克、大枣5枚、鲜鸭肾1个。云苓打碎，大枣去核，鲜鸭肾剖开，把鸭内金洗净后与上料同放锅内，加适量清水煲1小时，调味便可食用。

(小时)

亲子游戏

爸爸带孩子
玩得更刺激

荡秋千

这个游戏大家很熟悉。玩的时候，爸爸可轻轻摆动秋千架，助宝宝一臂之力，这样宝宝会荡得更刺激性。

滑滑梯

为了把老游戏玩出新花样，爸爸可以用一侧的身体和椅子作“梯子”，让孩子爬上“滑梯”，爸爸的胳膊就当一回扶栏吧。

开飞机

一边开飞机一边用嘴巴配音，可烘托游戏气氛。若想增加点刺激性，爸爸可上下摆动双臂和双腿，让飞机作上下颠簸状，孩子也许会兴奋得尖叫。

马儿跑

这个游戏颇能发挥爸爸的想像力，颠的幅度小，是马儿小跑；颠的幅度大，是马儿猛跑；还可以来个左奔右跑，让宝宝玩得直叫。

滚皮球

孩子双手抱住双腿，蜷起身体，爸爸用手拨弄孩子的身体，左转右翻，还可以360度打转转。

(小艺)

