

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

育儿宝典

孩子秋冻有讲究

时下不少家长都认为“春捂秋冻”能增强孩子体质,对此医学专家提醒道,秋冬天虽然是耐寒训练的好时机,但“秋冻”也不应盲目进行,尤其是小孩。

孩儿秋冻可防病

中医上讲“春夏养阳、秋冬养阴”,是因为秋冬是阴长阳消的季节,所以要养阴为主。同时,秋冬天主收,万物收敛,肺气内应,因此养生应以养肺为主。此时进行所谓的“秋冻”锻炼,不仅能提高人体抗病和抗寒能力,还能对呼吸系统疾病起到预防作用。在初秋时节,暑热未消,气温较高,可以不必过早给孩子添加衣服;但到了仲秋,气温开始下降,这时穿衣就要有所控制,适当地让机体“冻一冻”,以免穿衣过多出汗,伤阴耗气;而到了晚秋,秋冬交接,则更多强调的是防寒保暖。

因此,除了年老体弱和患有慢性病、体温调节功能差的人之外,对多数人来说,“秋冻”之说还是符合健康养生的科学道理的,特别对于身体健康的小孩尤为必要。

应该循序渐进进行冷适应

那么如何进行秋冻呢?首先是让孩子有暴露于冷环境的机会,包括不要穿得过于厚实、严密。中医认为,小孩是阳气偏旺之体,过暖会助长阳气而消耗阴液。实际上,过早地让孩子过度保暖,会导致孩子在身体出汗时不易觉察,反而容易诱发感冒。

其次就是进行冷适应。从秋天开始,父母就要逐渐培养孩子“冻”字上做文章,少穿衣、多裸露,让肌肤接触空气和阳光,久而久之就增添了“秋冻”的底气。最简单的方法是养成用冷水洗手、洗脸及喝凉开水(以25摄氏度左右为宜)的习惯。由于这是一个逐渐降温的过程,小孩一般都能适应,并且效果显著。如能再坚持每天用冷水擦拭身体则更好。

第三,在小孩耐寒锻炼中,一定要把握渐进和适度两个原则。小孩耐寒锻炼应循序渐进,防止“冻而不动”,这就要求孩子要多进行户外锻炼,但要注意的,运动锻炼时不宜“动”得大汗淋漓,只要身体微热即可,否则凉气会通过表皮扩张入侵肌体。

另外,在秋冬季节,由于早晚天气变化大,忽冷忽热,一旦受凉,则很容易引发感冒发烧。那么如何辨别宝宝穿的衣服是多还是少呢?专家认为:穿衣,对于成人来说是以稍有凉意为好,而对于小孩,则不能照搬成人的做法,而应以不打寒颤为宜。有两个方法可以判断,一是摸鼻尖,二是摸四肢,这两个部位只要摸着不凉就行。

小孩秋冻一定要分清体质

孩子适不适宜秋冻要根据个人体质而定。要有针对性地采取不同的保健措施。

如果是脾胃虚寒的小孩(一般表现为瘦弱、脸色发黄、食欲不振等),则尽量不进行秋冻。因为这类小孩本身就易得疳积,如果进行秋冻的话,可能会比其他小孩更易得病。如果脾胃虚弱比较严重,建议由医生诊断后有针对性地对其进行调理。(李艳鸣)

教师手记

鼓励是对孩子最好的教育

郭柏显是我们星星河三班新来的宝宝。记得我第一次见到他时是开学的前几天,其他的小朋友都在游乐场玩得不亦乐乎,只有他坐在滑梯的最下面,一动也不动。我连忙走过去蹲在他身边问:“宝宝,你怎么不去和小朋友一起玩啊?你看他们玩得多开心啊!”他看看我,一句话也不说。这时柏显妈妈过来对我说:“他不敢,胆小。我们孩子以前也特别活泼,可就在上学期,想着孩子大了,就把他送到了一家离家较近的幼儿园,可是孩子一去就哭,幼儿园的老师不负责任,结果孩子变得不爱说话,一提到幼儿园就哭,我们快愁坏了。”

听了妈妈的话,我的心蓦然沉重起来,我不便评价别人,就转移话题说:“宝宝妈妈,我们在孩子面前一定不能说孩子胆小,要多夸奖鼓励孩子。”正说着,柏显站起来闹着

要走,嘴里不停地说:“回家,回家,我不在这,我要回家。”

我走过去拉着他的手说:“宝宝,咱俩一起去玩吧,老师看你非常乖,想和你一起玩,如果你答应和我一起,我会很开心的。你愿意和我一起玩吗?”他没说话,只是呆呆地看了看我,又点了点头。我拉着他走向游乐场,到滑梯口的时候他突然停了下来,看着我。我明白他的意思是让我和他一起上去,我笑着对他说:“你先上去,我在下面看着你,能从上面滑下来的孩子是最勇敢的小王子!我看看你是不是最棒的?”他听了我的话,就真的一步一步向上爬,爬到上面准备下滑的时候又趴在栏杆上看着我。我鼓励他说:“勇敢的小王子,快下来啊,我在下面等着你呢,加油,你最棒!”他腼腆地笑了笑,抓住两边的扶手,双脚一蹬,顺势滑了下来。柏显爸

爸妈妈高兴地眉开眼笑,我们一起为他鼓掌,夸他是勇敢的小王子。他渐渐放开了,一次又一次地爬上去,滑下来,玩得非常开心。

接下来,我又带他来到连接两个大型滑梯的网道边,我告诉他:“宝宝,这个网道只有勇敢的小王子才能上去玩,你已经是勇敢的小王子啦,想不想上去玩玩啊?”他自信地笑笑,点点头,快速上了楼梯。可是他上去后又不敢动了,我和柏显爸爸妈妈在下面不停地喊:“加油,加油,你是最棒的!”“可是不管我们怎么说,他还是一动不动。见此情景,我伸出手对他说:“宝宝,来,拉着老师的手,我们一步一步慢慢走。”“对了,就这样,你真棒!”在我的鼓励下,他颤颤巍巍地迈出了第一步。“你真棒,你已经勇敢地走出了第一步。加油!看,爸爸妈妈在那

边等着你呢!”我不停地为他加油。站在另一头的柏显爸爸妈妈也配合着我一直不停地对他鼓励的话。我继续拉着他的手往前走:“哈哈,宝贝,我们快到达目的地了,马上就要见到爸爸妈妈啦,加油!一步、两步、三步,成功啦!”柏显和爸爸妈妈高兴地拥抱着在一起。

柏显在我和爸爸妈妈共同的鼓励下,终于勇敢地走到了终点,全然没有了刚才的胆小和怯懦。看到柏显的表现,柏显爸爸妈妈特别感动,我也感觉自己非常的幸福。

这件事让我深刻地认识到鼓励在孩子成长中的重要性,作为老师和家长,一定要时时记得鼓励孩子,给孩子以足够的胆量和信心去克服困难,让孩子在不断地尝试中享受成长的喜悦!

(星星河三班 王岩岩)

父母必读

巧妙应对冲突期孩子



5岁左右的小人儿,是个说大不大,说小不小的年龄,但却是个特别容易发生冲突的时期,作为父母该如何巧妙应对呢?

的常见现象。此时的孩子与同伴交往的需求在不断增加,非常渴望有伙伴,希望和同伴进行一些合作性的游戏。只是父母可以了解一下小伙伴的特点和特长,以便让孩子在互相帮助中共同成长。

提示:孩子有亲密伙伴,在一定的人际圈子里得到别人的接纳、认同是儿童正常的心理需求。孩子在家庭外,能获得归属感,父母首先应该感谢孩子的伙伴,因为有了她才使孩子喜欢去幼儿园,在迈入社会第一步时拥有温馨的感觉。

情景4:妈妈叫禾禾画画,他坚持不到3分钟;叫禾禾讲个幼儿园学的故事,也讲不了两句就不会了;让他做幼儿园布置的作业,禾禾东看看西张张,根本无法专心……但就是看电视时,他能安静地坐上一段时间。是不是孩子患了多动症?禾禾妈妈不免有些担心。

巧妙应对:在家不妨营造一个学习氛围,让孩子安静地看书、画画;画画时对孩子提出颜色搭配、远近大小等画面要求,让孩子有目的地去做某件事;此外,可以采用游戏的方式,让孩子主动表演幼儿园学到的东西,使孩子乐意做这些事。

提示:人人都喜欢做自己喜欢的事,孩子也不例外。父母要善于挖掘事物的兴趣点,譬如给孩子一面墙,一个调色板和几种颜料、几支软笔等,孩子就可能因为新奇而愿意多画了。如果孩子做得不对,父母要引导他理解作业要求,帮助他克服关键困难,才能鼓励孩子积极参与其中,并取得成功。(子君)

情景1:假期里,果果和楼下的小妹妹一起玩,他看见小妹妹拿着玩具小火车,就非要拿过来,占为己有。小妹妹不给,他就一把将妹妹推倒在地上。

巧妙应对:父母可以暂时不理孩子,对他提出的要求不予理睬,让孩子体验打人会被人孤立的“滋味”,然后对他说“你推妹妹会让她很疼的”,引导孩子为别人着想,并鼓励孩子去给妹妹道歉;也可以建议果果和妹妹商量,能否让自己玩会儿,当然最好在妹妹不想玩时再提出。帮助孩子学会观察的技巧;还可以告诉果果“去跟妹妹说,如果你让我玩小火车,我就把自己的电动玩具让你玩”,教果果协调的方法。

提示:随着孩子身体的长大,心灵也需要成长,是非、善恶、强弱等概念,以及爱、忍等品质都需要从小培育。

情景2:丁丁在幼儿园里特别喜欢学奥特曼,在户外活动时,也总是和小伙伴们在操场上“疯”了似的追跑打闹,因此常常有孩子哭着找老师……玩拼插玩具时,也主要是造手枪之类的,妈妈很担心他

会出现暴力倾向。

巧妙应对:如果孩子特别喜欢拼插手枪时,可以建议孩子插出兵器仓库,拼插各种兵器,将孩子的兴趣转移到有哪些兵器,怎样才能插出更多兵器上来。此外,根据这个年龄段孩子喜欢追跑打闹的特点,不妨准备一些跑、跳、投掷、钻等方面的动作和游戏,并提出一定的游戏规则,在游戏中观察孩子的表现。如果孩子非常喜欢奥特曼,那就引导孩子学习奥特曼身上的团结、助人、坚持等好品质,并作为自己的好榜样。

提示:随着孩子的成长,父母的教育也要与时俱进。其实角色扮演是一种很适合孩子的游戏,最好是亲子玩,在玩时不仅能扩展孩子的知识,还能培养相关技能。

情景3:欢欢最近总是喜欢跟班上一个叫勤勤的女孩在一起。一回家就说:今天跟勤勤一起做值日生,老师表扬她们了。甚至连两个人睡觉都想到一块儿。妈妈担心她们过分亲密了。

巧妙应对:其实根本不必担心,孩子喜欢和自己性格爱好相投的同伴在一起是这个年龄段孩子

宝贝厨房

虾皮碎菜粥 宝宝补钙最佳

秋季气温日渐凉爽,对生长发育迅速、新陈代谢旺盛的孩子们来说,是促进骨骼生长的最佳阶段。此时别忽视给孩子补钙。近日,日本著名《育儿》杂志就推荐了一款适合8个月以上宝宝的补钙饮食——“虾皮碎菜粥”。虾皮含有丰富的钙、磷,小白菜经焯烫,能去除部分草酸和植酸,促进钙在肠道内吸收。

原料:虾皮5克、小白菜50克、鸡蛋1个、盐少许。

做法:用温水把虾皮洗净泡软后,切得极碎;鸡蛋打散炒熟;小白菜洗净略烫一下,也切得极碎。等白米粥熬好后,放入虾皮、碎菜、鸡蛋,再略煮两分钟即可。(信时)

妈妈课堂

同龄玩伴是最好的“玩具”

很多妈妈给孩子买了不少智力玩具,说是能锻炼逻辑思维能力,提高智力等。当然,摆弄这些东西肯定比让孩子看电视或打游戏要好,但是千万别以为这是最好的智力玩具。

有关脑科专家做过一个研究,那些3岁时被判定为外向的孩子,到了11岁时,学业成绩、人际关系等方面的表现比内向的孩子要好。原因是,内向的孩子是自己玩,而外向的孩子喜欢跟别人玩。专家认为,对孩子来说,同年龄的玩伴是最好的“玩具”,远远超过昂贵的机器人或遥控车,因为后者的变化有限,而前者的变化无穷,无穷的变化会刺激神经的发展,增加神经之间的联结。神经联结越紧密的孩子会越聪明。

孩子的玩具,定位应该是:实在没有玩伴,迫不得已只好用这些东西代替。而不是,把孩子在外面疯跑的时间节省下来让他摆弄这些智力开发工具。

孩子的最好玩伴可以是同龄小朋友,也可以是自己的父母。(晓晨)



链接

多动症和顽皮之别

注意力:对特别能引起同龄孩子关注的事物,如看小人书、动画片等,多动症孩子不能较长时间集中注意力;而顽皮的孩子却不然,对自己感兴趣的事物能全神贯注,甚至讨厌被打扰。

自控力:在严肃陌生的环境中,多动症的孩子常无能力控制自己,缺乏自我约束的心理机制,会表现出很多令成人反感的多动现象,对什么都动手动脚,大吵大闹,制止也不见效果;而顽皮的孩子却能够意识到陌生环境中的气氛对行为的约束,表现出一定的自控力,行为比较规范。