

爸妈做足功课轻松应对入园体检

现在正是入园体检季。作为过来人的父母们说起入园体检，每个人可能都有经验、教训。有的是宝宝极为恐惧，大哭大闹，无法配合检查，一家人被急出一身汗也没能顺利进行；有的是宝宝明明身体很健康，可由于体检前不注意，被查出了“问题”，只好择日重做。记者采访了儿科医生以及资深妈妈们，为即将带宝宝入园体检的爸妈们献计献策，帮您轻松应对。

抽血

家长经历：兰兰读过两家幼儿园，做过两次入园体检。第一次，因为大人赶时间，到了医院径直带她去抽血，没有做任何准备工作，结果她非常抗拒。大哭大闹，两个大人按着她，勉强才完成。第二次体检时，特意选了一个周末，所以很从容。到了抽血室，先让兰兰看别人如何抽血，并告诉她有点痛，只不过像蚂蚁咬一下，完全可以接受。这时候，正在被抽血的大人很配合地回过头，冲着兰兰笑笑。妈妈趁机对兰兰说，“你看叔叔抽血好轻松啊！”轮到兰兰时，她非常配合，看着护士阿姨把针头扎进胳膊，直到完成抽血的整个过程，一点都不害怕。

医生建议：平日里不要拿医生和打针吓唬孩子；抽血时多和医生、护士互动，询问，并给孩子一点时间，比如说让孩子和医生、护士打招呼等，让孩子跟医生缩小距离感，以克服陌生带来的恐惧。尽量避免看到听到别的孩子的大哭大闹，那样会增加他的恐惧，看到有比较勇敢的孩子，就带孩子过去拉近距离，跟人家小朋友攀谈，这样也会收到比较好的效果。

肝功能

家长经历1：悠悠入园体检肝功能有些异常，把我们吓坏了，孩子读不了幼儿园事小，可别有什么大病。我们带她咨询了肝病专科的医生，医生详细询问了孩子平时吃饭、活动的状况，说看起来不像有问题。后来医生知道悠悠感冒刚好，说这可能会影晌肝功能检查结果，建议我们过几天再查一次，结果就正常了，让我们虚惊了一场。

家长经历2：阿起入园体检那天早上，我们注意了，没有让他吃早餐，但是肝功能结果有些异常。我们很紧张，主要是这家幼儿园是托了很多关系才进去，可不想在这个环节出问题。过了几天又去复查了一次，就正常了。医生帮我们分析，第一次检查的前一天晚上，一家人去吃了自助餐，可能是阿起吃得太过油腻，影响了第二天的检查结果。

医生建议：很多人都知道肝功能检查那天需要空腹，其实检查的前一天也要避免吃太过油腻、太过辛辣的食物，因为过于油腻的饮食可能会造成转氨酶等其他指标的不正常，这样会使检查结果出现误差。



肝功能检查前若有感冒，最好等感冒痊愈7天后再去检查，否则也会影响检查结果的准确性。正在服用的药物也可能影响肝功能检查结果，如果身体条件允许，最好在做肝功能检查前3~5天停药。通常用药剂量越大，间隔时间越短，对肝功能检查结果的干扰越大。影响肝功能检查结果的药物有异烟肼、利福平、氯丙嗪、水杨酸制剂等。肝功能检查当天早上不能进行体育锻炼或剧烈运动，应到医院后安静休息20分钟后再抽血化验。

心电图

家长经历：轩轩体检那天，就是截止日期，所以我们比较着急。去了以后，立即做了心电图，结果查出有点小问题。他平时又蹦又跳的很活泼，我们知道他心脏肯定没问题，可能问题出在检查前太着急了，跑上楼梯立即就检查。只好向幼儿园找了个借口，允许我们晚交一天。第二天又带他重做，果真就正常了。

医生建议：心电图检查一点都不

痛的，可是这种检查的方式，可能会让第一次做心电图的宝宝非常紧张，甚至不配合。在检查前，家长应该向孩子解释清楚，有条件的，可以让他看看别人检查的全过程，就可以消除他的恐惧。另外检查前不能饱饮、饱食，需要平静休息20分钟后再做检查。检查时要睡平，全身肌肉放松，平稳呼吸，保持安静，切勿讲话或移动体位，以免影响检查结果。如正在服用洋地黄、钾盐、钙类等药物，应告诉医生，以免医生做出错误判断。

(陈辉)

我的建议——早一点把孩子带到“书海”里

暑假开始了，孩子们没有那么多的课业负担，很多家长都会抽时间陪孩子看看“课外书”。可怎样才能将这一工作做好？答案就两个字：给力。下面，请看看美国孩子的家长是如何“给力”的。

两岁孩子图书馆感受气氛

有一次，我到美国亲戚家住了一段时间，亲戚要我陪她带着两岁的孩子去图书馆。我奇怪地问：“这孩子会看书吗？”亲戚答：“我带她去感受图书馆的气氛。”结果，到图书馆一看，这么小的孩子多着呢。他们有的在书架旁选书，有的自己坐在那里看书，还有的需要妈妈帮忙翻书，但他们都很安静。亲戚的孩子很快就融入到阅读的气氛里。

在美国，在机场、地铁、火车、轮船上，都会看到许多人捧着书在看。原来，他们爱阅读的习惯是从两岁开始培养的。

带孩子跑图书馆一跑13年

在美国，每个社区都有一个图书

馆。我的亲戚每个月都会带孩子去社区图书馆借书。借书是免费的，每次可借10本，借期为一个月。孩子可选择自己喜欢的读物，家长也会建议孩子看哪本书。因为是自己喜欢的书，孩子看起来就特别感兴趣。不停地更换书籍让孩子不断地找到阅读的兴奋点，培养了阅读的兴趣。当然，工作很忙的家长要做到“坚持”也是很难的。

我亲戚的孩子从小学开始就酷爱阅读，别的孩子在练习的休息时间，都跑去玩或者吃东西，亲戚的孩子就利用这段时间看书。15岁上高中时，亲戚的孩子考上了纽约曼哈顿最好的中学，这都归功于我的亲戚从孩子两岁起就带她跑图书馆，整整跑了13年！

家长参与孩子的阅读活动

我的孙女在美国上幼儿园，从四岁那年开始，每个周末，老师都会布置家庭作业。他们的家庭作业不是机械的抄写，而多为愉快的阅读活动，

因为孩子太小不识字，阅读活动一定要家长参与辅导。

在我们家，一般先由家长带领孩子边看书边给她讲书中的故事，然后再由家长用提问的方式引导孩子复述故事。故事弄明白了，就开始做幼儿园的书面作业。做作业的方式很有趣，有时，要求家长按照作业上的问题提问孩子，然后由家长把孩子的答案写上去；有时，给你一幅图画，让孩子用笔把故事中的人物圈出来；有时，还要孩子用连线的方式把故事情节连起来。总之，孩子是阅读活动的主人，她学得既主动又开心，家长要做的是辅助和启发工作，老师则会从作业中，了解孩子的阅读能力，调整自己的教学计划。

如果您的孩子正处在年少时期，请把他(或她)带到“书海”里吧，早一点让孩子知道，在物质层面的追求之外，还有更可贵的东西，那就是精神层面的追求。

四、有计划地完成作业

为了站好第一班岗，我特意请了一天假。在这一天里，我陪着孩子们看书、画画、做游戏，督促她们写作业……中午，我亲自下厨做了几道拿手菜，小伙伴们都吃得很开心。

转眼间半个月过去了，我问女儿：“和朋友们一起，感觉如何？”女儿高兴地说：“这是我过得最开心的一个暑假。我不孤单了，也不寂寞了，每天的时间都过得飞快。而且，我不但和朋友们更加要好，还从她们的家长那里学到了很多东西，萌萌的妈妈教我们跳广场舞，越越的爸爸教我们练武术，青青的爷爷讲的故事特别好听，雪儿的奶奶剪的窗花跟真的一样！”

听女儿兴奋地说着，我心里也跟着高兴。

(刘瑞芳)

我的经验——让孩子们“拼暑假”

女儿终于盼来了暑假，可是只高兴了几天，她又厌烦起来，原因是孤单、寂寞、无聊。的确，我和妻子每天都很忙，根本没有时间陪她，让一个十来岁的孩子独自度过长达两个月的假期，确实有些残忍。

晚上，我召开家庭会，让大家讨论一下，如何让假期过得快乐。女儿问我：“爸爸，你小时候是怎么过暑假的？”我说：“我小时候过暑假，每天都和小伙伴们一起去爬树、摸鱼、做游戏，在谁家玩累了，就在谁家住下，第二天睡醒了接着玩……”

说着说着，一个念头在我脑子里闪现，我提议道：“我们邀请你的好朋友来家里过暑假怎么样？”女儿一听，高兴得又蹦又跳。

说干就干，女儿列出了好友名

放暑假了，孩子们都盼着能好好地玩一玩，家长也希望为孩子设计一个更有意义的假期——

暑假

应该怎样过？

暑假，孩子们应该怎样过？