

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

育儿提醒

看看你家的宝宝是否脾虚

最近几个月,天气变幻无常,让好多宝宝身体受不了,反复生病。儿科专家称,门诊小病人中,九成以上都是呼吸道疾病,但在他看来,呼吸道疾病是表象,脾胃失调——脾虚才是致病的主要原因。要想小儿少感冒少咳嗽,可采用“升气壮阳法”的微温补方法治脾虚。

饮食调理

1. 偏凉的东西少吃。凉茶、冷饮、雪糕、雪条能戒则戒。寒凉的食物包括:雪梨、香蕉、西瓜、火龙果、山竹、奇异果、白萝卜、马蹄、白菜、螃蟹等。可以多吃平性甚至带点温性的食物:苹果、橙、榴莲、龙眼、水蜜桃、樱桃、葡萄、杨梅、西梅、红枣、青枣、花椰菜、芥蓝、白瓜、节瓜、南瓜、猪肉、牛肉、鱼、虾。

2. 不要太饱,一岁后七岁前的小儿,晚餐后不要再进食。

3. 多吃健脾益气的食材,如白术、土茯苓、云苓、茨实、干淮山、莲子、山楂、太子参、龙眼肉、核桃、红枣、虫草花、五指毛桃、白果等。每次选用 1~4 味煲汤或煲粥。

按摩调理

捏脊:让小儿躺在床上,沿小儿脊椎两旁二指处,用两手拇指、食指和中指从尾骶骨开始,将皮肤轻轻捏起,慢慢地向前捏拿,一直推到颈部大椎穴,由下而上连续捏五六次为一组,捏第三次时,每捏三下须将皮肤向上方提起。

推脾土:脾土穴在大拇指的螺旋纹面,家长可用拇指顺时针方向旋转按摩。

揉板门:板门在大鱼际隆起处,家长可用拇指向着掌根方向给小儿揉推。

补大肠:推食指的侧面,方向由指尖到手掌。

按劳宫:顺时针按摩手心的劳宫穴。

按足三里:顺时针按摩足三里 3 分钟。

摩腹:先搓热手掌,然后顺时针给小儿慢慢按摩腹部。

小贴士:怎么才知道小儿脾虚呢?脸色黄,脸色没光泽,舌苔厚,头发黄而稀,大便不正常,眼眶颜色发青,如果你的宝宝有这些症状就要高度注意了。(陈冬菁)

教师手记

疼爱不是教师的唯一法宝

帅气的 Jim(星星河一班李季锡宝宝的英文名字),很淘气,还爱发脾气,老师们都说他是个精灵古怪的小家伙,大眼睛一眨一个主意,特别不好对付。

记得那是我第一天来到星星河一班,当时陈老师正在上课,小朋友们坐在小椅子上唱歌,唯独他在教室里不停地跑,还时不时地尖叫一声。我连忙走过去,蹲下身子温和地说:“宝贝,你看小朋友都在唱歌,你也坐下来和大家一起唱歌好不好?”我一边说一边拉起他的小手想让他坐在小椅子上,没想到他表情骤变,尖声说了句:“我打你!”说时迟那时快,只见他的小手在我眼前一晃,我感到脸上被什么尖利的东西划了一下,有一种痛痛的感觉。此时的我又气又急,不再和他说话,直接拉起他走向阳台,声音一改原来的温和,有点严厉地说:“Jim,你看看老师的

脸,你这样抓人对不对?”他可能有点害怕了,但仍很倔强并略带哭腔地说:“我让我妈打你。”我心里暗笑,但脸上仍然不动声色地说:“好啊,我正准备给你妈妈打电话,快告诉我你妈妈的电话是多少。”我知道 Jim 的妈妈平时对儿子要求挺严格的,Jim 平时在家也就只怕妈妈一个人。果然,Jim 一听我这样说,就闭着眼睛张着大嘴哭了起来。我听陈老师说过,这一向是 Jim 对付老师的绝招,任你说什么他不听也不理。见此情景,我便搬把小椅子往那儿一坐,做好准备似的说:“好,你哭吧,等你哭完了咱俩再说。”说完,便拿起一本书装模作样地看起来,Jim 哭了一会儿,见我丝毫不为之所动,悄悄睁开眼睛看看我,哭声渐渐小了下来。但我继续不理他,最后他终于耐不住了,吭吭哧哧地说:“老师,我不哭了。”

见自己的方法凑了效,我便放下脸来说:“不哭了啊,好,咱俩说说今天的事,看看到底是谁的错。”我把他拉到身边,坐到我的腿上,说:“Jim,你已是三岁的宝宝了,老师知道你长大了,那上活动课的时候应该怎样做啊?”“应该和小朋友一起坐小椅子。”“是啊,我知道 Jim 最懂道理了,那你以后上课的时候还乱跑吗?”“不乱跑了,坐小椅子上。”好,有效果,我乘胜追击。“你知道小朋友为什么不愿和你一起玩吗?”他抬起头,含着眼泪看着我,摇摇头,又点点头。“我爱打人。”“打人好不好?”“不好。老师,我以后不打人了,还拿好吃的和大家一起分享。”这小家伙特聪明,小小年纪就知道知错就改。“是吗?那你试试看,如果你这样做了,老师和小朋友一定会特别喜欢你。”Jim 听得很认真,并似信非信地点了点头。

下一节课,Jim 不再乱跑,并且整节课坐得都很好,只是时不时看我一眼,我便对他笑笑,给他一个鼓励的眼神。陈老师好奇地对我说:“Lili,你用什么法宝把 Jim 制服了,他可是从来屁股不挨小椅子的呀。”我笑笑说:“这是我和 Jim 的秘密。”

孩子的可塑性真的很强,现在 Jim 的表现让人欣慰:他不在经常打人,偶尔犯了小错也知道主动承认错误,还常常拿好吃的和小朋友一起分享;每天还乐于帮老师给小朋友端饭,帮小朋友擦椅子。这个可喜的变化我看在眼里喜在心里,心想:能这样改变一个孩子,我那一巴掌挨得值!至今想来对 Jim 的教育虽然严厉了点,但感觉还是对的。就像常园长给我们培训时说的:“孩子是我们教育的,而教育是有策略的!”

(星星河一班 刘莉)

育儿锦囊

宝宝避暑“三要素”

1.避免暴晒

平时,医生经常强调多带小孩做户外活动,通过晒太阳和锻炼促进钙的吸收,但在高温天气里,过多的户外活动反而是不适宜的。一来水分不足容易导致中暑、脱水,二来还可能被烤得“发烧”,患上热感冒甚至诱发气管炎、肺炎等严重问题。

专家说,夏天孩子户外活动应选择在上 10 时以前,避免过强的阳光照射,并且最好以“散步”的形式,在太阳下呆 10~15 分钟,再到树荫下纳凉、喝水。地面被高温烤了一天,即使傍晚也会烫得吓人,所以,不建议下午五六时让孩子出门,可以等到晚饭后气温降下来再散步纳凉。

夏天带孩子做户外活动,扇子、遮阳帽或遮阳伞、更换的衣服、擦汗的毛巾和充足的水是必不可少的。

2.少吃冷饮

夏天又热又燥,大口喝冷饮、吃雪糕和冰镇西瓜是很惬意的享受,可小孩的胃肠功能弱,这样吃很容易导致腹泻。再加上高温下食物易变质,水果、菜一旦不新鲜,还会引起感染性肠胃炎。

专家说,夏天给孩子解暑首选水果和瓜菜,但西瓜比较寒凉,不能吃得太多。橙子、苹果、葡萄等水果也不错。冬瓜、黄瓜、节瓜做菜或煲汤都有清凉消暑的作用,还可以

煲点绿豆汤。小孩有眼尿多、嘴发红等“上火”症状时,喝金银花水能有所缓解。

一般小孩胃肠弱的,都不建议吃冷饮、雪糕这类饮品,就算是水果、瓜菜和水,放到冰箱里冷冻过后也不适宜。正确的做法是吃常温的食物,喝常温水。在下午睡醒后喝一点酸奶比较好,若怕酸奶太凉,可以提前半小时到一小时把酸奶从冰箱拿出来。

3.衣服宽松

“很多家长都以为小孩穿背心会更凉快,但现在无论坐车、去餐馆、逛商场、上医院,很多地方都有空调,穿背心反倒更容易受凉感冒。”专家说,夏天孩子的衣着应偏重棉质、宽松,薄薄的短袖比小背心更适用。此外,孩子的汗腺特别发达,天热出的汗也比大人要多。如果通风不好,尤其是穿的衣服不透气不吸汗,出痱子就在所难免。痱子引起的瘙痒不但影响孩子的睡眠,因为忍不住搔抓,更可能导致皮肤感染。

专家指出,夏天的皮肤清洁非常重要。小孩每天至少要洗两次澡,但不要太多沐浴液,用清水把汗冲掉也可以。长红痱子的可以在洗澡后擦些痱子粉,或用金银花水洗澡,并在痱子上均匀涂抹一层炉甘石热痱水。如果长有脓的疮痱子,最好及时到医院就诊。(宋导)



持续的高温,几乎把人都烤焦了。成年人尚且觉得热闷得受不了,体温调节能力差、抵抗力不强的孩子更是难以适应。中暑、晒伤、感冒、肠胃炎等,在这个时候都频频发生。儿科专家指出,孩子避暑要谨记“三要素”。

教子有方

这个假期 让孩子爱上运动

再好的运动、游戏,也得孩子爱玩。孩子不喜欢,再多的耐心也没有用。有时候,你还得讲点技巧、用点计谋。

穿上亲子运动装,与孩子互相恭维:“你真漂亮!”现在儿童的审美意识觉醒得早,喜欢被人恭维漂亮。所以,家长可以选择与孩子有相同图案的亲子运动衣,一起出门打球、跑步、跳绳。

运动器材要新异 现在的小孩子,受电视广告的影响很大,对时尚非常敏感,选择新异的运动器材,让运动与时尚挂钩,会使其对运动兴趣盎然。

借同伴来激发孩子的尝试欲

有的孩子自幼胆小,很多运动都不敢尝试,尤其是儿童水上乐园。这时,家长不妨让朋友家会运动的孩子到自己家来做客。有其他小朋友做榜样,孩子的尝试欲很容易被激发出来。

使运动变成家庭节日气氛的一部分 要让孩子像喜欢吃巧克力蛋糕一样地喜欢运动,不妨使每周的例行登山、长跑,与每周动用烤箱烤蛋糕的日子结合起来。例如,一到星期六,孩子看到妈妈在清洁烤箱的烤盘,又买回巧克力片、栗子、提子干等等,就会欢呼:哇,明天又要爬山喽。如此,家长的计谋就成功了:烤蛋糕行动既然已成为

我们家营造欢乐气氛的一部分,登山为什么不行?

鼓励偶像崇拜 要让孩子对运动保有持久的兴趣,最好在他喜欢的运动领域给他找个偶像。可以收集偶像的正面新闻给他看,让孩子在崇拜偶像辉煌的同时,也了解偶像身上的恒心和韧性,使偶像成为他运动的动力。

要从孩童特有的心理出发,增添运动本身的趣味性和新异性,同时引导孩子发自内心地热爱运动,让孩子在运动中真正享受到快乐,从而自觉自愿地快乐地运动起来。

(魏延平)

家长课堂

敏感力:孩子的成长魔力

敏感力是指孩子在生命发展过程中,对外在环境的某些刺激产生特别敏锐的感受力,以致影响其心智运作或生理反应。敏感力的产生在孩子成长过程中可归纳为下列几个时期:

语言敏感期(0岁~6岁)

孩子在婴儿时期开始注意大人说话的唇形并发出学语声时,就进入了语言敏感期。因此,父母应经常和孩子说话、讲故事,或多用“反问”的方式,以增强孩子的表达能力。

秩序敏感期(2岁~4岁)

秩序敏感力常表现在孩子对顺序性、生活习惯、所有物的要求上,如果家长没能提供一个有序的环境,孩子就会无所适从。

感官敏感期(0岁~6岁)

孩子从出生起,就会凭借听觉、视觉、味觉、触觉等感官来熟悉环境,了解事物。家长可以在家里准备多样的感官教材,或在生活中随机引导孩子运用五官,感受周围事物。

对细微事物感兴趣的敏感期(1岁~4岁)

如果孩子对泥土里的小昆虫或衣服上的细小图案开始感兴趣,就到了可以培养他认真观察事物的好时机。

书写(3岁~5岁)及阅读敏感期(4岁~5岁)

如果孩子在语言、感官、肢体动作等敏感期内得到了充分的锻炼,书写、阅读能力就会自然产生。此时,家长可为他多选择些读物,让他养成爱读书的好习惯。

文化敏感期(6岁~9岁)

孩子对文化学习的兴趣在 3 岁时开始萌芽,而 6 岁~9 岁时则会产生探究事物的强烈需求。因此,家长可在此时为他提供丰富的文化资讯,以本土文化为基础,延伸至关心世界的大情怀。

(戈柔)

