

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

宝贝厨房



芝士薯饼

原料:土豆 80 克(约 2 个),芝士(奶酪)2.5 克,牛肉 15 克,洋葱 10 克,胡萝卜 15 克,鸡蛋 2 个,面包糠、生粉(或玉米淀粉)、胡椒粉、盐适量。

制作方法:

- 1.将土豆煮熟,去皮、切块。
- 2.把牛肉、洋葱、胡萝卜切碎,加入少许胡椒粉、盐,炒熟备用。
- 3.把蒸好的土豆块用勺子压成泥,放入炒好的牛肉等,搅拌均匀。
- 4.取适量的混合土豆泥,包入芝士做馅,搓成手掌大小的扁扁圆形。这个过程有点像包汤圆。
- 5.将成形的薯饼裹上生粉,然后浸入鸡蛋液,捞起后裹上一层面包糠。
- 6.在锅中倒入菜籽油,以没过薯饼为宜;将油烧热后放入薯饼,炸至金黄色即可(1至2分钟)。

健康提示:土豆含有大量淀粉及蛋白质、B 族维生素、维生素 C 等,能增强脾胃的消化功能。(洛晚)

亲子游戏

钓瓶子

适合年龄:3 岁至 4 岁。

目的:培养孩子动作的准确性及协调能力。

材料:纯净水空瓶、细线、小木棍、钓鱼竿。

玩法:用系有小木棍的钓鱼竿将瓶子钓起,家长可与孩子比赛,在规定的时间内和范围内,谁钓得多谁就胜了。

认时钟

适合年龄:5 岁至 6 岁。

目的:在认识时钟的基础上,发展孩子的逆向思维和判断力。

材料:自制一个可以拨动时针和分针的时钟,并准备一面镜子。

玩法:让孩子看着镜子,你拿着这个自制的时钟站在他的身后,并拨动时针和分针,让孩子看着镜子里时钟的影像,说出是几点钟。

通过这个游戏,可以让孩子知道,镜子中的景象与实景是相反的,如果他伸过左手,镜中的他则是伸出右手…… (宗禾)

教师手记

她学会了分享

春游喽!小朋友带了好多好吃的小零食。

轩轩来了,背了一书包的喜之郎果冻,这可是小朋友们平时最爱吃的小零食。小朋友都围过来看,我不禁说了一句:“轩轩,你带的果冻可真多啊!”轩轩笑眯眯地告诉我:“这是我妈妈在超市给我买的。”说完就得意地将小零食揣在怀里,生怕被周围的小朋友抢去。这时,有几个小朋友唧唧喳喳地说:“哇,果冻啊!我妈妈也给我买了,你的跟我的不一样吗?”

“轩轩给我看看吧?”

“给我看,给我看!”

“不行不行,都不给你们看。”

轩轩一边躲闪一边护着胸前的书包回答。

梁好问道:“那我偷偷地看好不好?我不让别的小朋友看到,好吗?”

“也不行,这是我的,我不给你看。”这时,好好向我投来了求助的目光。于是,我走过去问:“轩轩,你和小朋友坐到小桌子旁边,自己来数一数妈妈给你拿了多个果冻,好不好?”

“不行,他们要数就让他妈妈给他买去。”见轩轩非常的固执,小朋友便扫兴地离开了。我却在暗暗想办法引导她。

到了川汇生态园后,小朋友都坐到餐桌旁边吃饼干。轩轩高兴地

背着书包朝我走过来。突然,我灵机一动:“有了。”我知道轩轩最喜欢吃饼干了,就连忙把饼干抱在了怀里。果然,轩轩一走过来就向我来要饼干。于是我说:“今天我要给懂得分享的孩子发饼干。”轩轩一下子愣住了。这时,刚好梁好也过来拿饼干,于是我故意说:“梁好今天拿草莓来给大家吃,和大家一起分享,所以老师也和你分享,给你一个饼干吃吧。”接着,我给了她一个。站在一边的轩轩看见后,连忙说:“王老师,我给你和小朋友看我的零食,你也给我饼干好不好?”

“当然好了。”听到我的话我高兴地回答道。

轩轩有点舍不得地取下小书包,拿出果冻,看了又看,舍不得送出。

我趁机鼓励她说:“轩轩最棒了,是个懂得分享的好孩子,老师和小朋友都喜欢她。”轩轩听我如此说,便大方地把果冻送给了身边的小朋友。

春游结束回到学校,我当着全班小朋友的面表扬她:“轩轩真是个好孩子,愿意把自己的零食和小朋友一起分享,大家都喜欢你!”听到我表扬她,轩轩笑得更甜了。她开心地说:“王老师,下次我还要带小零食给小朋友吃,还要带玩具,也给小朋友玩!”我看着轩轩兴奋的样子,不由自主地笑了。

(星河河三班 王静思)

健康提醒



夏去秋至,又到了忽冷忽热的季节,由于小儿体温调节中枢和循环系统发育尚不完善,不能及时调节体内和体外温度的突然变化,很容易患感冒等病症,所以如何让孩子安度秋季显得十分重要。

秋季宝宝怎样防病

秋季常见病防治有对策

感冒:这是秋季常见病。记住不要服用过多的抗感冒药,更不要轻易用抗生素,因为 90%以上的感冒是病毒引起的,抗生素非但无效,反而有副作用及增加耐药细菌。较好的办法是多休息、多喝水,适当用些中药及冷毛巾外敷降温。

秋季腹泻:由轮状病毒引起,传染性强。在腹泻流行期间不要接触患儿,不带孩子到人群聚集的地方。患了病要注意补充水分及电解质,不要用抗生素。

盗汗:秋季孩子容易出汗,要注意衣服随气温适当增减。衣服湿了要及时更换,以免受凉感冒。用中药玉屏风散有较好止汗效果。

秋季穿衣有讲究

由于气温变化较大,应给孩子多准备几套衣服,如长袖单衣、夹衣以及薄的毛线衣裤。外衣可用棉布、绒布、灯心绒布做成的单衣或

夹衣。外衣和毛线衣的领子不要太高,以免摩擦到宝宝的下颌和颈部,刺激皮肤发红甚至糜烂。内衣用棉布做成和尚式领或小翻领,以便能翻到外衣外面。

秋季最适宜耐寒锻炼

当气温稍有下降就给宝宝添上了厚衣,造成一种恒温环境,没有得到寒冷锻炼,反而容易感冒。从秋天开始耐寒锻炼,是提高对寒冷反应灵敏度的最有效方法。

最初可用冷水给孩子洗手、擦脸,小儿一般都能适应。以后可用冷毛巾擦身,待习惯后用冷水冲浴,约数分钟,然后用干毛巾擦干。在锻炼时要把握适度 and 渐进的原则,当孩子出现寒颤时应停止锻炼。

秋季吃也有讲究

秋季各种传染病增多。为了增强孩子的免疫力,食物应以优质蛋白为主,适当增加含热量高的食物,以增加热量抵御寒冷。食物的

选择可考虑增加鱼、鸡、鸭、牛肉和豆制品,多吃些汤类和粥类食品,以减少气候干燥给孩子带来的不良影响。新鲜蔬菜和水果也不要忽视。以下几款粥品可防秋燥:

菊花枸杞粥:取菊花 30 克,枸杞子 15 克煎汤,再与粳米 100 克同煮成粥。具有清风热、补肝肾、明目作用,对风热感冒、咽干、目赤有一定效果。

生梨粥:取生梨 2 个,洗净后去皮切成碎片,加粳米 100 克煮成粥食用。可防治口干、舌燥、燥咳。

银耳粥:取白木耳 10 克,用水浸泡发胀,加粳米 100 克,冰糖 30 克,煮成粥食用。用于久咳、干咳。

芝麻核桃粥:取芝麻及核桃各 30 克,炒熟后研碎,同粳米 100 克煮成粥。有滋润五脏作用,用于皮肤毛发干燥,秋燥久咳。

(时毓民)

父母必读

要聪明 玩拼图



经常做游戏或摆弄某些玩具,宝宝的思维会越来越灵敏。拼图游戏就有这样的功效。

玩拼图的好处

玩拼图是一项综合的思维和协调能力训练:孩子先要观察范例上的图形,再用脑想,最后动手挑选出适合的图形块把它放在相应

的位置上。在这个过程中,其眼、脑、手要一齐“动”,哪一个环节也不能“偷懒”。

孩子用三四块色块拼出小熊维尼的头,他会有一种成就感,自信由此产生。在宝贝高兴的时候,趁机告诉他每一个色块是维尼头的一部分,而这几块就是几个“部分”,合在一起就拼出了一个完整的头。如此,孩子就不难理解“局部”与“整体”的概念和关系了。

玩拼图的窍门是先找“边”,这样才能拼得又快又准。而由“边缘”往“中间”延伸的过程,实际上就是

孩子学习顺序、秩序的过程。

拼的时候孩子往往不能一步到位,反复的尝试对他们来说也是抗挫折训练,对提升其耐心、注意力和解决问题的能力都有好处。

挑选拼图的 N 项注意

材质安全无毒,每一色块边缘要光滑,以防划伤孩子的手。

适合孩子的年龄,宝宝越小,图形块应越少、越大,拼起来相对容易一些;随着宝宝长大,图形块应越多、越小,图案也越复杂。总之要遵从循序渐进的原则。(新育)

家课堂

改造小小“电视迷”

现在多数家庭的生活离不开电视机,让不让孩子看电视,很多家长存在疑惑,其实善于利用,它将成为育儿好帮手,但必须限制宝宝看电视的时间和内容。

1.要限制观看的时间

如果宝宝还不到 2 岁,尽量不要让他看电视。如果你的确打算允许他看电视,就把他看电视的时间分成一个个 10~15 分钟的时间段。超过这个时间,他的小脑筋就会走神了。在宝宝两三岁之间,把他每天看电视的时间限制在 1 个小时内,这个时间对一个活跃的孩子来说,已经很长了。你也不应该在宝宝的卧室放电视,吃饭的时候,则要把电视关掉。

2.选择平和、安静的节目

观看节奏较慢的节目,让宝宝有时间思考他正在看的内容,吸收其中的信息。大量胡乱的动作,比如武打、探险动画片那种节目,只会让宝宝迷糊。此外,一些研究显示,观看电视上的暴力镜头的孩子更可能表现出攻击性行为。还要避免吓人的节目,选择强调互动的简单节目。能够激发宝宝发出声音、说话、唱歌和跳舞的节目最好了。

3.尽量和宝宝一起看电视

近期的一项研究观察了 3 个组的孩子:1 组能够不受限制地看电视;1 组看电视时间适度,但没有家长陪伴;还有 1 组在 1 位家长的陪伴下适度看电视。最后 1 组孩子比其他两组孩子的学习成绩明显要好。陪着宝宝就等于告诉他:“你的一举一动都对我很重要。”当然,我们都会有不得不把电视或 DVD 作为宝宝的保姆的时候,但如果你把孩子长时间留在电视前面,就等于向他发出你不在乎他看什么的信号了。如果可能,就带着需要叠的衣服或其他活儿到宝宝看电视的房间里,这样你就能边干边看了,看电视也就变成你们俩一起享受的活动了。

4.教宝宝有鉴别地看电视

尽可能多地给宝宝解释电视节目和广告正在演的内容,并说明两者的区别,鼓励他问问题,并且将节目中的内容与他的生活联系起来。如果你有录像机,可以考虑把节目记录下来,这样你就能在你选择的时间观看,并且暂停,跟宝宝讨论节目内容,还能把广告快过去。(杨兰)

