

玩玩水 动动脑 一起“清凉一夏”

夏日炎炎,怕孩子热着,不少家长把孩子塞进空调房,其实这并不是消暑的好办法。虹口区实验幼儿园大班年级组长瞿菁说,多开空调对孩子的健康并不利,家长不如和孩子一起玩玩水,做些“清凉小游戏”,既能对孩子开展启蒙教育,又能让他们“娱乐”与“凉爽”兼得。

■ 感受 ■

对于年纪小的宝宝,可以在家中的浴缸里放水让宝宝玩。用各种大小、形状各异的勺、瓶、壶、桶等器具让孩子舀水、盛水,在玩水的过程中,孩子会自然了解到各种盛水器皿的大小。同时,把不同材质的玩具投入水中,让宝宝看到各种物质的沉浮。

注意:水位在宝宝站立的状态下以不没过膝盖为宜。当宝宝坐下去的时候,刚没过大腿或不没过大腿都可以,如果水太多,宝宝的身体容易漂浮,活动起来比较困难,也不安全。大多数宝宝都喜欢玩水枪,但注意不要对着人喷射。

■ “喷泉” ■

家中大人先给空的塑料饮料瓶戳几个小洞,然后将瓶子灌满水,拧紧瓶盖,让宝宝把把瓶子倒过来。宝宝发现,如果不挤压瓶子,里面的水漏不出来。此时,家长可以把瓶盖拧松一些,水就会流出来了。这个游戏会让好奇的宝宝很兴奋。

注意:这个游戏利用了水的压强,家长可侧重引导孩子注意观察。当孩子觉得新奇提问时,家长不一定要急着把全部的原理告诉他,说这是“水的小秘密”就可以了。

■ “水画” ■

给空的塑料饮料瓶子的盖子钻个洞,里面灌好水,或者将水枪灌好水;让宝宝在水泥地上用喷出来的水画画,然后用粉笔给画勾边。画完画时,宝宝会发现,过不了多久,水就蒸发掉了,而地上会留下粉笔所勾画的边。

注意:鼓励宝宝发挥自己的想象力,画出不同的图案。

■ “墨汁画” ■



■ 妈妈,快来和我一起玩水吧

对于年龄大一点的孩子,比如幼儿园大班的孩子,可以尝试这个游戏。先在托盘里放上浅浅的一层水,在水里面滴上一滴墨汁(只可以一滴),这个时候,墨汁会少量地扩散;让孩子用牙签随意地划出线条,或者轻轻地打圈,一定要注意不能搅拌水,这样的话会让墨汁充分溶于水,而是要轻轻划动,这样水面上就会出现很多不同的图形;再拿一张宣纸,贴在水面上,把墨汁画染到宣纸上,然后取出,贴在玻璃窗上;等干了以后,一幅墨汁画就做好了。

家长还可以在旁提示小朋友,问他们为什么墨汁画湿的时候比干的时候颜色深?水的扩散千变万化,每次都会呈现出不一样的图形,这也正是墨汁画的魅力所在。

注意:当心不要把墨汁溅入孩子的眼睛;使用牙签时要小心,不要扎到小朋友;不能搅拌,要轻轻勾画。

【友情提醒】

宝宝在户外玩水时容易晒伤,首先要避开日照最强烈的时段,如果游泳的话,最好选择室内游泳池。为了防止晒伤,玩水之前要给宝宝涂抹儿童防晒霜。

宝宝玩水的时间不要超过30分钟,因为这对小宝宝来说,是一件消耗很大的游戏。游戏结束后,别忘了让宝宝好好休息。

不要忘记补充水分,但不要让宝宝玩水以后喝饮料,最好给宝宝准备水或米汤。

实习生 唐洁 本报记者 马丹

夏季天气炎热,是昆虫繁殖滋生的季节,也是皮肤病高发的季节,尤其是儿童皮肤娇嫩更易患各种皮炎。“凉席皮炎”就是儿童夏季的一种常见皮肤病疾病。儿童保健医生沈根美建议,给孩子睡凉席,一定要做好清洁工作。

18个月大的贝贝近日总不停用手挠皮肤,她的背部、臀部及大腿内侧面出现大小不等的红色“小疙瘩”。原来,贝贝妈给宝宝换了新凉席,只是简单地用冷水擦了一下。结果,未处理干净的草席惹得皮肤娇嫩的贝贝身上长了“凉席皮炎”。

预防“凉席皮炎”

◆ 首先应选择好凉席,选材时最好选用竹席或藤席,不要选用草席,因为草席更容易生螨虫,草席本身也是过敏源。

◆ 其次,要保持凉席的清洁卫生,在使用的过程中要经常清洗、晾晒。新买凉席及每年首次使用凉席前,要用热开水反复擦洗凉席,再放到阳光下暴晒数小时,这样能将肉眼不易见到的螨虫、细菌及其虫卵杀死。用过的旧凉席上残留的污垢、皮肤鳞屑及汗液中的氨盐都可能成为螨虫繁殖的温床,每年保存时,应清洗干净晾晒后再用塑料封闭包装以免螨虫滋生。

◆ 另外,尽量不要在凉席上吃东西,如糖果、蜂蜜等,因为这些糖类也是螨虫生长的培养基。

小意达



陪儿走“世界”

刚过周岁,儿子便挺起腿来学步了。起先一步一个跟头跌得他“哇哇”直叫,可他不灰心,渐渐就能挪三两步了,高兴得他“咯咯”地笑着像要赛跑一样。这样摔来摔去的,似乎一夜之间,儿子便可以自由地行走了。

会走路的孩子就渴望去外面的世界,一有了空闲,儿子便手指着屋外,“爸、妈”地直叫。只要一出门,他便兴奋地在您怀里直蹦,刚放在地上,他就撒开脚丫子欢笑着走到了前面。我们家不远处就是繁华的沿河路,趁这机会,边教我边教他说单词,“公路、小河、大桥、高楼……”这些词语在不知不觉中,儿子就掌握了。

本打算去也匆匆,回也匆匆,可一上了公路,儿子就“乐不思蜀”了,哪儿人多往哪儿奔。夜幕降临,成群结队的男女老幼齐聚小公园,散步的、跳舞的、练功的,热闹非凡。我指着人群教育他,哪些人该喊“爷爷奶奶”;哪些人该叫“叔叔阿姨”。他也算机灵,一会儿“爷爷奶奶”,我们就必须去看老人们练功;一会儿“叔叔阿姨”,我们又要去欣赏青年们的舞恋了。儿子高兴了,还学着大人的样子,把屁股扭来扭去的,惹得人直乐。等他玩累了,我让他骑在我的脖子上,听他念叨着,“高楼、大桥、小河、公路……”我们才往家走。

有时,他累了也不回家,宁愿坐在路边数汽车,“1、2、3、4、5……”可数来数去,总过不了“十指”关。看到月光铺就的小道,我背唐诗,他也跟着学,“床前明月光,疑是地上霜,举头望明月,低头思故乡。”虽然他的口语中带着稚气,音也发不准确,可这毕竟是对他的一种启蒙教育。

转眼,儿子已是两岁了,想必这许多日子里也是长了不少见识,对幼小的孩子来说,家庭以外无疑是一个大世界。

彭波

自己动手,好好吃饭就那么难吗?

女儿马上4岁了,还是不愿意自己动手吃饭。每天,外公外婆要让她吃饭真像打仗一样。到了吃饭时间,女儿坐在餐桌上几分钟,吃两口菜就不吃了,饭是一口都不碰,然后说吃不下了就跑了。外公外婆怕饿坏她,只好追在后面喂。我们想不给她喂饭,却又没办法让她自己好好吃。让宝宝自己吃饭怎么就那么难呀?!

囡囡妈妈

晨晨妈妈

我家女儿和你的宝宝一样,吃饭只吃菜,不吃饭,我们只好趁她吃菜的空隙,塞给她一口米饭。有时候,她嘴里含着饭菜就是不咽下去,从嘴里左边滚到右边,直到喝汤才能咽下去。我们也知道这样的饮食习惯不好,却不知道怎么办。刚开始,我们担心她肠胃有问题,去看过医生,也扎过针,说是要扎出奶痂,还补过锌,反正是种种办法都试过了,也

没效果。直到后来,我们筋疲力尽了,就不管她,随她吃多少。想一想,现在的孩子没有是被饿出病的,都是吃出来的病,我们也就强迫她吃饭。如今,虽然女儿吃得还是不多,但每次体检也都合格,而且我们大人也省力多了。关键是在两顿饭之间不要给宝宝吃太多零食。

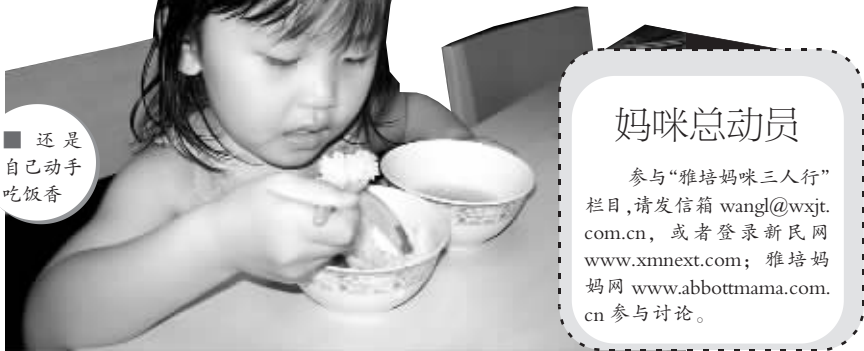
毛毛妈妈

爸爸妈妈总是希望宝宝多吃些,所以从小就给孩子“塞”饭菜,说是要撑开他们的胃。有的宝宝真的被撑大了胃,吃得多,长得壮,有的却被撑坏了胃,要去看医生。其实,每个宝宝的胃口有大有小,就和大人一样,这是正常的,不必太在乎。在医生确认宝宝的肠胃没问题的情况下,父母就要给宝宝做规矩了。其实,一顿不吃,饿不着宝宝的。但很少有妈妈能狠下心来饿宝宝一顿,有时候说是要让宝宝尝尝挨饿的滋味,这样下顿饭,宝宝就会认真吃。可一到晚上,宝宝饿得哭闹不止,大多数妈妈还是会给宝宝吃东西,这样就前功尽弃了。我曾亲眼看到一

个爷爷把孙子摁在椅子上,非让他吃完一碗面条才能离开。孩子哭、闹,后来睡着了,醒来以后还是被逼着吃完饭才能走。当然这是一个极端的例子,可这个孩子后来吃饭再也不会乱来了。我儿子也看到了这一幕,吓得他以后吃饭也很乖。我看就是规矩做得好不好问题。

云儿妈妈

我没那么狠心,所以只能让自己受累,想花样让女儿吃饭。先是每天换菜式,还让她进厨房看我烧饭,有时我把小朋友请到家里来和女儿一起吃饭。两个孩子在一起,就会比赛谁吃得好吃,就更不会让我喂饭了。我认为要让宝宝喜欢吃饭,不能老是催他快吃,或者批评他吃得满地都是,更不能在他吃饱了后还逼他再吃两口。女儿小时候,我们就给她讲故事,念儿歌,教育宝宝要想身体健康就得好好吃饭。另外,别忘了要让宝宝多活动活动,增加运动量,食量就会增加。但孩子不应当太胖,小时候胖了,将来长大了,还得减肥,到时候又够妈妈们烦的了。



■ 还是自己动手吃饭香

妈咪总动员

参与“雅培妈咪三人行”栏目,请发信箱 wangl@wxjt.com.cn,或者登录新民网 www.xmnext.com;雅培妈咪网 www.abbotmama.com.cn 参与讨论。

