

“秋冻”让孩子更坚强

最近,天气渐凉,早晚温差已经十分明显。一些爸爸妈妈就开始给宝宝添衣服,生怕冻着孩子。幼儿园老师发现,宝宝穿得太多,不便于活动,而且容易出汗,反而更容易伤风感冒。

俗话说“春捂秋冻”,就包括在秋季气温稍凉爽时,不要给宝宝过早过多地增加衣服。适宜的凉爽刺激,有助于锻炼宝宝的耐寒能力。此外,“秋冻”还可以锻炼孩子的意志,从小培养他们坚强的品格。

正确的做法是

1 少穿一件

宝宝穿着的厚薄可以从小培养,在一定范围内少穿比多穿好。闵行区科技幼儿园李老师的建议是:孩子穿衣比大人少一件为好。尤其是冬天,宝宝外面穿着棉外套,里面穿一件毛衣再加件厚的棉背心就可以了。到了幼儿园,宝宝脱去厚外套,活动起来很方便,又不会满头大汗。

2 空气浴

1岁以内的婴儿就可以开始接受冷空气浴。将宝宝包好,露出脸部,然后打开窗子,将婴儿抱到距窗口1~2米处,开始接触冷空气。开始时每次15分钟左右,逐渐延长到1小时。进行冷空气锻炼时,要防止穿堂风的直吹。

3 日光浴

让孩子从夏末开始,每天赤裸上身,只穿短

裤接受日光浴,一直坚持到冬天。威海路幼儿园日光浴的锻炼时间为夏天上午9:00前,冬季上午9:00至10:30,以达到强身健体的目的。

4 冷水浴

让孩子从用冷水洗手、洗脸开始,进而快速擦身。3岁以上的孩子可以试着冷水冲淋,不过不要冲淋头部。威海路幼儿园的孩子都要经过这样的锻炼,他们经过30分钟的日光、空气浴后,进入冲淋室,在凉水——温水——凉水(20℃—30℃—20℃)的水温中交替冲淋,然后每人一条干毛巾,按顺序用力摩擦皮肤至微微发红。这样可以提高身体对外界冷暖的调节能力。

注意

儿童应尽量从小开始,从较温到较冷,逐渐适应。在家锻炼时,家长要在旁边注意观察,不要让孩子出现嘴唇青紫或不停地颤抖等现象。空腹和饭后都不宜马上冷锻炼。锻炼过程中如出现伤风、感冒、肠炎等症状,可暂停几日,待痊愈后再行锻炼,但必须持之以恒。

雨燕

帮一岁以下宝宝挑玩具

玩具在宝宝成长中扮演非常重要的角色,挑选好的玩具除了给宝宝带来乐趣,还能帮助他们获得动作、语言、认知等多种能力。上海市第一妇婴保健院母婴健康促进中心徐雨虹博士认为,帮1岁以内的宝宝在不同月龄选择不同的玩具,是年轻父母的必修课。

0-3个月

宝宝刚出生,目光只会短暂停留在一个物体。1个月,父母可以在宝宝小床上悬挂一些刺激视觉、听觉、触觉等能力的小玩具,比如悬吊彩色玩具、音乐玩具等。玩具悬挂在宝宝仰卧时胸部正上方、视线所及处,大玩具可挂高些,小的可略低些,但不应低于40厘米。但千万注意不要挂在宝宝眼睛正上方,以免他眼疲劳或引起斜视、对眼等。这一时期的玩具应选择色彩鲜艳、结构简单、体积较大、带有音乐声响的,种类不宜太多。

父母可在宝宝身旁缓慢移动玩具,比如婴儿镜子、照片、手摇铃等,吸引宝宝目光追随移动和训练他的转头动作。

3-6个月

宝宝开始要练习抓、握、抬头、翻身、独立坐,同时宝宝快长牙了,因此,抓握玩具、响声玩具、可踢的玩具、磨牙玩具以及柔软可抱的玩具就很适合。

父母可先用拨浪鼓、摇铃等引诱宝宝触摸,并把玩具放在宝宝伸手可触的地方,让他自己抓握。等到宝宝能翻身,父母可用彩色塑料小动物等玩具引导宝宝改变体位,比如由侧卧位翻到俯卧位,锻炼他的全身协调性。

6个月以后

宝宝逐渐学会坐稳、扶物站立移行以及爬行等,因此,父母可准备些推拉玩具、布书、拼图、经典的大图认知类书、大型软积木等。各种不同的球也是必备的玩具之一。

宝宝长到7-9个月学爬时,父母可适当选择简单、有趣的玩具,比如机动玩具(会动的动物模型或会跑的小汽车)、娃娃等,放在宝宝爬行的前方,吸引他往前爬。

马丹

学了钢琴,要不要去考级?

达仁妈妈:我是支持孩子不考级的。因为外婆在家练钢琴引起了达仁的兴趣,我们就给他请了一位钢琴老师,从4岁开始学琴。现在,达仁已经有2年琴龄,弹琴也有模有样。如果家里来了人,他就会主动要求给客人表演钢琴练习曲。我家邻居的小姑娘是学小提琴的,每天晚上拉琴时都能听到她妈妈的叫骂声:“马上要考级了,拉成这个样子,怎么考得出?”接着就是小姑娘的哭声。达仁听多了,就会拉着我的手:“妈妈,我可不要考级。”我认为,孩子学乐器是为了陶冶情操,不一定非要有多么高超的演奏技巧,关键是爱音乐,懂得欣赏音乐就够了,何必逼着宝宝去考级!

美美妈妈:抱着和达仁妈妈一样的想法,我让美美学钢琴。但慢慢地,我有些身不由己了,钢琴老师说:学了一段时间就要考级,否则孩子不知道自己的水平到底如何,不利于家长督促孩子练习。可一旦决定要考级了,我不自觉地就提高了对美美的要求。每天晚上练琴时,她扭扭捏捏,练几下就不练了,我就得提高嗓门教训她。这时才明白,原来琴童都是打出来的。就这样,当初是为陶冶情操,尽管也知道她不会成为音乐家,但最后还是被拉进考级大军。再说,她的许多同学都已经考到7级了,我们怎么能落后呢?考不考级,其实有

欣欣从小就喜欢唱歌跳舞,看到别的小朋友会跳舞,会弹琴,她也吵着要学。今年读幼儿园,我们给她选了一家音乐幼儿园,听说那里每个小朋友都要学弹钢琴。学琴需要毅力才能坚持下去,小孩子难免会从一开始的新奇,发展到最后的厌烦,不想弹。为了不打击她学琴的兴趣,我和欣欣爸爸商量,决定让她轻松学琴,不去考级,不强迫她每天练得很苦。可是,别的孩子的妈妈告诉我,如果孩子学了琴却不考级,就没有学琴的动力了,也就学不好钢琴。听了这话,我又有些犹豫。宝宝学钢琴,到底应不应该考级? 欣欣妈妈

时身不由己呀。

小鱼儿妈妈:我认为,既然要学一样东西,不论是乐器还是书法、游泳,就一定要学好。学钢琴尤其如此。首先,考级是一种压力,也是动力。孩子知道要考级,必然要刻苦努力练习。如果考级通过了,他也一定会十分开心,会有动力冲击更高的目标。另外,我认为每天

要练半个多小时的乐器,可以帮孩子养成持之以恒的好习惯。现在一些孩子练到一半就放弃,多半是因为家长无法坚持下去。所以,我建议父母在让孩子学乐器之前,先考虑清楚,自己能不能坚持。一旦开始学习,就必然要陪到底。考级就像孩子的期中期末考试,既然学了就一定要去考的。



■ 既然学了就要学好

妈咪总动员

参与“雅培妈咪三人行”栏目,可以将自己的问题发到 wangl@wxjt.com.cn,或登录 新民网 www.xmnext.com; 雅培妈妈网 www.ab-bottmama.com.cn 参与讨论。

下期题目

女儿参加游泳比赛,眼看就要比了,她突然说不想参加,而且还哭着说要回家。我安慰了她半天,问她为什么,她说怕自己得不了第一名。面对压力,如何让宝宝更自信?



雅培妈咪三人行



■ 花轮“同学”的玩具可真不少

大成基金
DA CHENG FUND
理财 改变 生活

大成财富管理2020生命周期证券投资基金第四次分红公告

每10份基金份额派发现金红利15.50元

根据《证券投资基金法》、《证券投资基金运作管理办法》的有关规定及《大成财富管理2020生命周期证券投资基金基金合同》、《大成基金管理有限公司开放式基金业务规则》的约定及2007年9月18日大成基金管理有限公司(以下简称“本公司”)在《证券时报》、《上海证券报》上发布的《大成财富管理2020生命周期证券投资基金

第四次分红预告》,经本基金管理人计算并由基金托管人中国银行股份有限公司复核,以2007年9月20日实现的可供分配收益2,158,227,317.99元为基础,向权益登记日2007年9月20日在册登记人大成基金管理有限公司登记在册的本基金的基金份额持有人实施收益分配,每10份基金份额派发现金红利15.50元。

投资者欲了解本基金的详细情况,请仔细阅读本基金的《基金合同》及《招募说明书》等公告文件,亦可到本公司网站(www.dcfund.com.cn)查询或拨打本公司的客户服务电话(400-888-5558)垂询相关事宜。

特此公告。

大成基金管理有限公司
2007年9月21日