

新生儿喜欢看黑白相交的地方,他到底看到了什么? 破解宝宝“视觉敏感期”的秘密

孩子“敏感期”有一个特点,它不是靠有意的促进和引导而来,它是不期而至的。“视觉敏感期”是宝宝出生后的第一个敏感期。

刚出生的婴儿视力发展很不完善。但他们的眼睛可以看到一个模糊的、明暗相间的世界。这个时候,婴儿的视觉从不会偏离在生活环境中的明暗相交的地方。

当宝宝畅通无阻地度过了一个“敏感期”时,他就过了一个发展的台阶,心智水平便从一个层面上升到另一个层面。如果破坏这个过程,就会导致宝宝麻木、迟钝、混乱。



图 TP

1. 宝宝视觉敏感期的发展

心理学研究表明,在视觉敏感期,黑白对比明显的物体及运动的物体等,最容易吸引和维持孩子的注意力。

宝宝的视觉能力的最早表现为对光的敏感,例如,在很多时候,宝宝会把眼睛朝向发光处,但由于视觉能力有限,而不会追随着光源移动。

随着宝宝日龄的增加,妈妈们会发现,宝宝对光的敏感度会日益增加:当眼前有光在闪烁时,宝宝会眯起眼睛;当光线突然加强时,宝宝会非常惊恐地闭上眼睛。

在这一阶段,妈妈们应该注意,强光对宝宝眼睛的发育是有害的,而且还会使宝宝的内心感到不安,所以宝宝房间里的灯光不宜过强。

在这一阶段,宝宝们对各种各样花花绿绿的玩具不感兴趣,但对那些黑白相间的、对比度强烈的非常感兴趣。这些事物对宝宝的视力发育会有很大的促进作用。

随后孩子不仅能看到周围的物体,还能看到远处的物体,他们的视线范围在不断扩大,他们开始越来越多地主动用眼睛去看物体。

这个时候是家长锻炼孩子视力和认知能力的最佳时刻。此时,孩子能够长时间地盯着某个事物看,这种专注的精神和注意力,就是孩子认知能力的基础。家长可以通过语言沟通的方式来促进孩子认知能力的发展。

2. 视觉敏感期对宝宝的重要性

视觉敏感期与大脑发育 我们都知道,不管是人类还是其他动物,在生命的初期,大脑以及大脑的功能都在构建之中。确切来讲,各种感觉如视觉、听觉、触觉等,都与大脑中相应的神经中枢联系在一起。

视觉敏感期与智力发展 视力是人脑获得外界信息的重要渠道,能显著影响脑部发育。视力发育与智力发育密切相关。视觉是人类最重要的信息来源,进入大脑的信息中,视觉占83%。从小拥有良好的视敏度(即视觉器官辨认外界物体的敏锐程度)可直接影响智力的发展。

视觉与思维 近年来的研究表明:利用视觉形象可大大提高孩子的注意力、记忆力及综合能力。孩子们会把他见到的对象,整个的、不假思索的,但清晰地印在脑子里,形成牢

固的脑印象,类似于感光胶片。视敏度高的孩子脑中的“感光胶片”更清晰、更准确,因此脑部发育更好,智商更高。

孩子的这种能力,成年人也望尘莫及。有了视觉就产生概念,从认识到那是红灯,到认知到“红灯停绿灯行”,这是一种更加智能化的过程。耳聪目明,就是所谓“聪明”,即高智商。

视觉与语言 凡是视觉开发好的婴幼儿,语言发展也好。这其中的原因是,学习语言是两个方面的促成:一个是听,产生预感;二是看,视敏度高的婴幼儿能敏锐地感觉出成年人说话时口型的细微差别,加上语势、表情、手势等,婴幼儿的模仿能力强,很快就掌握了母语。

3. 宝宝视觉发展时间表

宝宝在妈妈肚子里,5个月左右就可以感受到光,9个月左右能分辨黑暗及光明。胎儿感受到光的反应会有更进一步,大动作有转动头部、伸手去触摸等,小动作有转动眼珠、对焦等。通过胎儿眼睛的闭合,也能分辨黑暗及光明。

现在医学界普遍相信,宝宝1岁左右,所有成像发育已经完成。

0-4个月宝宝一出生就有对比(黑白)的视觉;2-3个月大时会定点看东西,甚至会转动头部去追移动体。到了4个月大左右,会改以转动眼睛去追移动体。此阶段给宝宝的玩具,在颜色上应选择对比强烈(如黑白)为宜。

4-6个月宝宝已具备立体感,双眼视觉也已发育成熟,所以眼睛和双手可以相互协调做简单动作。可以试着给宝宝握奶瓶(家长需一旁扶住奶瓶,因为他还无法承担奶瓶重量)或教他拍手,甚至把干净、可以咬的玩具给他,看他是否会伸手去取玩具,并送入口中。

6-8个月宝宝从躺着发展到会坐立,同时也代表着宝宝的视力范围从左右发展到了上下,对宝宝而言,他的视野完全不同了。此时给予刺激的玩具除了色彩,还可加入声音,因为这个阶段宝宝的眼睛、手脚、身体等协调能力较佳,所以是视觉、听觉和表情反应最佳的统合时期。

8-12个月宝宝此时通常会喜欢坐着丢东西,然后爬行追物品,或者想要站立拿东西等,那是因为宝宝看到物品,以丢东西的方式来测距离,也有了空间感,同时也证明了宝宝的视觉发展程度。

许多行为学家认为,10-12个月大时,应该多让宝宝爬行,不要急着去诱导他站起来走路,因为在爬行阶段建立好空间感,日后走路才会更稳健。

1岁以后,可以给一些较精细的玩具或物品刺激,因为此时宝宝的成像发育已经成熟。

3岁左右,可以带宝宝到眼科进行视力测验。

良好的视觉能力对于宝宝的未来具有十分重要的意义,使得他在日后的生活与工作中,能够观察细微、判断精准、分析明晰、记忆牢固、反应迅速,从而在语言文字、书画艺术、科学研究、经营管理等各个领域取得突出的成绩。

都说吃鱼补脑,那什么鱼效果最好?野生的?海里的?越贵越好?宝宝吃鱼怎么选?与营养师妈妈一起分享:宝宝这么吃鱼,补脑安全又实惠。

1.海水鱼比淡水鱼更有营养?

在大家印象中,似乎都觉得海鱼比淡水鱼有营养。也许是因为以前不常吃,才会有这样的感觉。但从营养学角度看,海鱼和淡水鱼的蛋白质、脂肪含量基本相同,无大的营养价值差异。

2.只有海鱼有DHA?

大家吃鱼,尤其是给宝宝吃,主要还是图DHA。但其实,不只海鱼,一些常见的淡水鱼也含有DHA。

海鱼中DHA含量较高的有秋刀鱼、三文鱼、鳕鱼、金枪鱼;带鱼、黄花鱼、鲱鱼的DHA含量相对低一些。淡水鱼中DHA含量较高的有黑鱼、鳊鱼、鲈鱼等。

尤其是鲈鱼,有研究表明鲈鱼肌肉与内脏脂肪中的DHA含量比其他一些淡水鱼要高,占其脂肪酸组成的18.6%-20.1%,甚至比同批检测的鲑鱼DHA含量高近5个百分点。觉得买海鱼不方便,可以选鲈鱼、鳊鱼等淡水鱼,带鱼、鲱鱼、黄花鱼也都是常见的海鱼,日常也可以换着吃。

3.淡水鱼的DHA哪里来?

野生海鱼主要通过进食藻类,获得DHA,也就是藻类来源的DHA。但目前你能买到的海鱼,多为人工养殖,也就是从小吃饲料长大的海鱼宝宝。淡水鱼和海鱼的饲料虽略有不同,但都有富含DHA的海鱼粉、海藻粉。因此,无论是淡水鱼宝宝还是海鱼宝宝,长大后肉里都含DHA,只不过不同品种的鱼含量略有不同。

4.买鱼只看DHA吗?

给宝宝吃鱼,并不只是为了获取DHA。鱼类同样是优质蛋白的良好来源,而且脂肪含量也较畜禽肉低,矿物质含量也很丰富。每周和肉换着吃吃,才容易保持新鲜感。除了DHA含量以外,给宝宝吃的鱼还应该满足两个条件:低汞、少刺。从肉质和食用便捷性上来看,三文鱼和银鳕鱼确实比较适合宝宝吃。

宝宝这么吃鱼,补脑安全又实惠

上海能益养老院
老年公寓、失智老人

现在优惠活动
年付享9折优惠
半年付享9.5折优惠
(截止日期:2018年12月19日至2019年1月31日)

收费区间:2000-2500/位

电话:15821869849、38257668
地址:上海浦东新区大团镇扶兰村下塘458号
交通路线:16号线新场站下换龙东线至三墩下车

(广告)

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话:0512-67276198 全国热线电话:0512-67274512
地址:苏州市观前街91号 网址:caizhizhai.tmall.com