

育儿有招

吃点粗粮
冥想放松
宝宝眼睛明又亮

从什么时候开始,孩子的双眼不再明亮?有什么办法,可以让孩子可以始终清晰地看见远方?对父母而言,保护孩子的视力始终是一个难题。本期《育儿有招》请来上海交通大学医学院附属新华医院眼科主任医师朱煌和闵行区常春藤幼儿园园长陆秋红给家长们支招……(请关注每周六上海教育电视台 16:05《育儿有招》节目)

诱因 电磁辐射可能导致近视

孩子为什么会近视?朱煌解释,一部分是遗传因素,但另一大部分则是环境造成的。他建议,一方面,要尽量把孩子“赶”到户外,而不要让孩子经常与电脑、电视屏幕为伴。对孩子来说,只有目视超过5米以外的距离才不会造成视疲劳。研究发现,每天户外活动超过1.5小时以上的孩子近视发病率要比其他孩子低15%以上。

此外,电子产品造成的辐射,也有可能诱发近视。朱煌说起一个有意思的研究。20年前,日本、新加坡等亚洲国家的青少年近视眼发病率明显高于我国。但是,随着我国经济迅速发展,青少年近视率也急剧飙升。医生研究发现,这或许和电子产品使用频率增高有关。动物实验表明,在电磁辐射强烈的环境中生活一段时间后,动物的眼球也会产生一种近视样变化。

方法1 多吃粗粮

朱煌建议给孩子多吃点粗粮,例如玉米糊,炒黄等。玉米中的玉米黄素对视网膜发育很有好处,帮助孩子提高看东西的敏锐度。此外,粗粮除了可以保证孩子营养均衡,另一个作用就是让孩子通过咀嚼锻炼眼眶和眼部周围肌肉。有家长建议,给孩子多喝些枸杞菊花茶,也可以起到明目效果。

方法2 闭眼冥想

陆秋红介绍,幼儿园会用类似一种瑜伽冥想的方法,让孩子局部放松,帮助眼睛休息的同时,促进孩子脑部发育,家长在家也不妨一试。

可以让孩子闭上眼睛,告诉他,“你现在已经站在了宽阔的操场上,前面还有一大片草地,后面是森林,森林里小鸟在飞,还有其他一些小动物……”也可以用语言带孩子去海边走一走,“天非常的蓝,蓝天下面有白云,海风柔柔地吹在身上,听,这是海浪在拍打礁石的声音。你的脚踩在沙滩上,软软的,很舒服,突然有一个小东西爬到你脚旁了。睁开眼睛看一看,是小螃蟹,还是小鱼?”

本报记者
陆梓华



孩子讲故事“胡编乱造”有创意

我和儿子约定每天晚上都要给彼此讲一个故事,开始时,他都是复述我讲给他的故事,或者从幼儿园听来的。

直到那天晚上,儿子突然对我说:“妈妈,今天我给你讲一个我自己编的故事吧?”我惊奇地说道:“是吗?小宇都会自己编故事啦?好,妈妈一定认真听!”

我认真地坐好,听他开始讲:“一只小白兔在寻找食物时,遇见了一只大灰狼。大灰狼看见小白兔后想把它吃掉,于是就开始追,小白兔逃啊逃……最后实在跑不动了,就停下来喘气休息了。”说到这里,他停下来问我:“妈妈,你猜怎么样了?”

我说:“小白兔被大灰狼追上了,然后大灰狼就把它吃掉了。”“不对!”儿子纠正我道:“小白兔看见不远处有一棵大树,于是它迅速地爬到了树上。大灰狼不会爬树,就只能在树底

下等,等到天黑也没等到,只好夹着尾巴走了。小白兔也就安全地回家了。”

当他说到小白兔爬上树时,我很想问他兔子是否会爬树,但看他兴致勃勃的样子,忍住了。然而,故事的结局让我很意外,儿子充分发挥了想象,使这个故事有了意想不到的完美结局,所以我很庆幸自己没有打断儿子的胡编乱造。

其实每个孩子都有爱幻想的天性,他们如天马行空般的思维里蕴藏着无限的创造力,同时这也是一种无与伦比的童心体现。如果我们把孩子的想象或者颇具创造性的想法打断,或者干脆扼杀时,就会不知不觉摧毁孩子发掘大脑无限潜能的机会。

让孩子胡编乱造吧,说不定,他们会因此带给我们很多意想不到的惊喜呢!

石爱娟

宝宝初进幼儿园难免种种不适,专家提醒家长——

学这学那
不如多喝水睡好觉

幼儿园报名刚刚结束,许多宝宝即将踏上社会的“第一站”。日前,由上海学前教育网等单位主办的“育儿加油站——2012年学前儿童教育、心理、医学专家咨询公益活动”在黄浦区早期教育第一指导中心举行。与会教育专家呼吁,托幼衔接时,不仅要关注孩子入园情绪和智力发育,更应该培养宝宝健康体格。

不要隐瞒孩子病史

孩子入园时都会体检,并请家长填写孩子的病史,但往往因为检查项目的限制等原因,使得孩子的健康信息不完整。一旦孩子出现紧急情况,校医和老师就会很被动,孩子的健康也会受到威胁。有些家长担心向幼儿园公开孩子的病史,孩子可能因受到特殊照顾而感到孤立,所以故意隐瞒多动症、惊厥、哮喘等特殊疾病。其实这种担心大可不必,每个孩子入园受到的照顾都是平等的。

营养保障尤为重要

对新入园的宝宝来说,营养保障很重要。幼儿园都是营养配餐,家长不必担心营养不全。但宝宝在幼儿园自己不一定吃得饱,因此放学后妈妈可以为宝宝准备一顿营养丰富的加餐,加餐可以是各种水果、酸奶,还可以和家人共进晚餐。如果宝宝挑食,妈妈可给宝宝每天补充一粒儿童多种营养素。

多给孩子补充水分

孩子有了充足的水分,既有利于他的新陈代谢,又可以增加鼻腔的黏液,在一定程度上可以减少过敏症的出现。虽然在幼儿园里老师会定时给孩子喝水,但有时候孩子不太配合。



本版供图 CFP

所以回到家里,家长要多给孩子喝水,尤其是每天早上去幼儿园前以及从幼儿园回家后。还要鼓励孩子在幼儿园里多喝水。

养成良好卫生习惯

洗手是最简单的清除细菌留住健康的方式。在幼儿园里老师会教会孩子在饭前便后如何用肥皂洗手。回到家后,家长要配合老师,让孩子继续保持这个好习惯。

关注孩子的睡眠时间

很多刚入园的孩子,因为不适应幼儿园的生活,晚上睡不好,早上到幼儿园后状态不佳。幼儿园老师希望家长多关注孩子晚上的睡眠,通常一个幼儿园孩子,每天需要11-13个小时的睡眠。在睡觉前,老师建议家长不要和孩子提及太多幼儿园的事,尽量让他愉快地入睡。 本报记者 马亚宁

公安部首批认证移民机构 上海首批A类涉外咨询机构 ISO9001体系认证

美国投资移民临时法案9月30日到期

政策如何变化? 能否抓住最后良机?

国服移民助您成功移民美国!

- ◆ 精选更好的EB-5项目
- ◆ 全程美国落地安家服务
- ◆ 子女教育规划, 选择合适学府
- ◆ 全球财富税务规划

美国EB-5投资移民说明会

距离美国EB-5投资移民临时法案到期:
还有 1 2 3 天

加拿大投资移民已关闭! 澳洲投资移民7月新政! 9月30日 美国投资移民最后时机!

伊利诺伊州和芝加哥市府鼎力支持
年度重点项目——芝加哥会议中心项目II期

- ◎ 讲座时间: 6月2日(周六) 14:00点
- ◎ 讲座地点: 上海市南京西路1468号中欣大厦32层
- ◎ 预约热线: 021-62899126 13262653378
- ◎ 特邀嘉宾: 芝加哥会议中心总裁 Anshoo Sethi

优势一 绿卡保障: 超高就业盈余率, 保障投资者全家永久绿卡安全。
优势二 项目保障: 政府参与并投资, 投资金额占项目总成本的55%。
优势三 还款保障: 超值有形资产抵押, 两份完工保障, 3年起开始还款。

● 国服移民多位美国客人 1个月时间即通过美国移民局(526批复)。
● 成功案例丰富 1829永久绿卡, 50万投资本金退还。

加拿大投资移民已关闭 通往加拿大可选省提名
加拿大爱德华王子岛PEI省提名讲座

- ◎ 讲座时间: 6月1日(周五) 14:00点
- ◎ 讲座地址: 南京西路1468号中欣大厦32层
- ◎ 特邀嘉宾: 加拿大PEI项目方基金公司总裁Chris Somers

→ 低成本移民加拿大
→ 一人申请, 全家绿卡
→ 投资定金可有条件退还

国服移民 — 移民行业旗舰品牌 专业办理美国、加拿大等国投资移民

咨询热线: 021-62899133 4007 000 355 地址: 上海市南京西路1468号32层
上海国际服务贸易集团因私出入境服务有限公司 网址: www.visadvisor.com