

让小朋友过一个有趣的寒假

本版
供图
CFP

蛇年春节即将来临,孩子们已进入寒假时期。家长们不妨花些心思、巧做准备,陪伴孩子度过一个健康、温馨、有趣的寒假。

别放松 好习惯要巩固

可以采用事先约定的方法,鼓励孩子按时起床、睡觉,保证充足的睡眠时间。

约定好每次看电视、玩电脑的时间不超过 30 分钟,如孩子做到了就及时地给予五角星、小贴纸等奖励,让孩子获得正能量。

别乱吃 保证合理膳食

冬季孩子的体能消耗相对较多,可增加健脾补血、热量较高的食物,如红烧土豆牛肉、桂圆山药血糯米粥等。

由于日照减少,易导致幼儿维生素 D 的缺乏,影响钙的吸收,可适当食用鱼肝油、蛋类等含维生素 D 丰富的食物。

教育孩子不可暴饮暴食,少喝饮料多喝开水。

注意食物摆放及盛器的趣味性,引起孩子的食欲。

别太累 做好安全防范

春节期间走访活动多,教育并留意孩子上下车时的安全。

安排外地游玩时,家长要关注孩子的精神状态和身体状况,不要玩得太累。

燃放烟花爆竹时要看好孩子,远离烟花爆竹燃放区,不可单独燃放烟花爆竹。

别太懒 适当亲子游戏

根据天气情况每天在室内或室外进行适当的亲子体育游戏——

■ 利用家中的沙发、椅子、茶几等家具爬、走、钻、跑。

■ 将书籍间隔竖立在地上,孩子头顶书籍绕过地上作为障碍物的书籍,锻炼

孩子的平衡能力。

■ 将旧报纸团成球投入到纸篓中,发展孩子的投掷能力。

■ 家长与孩子可面对面坐在床上或地上,脚底对脚底进行“蹬小车”的游戏。

只要家长做个有心人,就可与孩子一起利用身边的物品创造出新的各种亲子游戏,在孩子锻炼身体、磨炼毅力的同时,增进亲子感情。

巧用假期,提升孩子的动手能力。

1. 利用过年走亲戚的机会,引导孩子学做交往“小达人”。

去做客或有客人上门前,让孩子学说祝福的话语、与家长共同准备礼物,在给长辈、同伴拜年的不同场景中,做到尊敬长辈、礼貌待人、友好的对待同伴或比自己小的伙伴。

2. 开展“才艺秀”,让孩子展示自己。

利用亲友团聚的平台,家长可带头表演唱歌等才艺,在大人榜样的作用下,自然、不留痕迹地给孩子提供自发地参与到大人的活动中的机会,激励孩子大胆地唱歌、跳舞、做游戏。

3. 感受浓浓的年味,引导孩子积极地表述。

和孩子聊聊春节的习俗及有趣的事情,鼓励幼儿试着讲讲蛇年的来历、十二生肖、有关蛇的成语等;用画笔画画过年的情景、用彩泥捏捏小蛇等。

4. 安排亲子阅读,培养孩子的阅读习惯。

过年期间通常热热闹闹,到晚上孩子因兴奋不宜入睡,此时父母可陪伴孩子进行睡前的亲子阅读。这样做既有利于孩子平稳情绪,又有利于营造温馨的家庭环境,让孩子在书香的氛围中安然入睡。若能坚持,对孩子阅读习惯的形成是十分有利的。

南京军区上海

实验幼儿园

顾晓红



数学能力高 孩子可能更聪明

幼教专家、华东师范大学学前教育与特殊教育学院王顺妹教授介绍说,根据麦卡锡儿童智力测试量表所做的 5 岁儿童调查结果显示,5%的孩子智力年龄达到了 7 岁以上,也就是说智力超过同龄人 2 岁以上,而 10%的孩子智力年龄在 6-7 岁之间,70%的孩子智力年龄处在 5.5-6 岁,还有 10%的孩子与生理年龄持平,5%则在 4-5 岁之间。

相关研究表明,数学能力可以表现出孩子的智力年龄特征。例如对数概念的掌握,3-4 岁孩子可以掌握到 5,4-5 岁孩子可以掌握到 10,5-6 岁孩子可以掌握到 20。数概念不仅是指多少,还有这些数在生活中的实际意义,还有数的顺序,数的组成,如“3”是由 1+1+1、1+2、2+1 组成。

学前教育是智力发展的最佳时期,培养幼儿对数字的感觉,可以开发孩子的智力。提高数学能力要融入生活、游戏中,例如家长和孩子逛超市时,可以和他商量,10 元钱能买

哪些东西?或者玩《小熊请客吃蛋糕》的游戏——10 个客人吃完后又走了,熊妈妈问小熊来了几个客人?小熊说,不知道,但是知道有的客人吃了两个蛋糕,有的吃了一个蛋糕。这时候,让孩子双手十指相对,然后一对一对手指两两分开,就能够理解,可能来了 6 个客人,也有可能是 7 个、8 个或 9 个,从而锻炼孩子的逻辑思维能力。 本报记者 金恒

宝宝逛街 走马观花有收获

育儿
有招

春节将至,跟着爸爸妈妈办年货、逛逛商店,是每个孩子最期待的事情。宝宝逛街,除了走马观花,还能有哪些收获?在南京东路幼儿园钱红园长和余老师眼中,逛街也有不少名堂。本期《育儿有招》栏目请他们和家长聊一聊,如何用智慧把商场变成“教室”。(请关注每周六上海教育电视台 16:05《育儿有招》节目)



获得生活经验

繁华的南京东路上,各种店铺林立。带宝宝逛街,玩具柜台是很多家长的第一选择。事实上,大人眼中司空见惯的东西,对宝宝来说奇妙无比。钱红建议,家长可以利用这一机会,让宝宝获得更多生活经验。

对两三岁的孩子来说,筷子店里长短短的“木棍”很有趣。长短不一的筷子,功能、花纹、材质不尽相同。有的筷子上会印有生肖图案;有的筷子非常长,可以用来下面条;有的筷子有配套的筷架;包装精美的筷子也可以作为礼品送给朋友……细心的观察,能让孩子有很多奇妙的发现。钱红介绍,从幼儿园中班开始,孩子们会学习逐步用筷子吃饭,锻炼小肌肉发展。让他们熟悉筷子、认识筷子,能激发他们练习用筷子吃饭的兴趣。余老师觉得,带孩子走进南京东路上的老字号,是对孩子的传统文化

教育。拜访长辈前,带孩子一起给长辈挑块软糯的糕点,孩子也会感受到亲人朋友之间彼此的关爱,这有助于培养孩子的良好品格。

发明衍生游戏

逛街回来,如果宝宝意犹未尽,家长在家也可以发明些游戏,和他在家“逛街”。

在南京东路幼儿园,老师们就在教室里开了一家“糕团店”。孩子们用橡皮泥等材料自己做糕点,自己给糕点取名字。为了方便售卖,每块糕点标价 1 元。大家用不同颜色的雪花片积木代表不同面额的钱币进行买卖,“顾客”们可以到“小银行”取钱,然后光临糕团店。

同样,家长也可以在家开一家“筷子店”,让孩子想一想,筷子为什么都是成双成对的,让孩子把相同颜色相同花纹的筷子 2 根一双装在一个袋子,帮助孩子渐渐形成单数、双数的概念。

本报记者 陆梓华

更多课程详情请登录
www.onlymid.com.cn

昂立中学生
2013年3月2日
春季班全面开课
名师授课, 小班教学
预初至高三, 语文、数学、英语、
物理、化学全科同步辅导

上海交通大学控股
教育行业独家“上海市著名商标”
中高考重点达线率连续十年沪上领先

超值服务
自修辅导教室免费开放, 免费批改作业, 免费答疑解惑, 免费咨询交流, 配备超一流辅导教师团队, 由上海交通大学博士生和研究生组成。

隆重推出
学科专题系列课程
帮助提高学科专项成绩, 着重该单元知识点解题技巧讲解, 根据该专题型特点及要求及近年来中高考命题思路有针对性地进行详细分析, 突出重点、难点, 通过真题讲解及训练, 掌握知识、学会方法, 帮助学员全面提高学习能力和素质。

学科专题之两考兼容系列
两考指中考及其自主招生考试、高考及其自主招生考试
弱项补强, 强项拔尖, 无年级段限制, 可根据自身薄弱环节选择专题
常年滚动招生, 时间自由选择, 人员任意组合
具体课程时间及专题设置, 请咨询校区前台

昂立中学生
精品学堂
徐汇校区: 6448 0158
田林校区: 6475 3251
龙华校区: 6410 1151
长宁校区: 6209 4028
静安校区: 5204 8568
大华校区: 6636 0035
普陀校区: 5266 8233
湖北校区: 5683 9422
南方校区: 6412 4068
闵行校区: 3468 8291
七宝校区: 5432 1619
八佰伴校区: 5138 9358
金桥校区: 5038 0081
上南校区: 5086 5496
三林校区: 5040 9812
人广校区: 5888 0265
黄浦校区: 6366 6550
杨浦校区: 6674 7232
五角场校区: 3362 0062
宝山校区: 5611 5785
嘉定校区: 6991 0996
川沙校区: 3868 0152
松江校区: 5774 5969