

『长先食,幼随后』
『食可言,叙合适』

育儿有招

小处做规矩
培养宝宝好吃相

常言道,站有站相,坐有坐相,吃还得有吃相。孩子在餐桌上的礼仪举止不仅体现着家庭教养水平,也是父母们形象的影射。

那么,如何培养孩子的餐桌礼仪?本期《育儿有招》请来原上海教科院家庭教育研究与指导中心主任乐善耀和宝山区行知实验幼儿园张劲老师,为家长们支招。(请关注每周六上海教育电视台 16:05《育儿有招》节目)

好习惯要从小养成

有的家长觉得,太讲究礼仪,会扼杀孩子天真烂漫的个性,因此对孩子的种种出格举动,并不在意。

对此,乐老师认为,餐桌礼仪体现人与人之间交往的规则,孩子将来要走上社会,必须要让孩子从小打下这方面的基础。张老师提醒,孩子在幼儿期思维有直觉性、形象性的特点,很容易受外界的感染和暗示。在此过程中对他进行的一些引导和教育,会给他留下深刻印象,受用终身。相反,如果现在养成了一些不良的习惯和行为,等到长大后想再纠正就为时晚矣。现在很多孩子在外喜欢把什么好吃的先占为己有,这就是不懂礼仪的表现,家长应让孩子从小明白“长先食,幼随后”的道理。

家长是孩子好榜样

专家提醒,餐桌礼仪,不是一种枯燥的说教,也不是仅仅用嘴巴表达出来,它首先是一种家庭的文化。家长自身的一种行为,会潜移默化地影响孩子,成为孩子行为的准则。习惯未必是礼仪,但是礼仪一定要养成习惯,好的礼仪必须

从家里开始。

以前提倡“食不言,寝不语”,现在提倡“食可言,叙合适”。现代社会节奏较快,家庭聚餐的机会较少,因此晚上吃饭的时候,我们可以跟孩子进行一些简单的交流,但要选择合适的方式,说合适的话题,这其实也是一种现代的餐桌礼仪。

循序渐进培养礼仪

乐老师建议,应该根据孩子的年龄特点,逐步培养孩子的用餐礼仪,而不是一股脑儿机械地塞进他的小脑袋。

对孩子来说,以下几个好习惯非常重要:

第一,用餐专注。

在吃饭的时候不能离开座位,不能吃两口,出去逛一圈回来继续吃。

第二,注意个人行为。

吃饭的时候可以小声说话,但要注意不能把食物喷到别人脸上。

第三,保持整洁。

吃饭时不能挖耳朵,抠鼻子,讲究个人卫生,对人有起码的尊重。另外,要把碗里的米粒吃干净,并保持自己所在区域的整洁。

实习生 张海韵
本报记者 陆梓华



学乐器最好 6 岁才开始

培养兴趣和习惯最重要

孩子几岁学琴比较合适?棍棒底下能培养出琴童吗?近日,在罗兰数字音乐学校浦东校区开学典礼上,对于家长的提问,专家们给出的建议是,音乐启蒙阶段最重要的是要养成良好的习惯和积极的心态。

“无论是学钢琴、小提琴等传统乐器,还是学习时尚的电声乐器,一般都应该在 6 岁以上。”罗兰音乐董事长程建铜说,有的家长很焦急,仿佛孩子一出生就可以沉浸于音乐中,其实,太小的孩子由于认知和辨别力还没健全,他们不可能去理解音符、音阶,这样即使硬要十指弹琴,也多半是“无意识”的,更不可能去感知音乐之美。

而音乐教育专家、日本人田中英一也表示,兴趣是最好的老师,这个道理全世界皆知。如果家长是拿着尺子随时准备打不愿意继续弹琴的孩子,这样的音乐学习肯定是一种悲哀。“多数孩子会对单纯的、枯燥的指法练习不感兴趣,这时家长不妨换种趣味学习方法,比如,可以利用电子音乐的丰富音设、合奏变幻、像唱卡拉 OK 般自娱自乐,这样的人门教育或许更能事半功倍。”

据了解,音视一体化的教育模式,正是目前世界流行的一种音乐启蒙教育方式。它通过电脑、网络、电声乐器材的结合,培养青少年正确的乐感和节奏感。 本报记者 王蔚

幼儿健康十不宜

一、不宜胸透 给幼儿体检,尽量不要轻易做 X 射线胸部透视,因幼儿皮肤和各种器官不能承受 1~2 个伦琴的 X 射线量。胸透,会危害幼儿生长发育,而且还可导致白血病和其他遗传性疾病的发生。

二、不宜化妆 幼儿皮肤角质层薄而细嫩,化妆品中的化学物质易使儿童发生过敏感染,或患皮肤病。如经常给幼儿烫发,会损伤幼儿细密的头发和娇嫩的头皮,使头部皮肤减少,弹性降低,导致头发发黄变脆。

三、不宜多抱 抱着幼儿睡觉,会影响其睡眠时间和睡眠质量。经常抱着,也容易造成幼儿肠胃受压,限制肠胃的蠕动,导致消化不良。同时还会影响幼儿的肌肉和骨骼的正常发育。

四、不宜多看电视 幼儿对 X 线的敏感度要比成人高出 5~10 倍,如经常近距离地看电视,会使孩子出现厌食、视力下降、反应迟钝和发育不良等症状。

五、不宜穿紧身衣裤 幼儿常穿紧身衣裤,男孩会影响睾丸发育,女孩会因皮肤摩擦受伤而使细菌繁殖,诱发尿道炎、盆腔炎和阴道炎等症。

六、不宜睡弹簧床及电热毯 幼儿可塑性强,睡弹簧床容易引起驼背和腰肌劳损。睡电热毯会加速幼儿新陈代谢,使幼儿大量出汗而露出被窝受寒致病。

七、不宜穿皮鞋 皮鞋缺乏弹性,硬而伸缩性小,而幼儿肌腱嫩,骨骼尚未骨化,过早穿皮鞋,会使脚趾骨、跖骨变形,影响关节发育,造成脚部畸形。

八、不宜戴有色眼镜 幼儿戴有色眼镜会加重眼球调节负担、容易引起视神经疲劳,影响视力。

九、不宜多吃山楂和冷饮 幼儿多吃山楂,可使胃液大量分泌,造成肠胃功能紊乱。多吃冷饮,会使胃肠血管收缩反常,胃液分泌减少,使消化功能降低而引起消化不良、胃炎、腹泻,甚至还可出现痉挛性腹痛、呕吐,甚至还可发生胃出血。

十、不宜过胖 有些家长认为孩子胖就是健康。其实。幼儿过于肥胖,不但体型不美,而且会造成合并高血脂,引起脂肪肝、高血压等症,以及造成下肢畸形,出现弓形腿和平足。

叶水胡

学前准备,从叫“大名”开始

女儿朵朵马上就要上幼儿园了,我开始做个“懒妈妈”,不喂饭,不随喊随到,还把她带去参观幼儿园,让她熟悉新环境。

从事幼教工作十几年的表姐直夸我想得周到,但她也提醒我,得让孩子习惯听“大名”。表姐教幼儿园小班,开学两个月,有很多小朋友都不习惯别人叫他的“大名”。所以,她碰到即将要念书的家长,都会再三交代,学前准备,从叫“大名”开始。

听姐姐说完,我转过来对女儿说:“宝贝,你的大名叫周允,妈妈以后就喊你周允哦。”刚开始,女儿对“大名”不“感冒”,叫半天也不答应。我鼓励家里人也加入喊“周允”的队伍,终于让她习惯了“周允”这个大名。学前准备都是些极细小的事情,做父母的准备得细致点,就能帮孩子尽早适应幼儿园生活。

张婉丽

学大教育
21edu.com

中小学个性化辅导

美国纽交所上市 代码:XUE

暑期衔接30天快速提高

——幼升小 小升初 中高考 各年级暑期衔接辅导

暑期特惠

仅49元! 即享原价500元学大教育1对1名师辅导课程套餐!

限新学员,每人限使用一次
1.全面学习测评,制订个人学习提高计划
2.任选语、数、外等任一学科,3课时1对1辅导!
适合小学、初中、高中学生
学大教育上海34所学习中心参与此次活动
咨询电话: 400-021-8817

我相信学大!

十一年 学大只用专业说话

暑期公益讲座

时间	地点	类型	主题
2012.8.11	上中路校区	中考名师讲座	《2013年语文中考趋向分析》
2012.8.11	耀华校区	家庭教育讲座	《如何提高孩子学习过程中的幸福感》

提分热线

陆家嘴 51697280	徐家汇 51697250	人民广场 51697065	虹口足球场 51695045
金桥 51860359	田林 51860517	陕西北路 51877318	五角场 51870108
耀华路 51095829	上中路 51870317	打浦桥 51870102	和平公园 51870106
羽山路 51870253	七宝 51870105	中山公园 51870109	杨浦 51877029
浦东高桥 51870381	虹桥镇 51860510	崂山关路 51877019	彭浦新村 51870103
联洋花木 51860513	春申路 51870915	淞虹路 51877102	大宁 51877327
周浦 51078971	莘庄 51095370	普陀 51860503	牡丹江路 51860358
川沙 51870390	松江 51870382	嘉定 51860519	黄兴公园 51877963
惠南镇 51877093	金山 51877039		四川北路 51877319