

最科学、最全面、最实用的育儿宝典

何春燕◎著

孩子**挑食**、不好好吃饭怎么办？

孩子有“**自闭症**”、“**多动症**”怎么办？

怎样才能科学、有效地**开发孩子的智力**？

怎样帮助孩子尽早适应**集体生活**？

……如果您正在为这些困扰，

请翻开本书**寻找答案**。



140个幼师告诉您的育儿法宝

*Youshi Gaosu nin de 140ge
Yuer Fabao*



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

最科学、最全面、最实用的育儿宝典

何春燕◎著

孩子挑食、不好好吃饭怎么办？

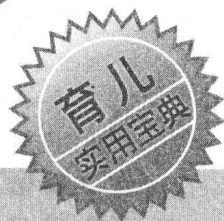
孩子有“自闭症”、“多动症”怎么办？

怎样才能科学、有效地开发孩子的智力？

怎样帮助孩子尽早适应集体生活？

……如果您正在为这些困扰，

请翻开本书寻找答案。



幼师告诉您的 140个育儿法宝



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

幼师告诉您的 140 个育儿法宝/何春燕著

北京: 中国经济出版社, 2011. 7

ISBN 978 - 7 - 5136 - 0645 - 5

I. ①幼… II. ①何… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 048918 号

责任编辑 焦晓云
责任审读 霍宏涛
责任印制 张江虹
封面设计 华子图文设计公司

出版发行 中国经济出版社
印刷者 北京市昌平区新兴胶印厂
经销者 各地新华书店
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 12.5
字 数 191 千字
版 次 2011 年 7 月第 1 版
印 次 2011 年 7 月第 1 次
书 号 ISBN 978 - 7 - 5136 - 0645 - 5/Z · 961
定 价 28.00 元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换 (联系电话: 010 - 68319116)

版权所有 盗版必究 (举报电话: 010 - 68359418 010 - 68319282)

国家版权局反盗版举报中心 (举报电话: 12390)

服务热线: 010 - 68344225 88386794



代序

一个小的生命呱呱坠落,在充满爱的世界里,慢慢地绽放,像一朵含苞的花骨朵儿。

这朵花儿的绽放,牵动着爸爸妈妈的心。哭了,笑了,恼了,这样的一举一动,似一个个音符,在父母的眼前跳跃,在父母的心间歌唱。

孩子是两颗相爱的心的结晶,是父母的开心果,是父母的掌中宝。从蹒跚学步,从牙牙学语,从背起小书包上幼儿园了,一路有歌,有笑,有欢乐,也有不尽的烦恼。

孩子爱哭闹,孩子爱淘气,孩子不爱吃饭,孩子不爱学习……在孩子成长的路途上,爸爸妈妈是不是遇到了许多这样类似的问题?该怎么办?年轻的爸爸妈妈是不是为此心生烦恼,而又束手无策啊?您是不是还在因为孩子无端的哭闹烦心,是不是还在因为孩子没边的淘气生气,是不是还在因为孩子不爱吃饭着急,是不是还在因为孩子不爱学习忧心……

这里向爸爸妈妈们推荐一本好书——《幼师告诉您的140个育儿法宝》,该书会像一把金钥匙一样,帮助年轻的爸爸妈妈们打开通往孩子心灵的门。全书共分七章,从身体发育、孩子心理、行为教养、智力开发、早期性教育、入园入托、学习教育七个方面来阐述。本书以生动有趣的问答形式,站在幼教老师的角度,针对年轻爸妈在孩子成长过程中的一些疑问,选择有代表性、典型的140个

问题,多角度、多层次地进行科学的分析和解答。全书语言活泼,事例生动,拉家常般地娓娓道来,通俗易懂。

相信年轻的爸爸妈妈们打开这本书,就像拿着金钥匙“吧嗒”打开一把锁一样,帮助你们解决不少的烦恼,解开你们心中的许多疑问。希望这本书能帮助爸爸妈妈们掌握好方式方法,全面细致地了解孩子,循序渐进地引导孩子,正确科学地教育孩子。

愿天下年轻的爸爸妈妈们都能从本书中吸取精华,更全面地了解孩子、教育孩子,让孩子在成长的路上一路阳光,一路花开。

CONTENTS

幼师告诉您的140个育儿法宝

001 第一章 身体发育

1. 怎样纠正孩子不利牙齿的生活习惯 / 001
2. 孩子生了虫牙怎么办 / 002
3. 孩子什么时候换牙 / 003
4. 孩子眼睛斜视怎么办 / 004
5. 怎样保护孩子视力 / 005
6. 孩子头发稀黄怎么办 / 007
7. 怎样给孩子掏耳朵 / 008
8. 如何帮孩子剪指甲 / 009
9. 孩子打赤脚好不好 / 010
10. 孩子鼻屎塞住鼻子怎么办 / 012
11. 孩子发育迟缓怎么办 / 013
12. 孩子过早接触电脑好不好 / 014
13. 如何让孩子爱上吃饭 / 015
14. 孩子挑食怎么办 / 017
15. 孩子爱吃零食怎么办 / 018
16. 孩子特别能吃，体重超标怎么办 / 019
17. 该不该“穷养儿子富养女” / 020
18. 如何护理发烧的孩子 / 022
19. 孩子容易感冒怎么办 / 023

20. 坚持体育锻炼有助于孩子的成长发育吗 / 024

027 第二章 孩子心理

21. 为什么孩子上幼儿园后常会睡觉哭醒 / 027

22. 如何对待有自闭症的孩子 / 028

23. 如何对待有多动症的孩子 / 029

24. 怎样教育“两面派”的孩子 / 031

25. 怎样教育输不起的孩子 / 032

26. 如何教育爱发脾气孩子 / 034

27. 孩子爱听好话、听不得批评怎么办 / 035

28. 孩子为什么只敢在家里横 / 037

29. 孩子喜欢黏着大人怎么办 / 039

30. 孩子不爱与人交往怎么办 / 040

31. 孩子有攻击性行为怎么办 / 041

32. 孩子为什么喜欢自言自语 / 043

33. 孩子为何爱说好话拍马屁 / 044

34. 孩子为什么喜欢“打破沙锅问到底” / 045

35. 孩子为什么会口吃 / 046

36. 孩子为什么喜欢吮手指 / 048

37. 孩子为什么爱咬指甲 / 049

38. 孩子为什么喜欢听同一个故事 / 050

39. 孩子为什么怕黑 / 052

40. 孩子为何喜欢尖叫 / 053

055 第三章 行为教养

41. 如何培养孩子良好的生活习惯 / 055

42. 如何让孩子学会独立睡觉 / 056

43. 如何让孩子学会独自玩耍 / 058

44. 如何让孩子学会节俭 / 059

- 45. 如何培养孩子关心他人 / 060
- 46. 如何对待软硬不吃的孩子 / 061
- 47. 如何让倔犟的孩子听话 / 063
- 48. 面对霸道的孩子怎么办 / 064
- 49. 孩子任性爱反着做怎么办 / 066
- 50. 孩子爱说脏话怎么办 / 067
- 51. 孩子爱跟家长顶嘴怎么办 / 069
- 52. 孩子爱打人怎么办 / 071
- 53. 孩子不爱收拾玩具怎么办 / 072
- 54. 孩子爱无理取闹怎么办 / 073
- 55. 如何帮助孩子改掉说谎的毛病 / 075
- 56. 怎样帮助孩子改掉缠人的毛病 / 076
- 57. 孩子迷恋看动画片怎么办 / 078
- 58. 如何纠正孩子粗心马虎的毛病 / 079
- 59. 孩子提出不合理的购物要求怎么办 / 080
- 60. 怎样教孩子爱护动物 / 081

083 第四章 智力开发

- 61. 如何培养孩子的想象力 / 083
- 62. 如何培养孩子的观察力 / 084
- 63. 如何让孩子在生活中发挥创造力 / 086
- 64. 如何培养孩子的专注力 / 087
- 65. 怎样巧妙培养孩子的表现力 / 088
- 66. 如何挖掘孩子的记忆潜力 / 090
- 67. 怎样训练孩子的思维能力 / 091
- 68. 如何培养孩子的倾听能力 / 092
- 69. 如何培养孩子的动手能力 / 094
- 70. 怎样指导 1~3 岁孩子玩角色游戏 / 095
- 71. 如何培养孩子的模仿能力 / 097
- 72. 如何培养孩子的表达能力 / 098

- 73. 如何培养孩子的计算力 / 100
- 74. 如何培养孩子小手的灵活性 / 101
- 75. 如何保护孩子的好奇心 / 103
- 76. 怎样引导孩子勤于思考 / 104
- 77. 如何鼓励孩子多提问 / 106
- 78. 如何培养孩子的判断力 / 107
- 79. 怎样锻炼孩子的反应力 / 108
- 80. 如何培养孩子的感受力 / 110

113 第五章 早期性教育

- 81. 如何引导孩子正确对待“性游戏” / 113
- 82. 孩子有手淫行为怎么办 / 114
- 83. 男孩子喜欢穿花衣服怎么办 / 115
- 84. 如何正确引导孩子看待性 / 116
- 85. 男孩子掀起女孩子的裙子怎么办 / 118
- 86. 孩子间拥抱亲吻该制止吗 / 119
- 87. 孩子喜欢暴露生殖器怎么办 / 120
- 88. 儿子喜欢摸妈妈的乳房怎么办 / 121
- 89. 孩子模仿异性上厕所正常吗 / 122
- 90. 家长可不可以和孩子一起洗澡 / 123
- 91. 怎样给孩子解释安全套的问题 / 125
- 92. 孩子看见父母亲热怎么办 / 126
- 93. 怎样向孩子解释妈妈身体出血的原因 / 127
- 94. 如何回答孩子“我从哪里来”的问题 / 128
- 95. 如何回答孩子“鸡鸡”没有毛毛的问题 / 129
- 96. 怎么回答女儿“我怎么没有鸡鸡”的问题 / 130
- 97. 怎样给孩子解释妈妈胸比她大的问题 / 131
- 98. 怎么回答孩子狗狗在做什么的问题 / 132
- 99. 怎样矫正小女孩的“阳具崇拜症”心理 / 133
- 100. 怎样矫正小男孩的“阴茎骄傲”情结 / 134

137 第六章 入园入托

- 101. 为什么要送孩子去幼儿园 / 137
- 102. 怎样给孩子选择幼儿园 / 138
- 103. 孩子何时入园合适 / 139
- 104. 孩子入园是全托好还是日托好 / 141
- 105. 孩子入园选择秋季还是春季 / 142
- 106. 新入托孩子家长应注意什么问题 / 143
- 107. 入学前孩子应掌握哪些知识和能力 / 144
- 108. 孩子入园前的物品准备有哪些 / 146
- 109. 孩子上幼儿园应该穿什么样式的衣服 / 147
- 110. 不同类型的孩子如何适应幼儿园 / 148
- 111. 如何让孩子开开心心地上幼儿园 / 149
- 112. 如何让孩子顺利度过入园“实习期” / 151
- 113. 怎样教会孩子在幼儿园里交朋友 / 152
- 114. 如何应对孩子的“周一综合症” / 153
- 115. 为何初入园的孩子易生病 / 155
- 116. 孩子为何听老师话，不听妈妈话 / 156
- 117. 为何孩子在家里和幼儿园里表现不同 / 157
- 118. 家长应该怎样接送孩子 / 159
- 119. 孩子从幼儿园回来家长该问些什么 / 161
- 120. 孩子入园后父母应做的事情 / 162

165 第七章 学习教育

- 121. 怎样辅导孩子写作业 / 165
- 122. 孩子作业粗心马虎怎么办 / 166
- 123. 父母如何辅导孩子学习拼音 / 167
- 124. 怎样教孩子识数 / 168
- 125. 家长在家怎样辅导孩子写数字 / 170

- 126. 父母如何辅导孩子学习英语 / 171
- 127. 家长鼓励孩子学习有什么技巧 / 172
- 128. 如何正确地教孩子说话 / 173
- 129. 如何引导语言发展缓慢的孩子 / 174
- 130. 如何引导孩子在游戏中学数学 / 176
- 131. 如何引导孩子在游戏中学习语言 / 177
- 132. 如何培养孩子的纪律观念 / 178
- 133. 家长怎样给孩子树立榜样 / 179
- 134. 父母如何引导孩子的攀比心理 / 180
- 135. 家长如何与孩子沟通交流 / 182
- 136. 如何教育孩子乐于与人分享 / 183
- 137. 如何给孩子布置书房 / 184
- 138. 怎样给孩子挑选合适的书籍 / 185
- 139. 家长如何培养孩子的阅读兴趣 / 186
- 140. 家长该怎样给孩子讲故事 / 187



1. 怎样纠正孩子不利牙齿的生活习惯

梁烈的妈妈：“我家烈烈刚生长出来的牙齿本来挺好看的，现在不知怎么，发现他的牙齿有些变形了，医生说现在不需要治疗，但要养成良好的口腔习惯。可烈烈根本不把我们的话当回事，总趁大人不注意时，刷牙敷衍了事，还爱乱咬东西。怎么办啊？”

人的一生中，从6个月左右开始出乳牙，到3岁左右出齐，共20颗；6岁左右乳牙渐次脱落，开始长出恒牙，直到12岁左右完成。在长新牙或6~12岁乳牙和恒牙替换时期，牙齿会有些不适感，孩子会用舌头舔、咬东西等方法来弥合这种不适，这样就影响了牙齿的正常发育。

孩子的日常护牙不良习惯主要有以下几种：

1. **睡前吃食：**食物残留在口腔里可以形成某些酸性物质，腐蚀牙齿，形成蛀洞。如果在晚上睡觉前吃糖，并且在吃糖后刷牙不彻底，则更加容易发生龋齿。

2. **用舌舔牙或吐舌、咬舌、咬嘴唇：**在乳牙松动期和恒牙萌出期，孩子大多喜欢用舌尖去舔或吐舌、咬舌、咬嘴唇，养成习惯后，被舔的牙齿受到外推力，时间久了呈现牙齿畸形。

3. **咬指头或笔头：**有些孩子喜欢咬手指，或将笔头用牙咬，结果使牙齿生长畸形。

4. **剔牙。**有些孩子看到大人有饭后剔牙的习惯，也模仿着拿牙签或铁

丝剔牙,造成牙齿松动或牙缝拓宽。

5. 不认真刷牙或刷牙方法不当,口腔残留物清洗不净,容易发生蛀牙龋齿。

家长应从以下方面引导孩子注意保护口腔卫生:

1. 加强教育,让孩子认识到保护牙齿的重要性。让孩子了解长牙换牙是自然规律,不要恐慌,再让孩子了解起码的护牙知识,但一味地对孩子说“不”是行不通的,还应该将知识融入故事等孩子感兴趣的内容中,让孩子乐于接受。

2. 当孩子不听教导时,让他们适当接受一下反面教育也是可以的。比如带他去医院口腔科,听听医生的教导,让他亲眼看看别人没保护好牙齿所经历的苦痛,或让他看看牙齿被蛀后的样子,这样他心有余悸,自然会认真对待。但家长不能对孩子过于危言耸听,让孩子觉得害怕,这样在他真正牙疼的时候就不敢对家长说了。

当孩子的牙齿出现不正常的现象时,家长要引起重视,及早就医。总之,孩子换出一口整齐的牙齿以及保护好它,并不是一件简单的事,爸爸妈妈需要多花点心思,多关心多注意。

2. 孩子生了虫牙怎么办

熊女士:“我家乐乐平常也没说牙齿有什么不舒服,可是上周突然说牙疼,我让他张开嘴巴一看,好像颜色有点不对,带他去医院,医生说得了虫牙,现在情况不严重,只需注意口腔卫生就行了。家里人都怪我这个做妈妈的不合格,我也想尽力弥补,可是我该怎么办啊?”

现在患龋齿的孩子很多,龋齿已经成为危及儿童口腔健康的头号杀手。据调查统计,我国儿童乳牙龋齿患病率在城市为 75.6%,农村为 78.2%,且均有发病年龄早的特点,6 个月的婴儿即有可能患龋病,5~7 岁的儿童发病率最高。孩子患龋齿的原因很多,也不能把全部责任都怪罪在家长身上。当然,孩子患龋齿,还得及时去专业医院治疗,平常也要多注意孩子的口腔卫生。

1. 刷牙是最简单而有效的口腔保健方法。 3 岁以上的孩子,大多数已逐步掌握基本的刷牙方法,家长应该经常督促孩子刷牙,保持口腔卫生。饭后或进食零食后如果不能即刻刷牙,也一定要漱口,以降低口腔酸腐蚀浓度、清除大部分的食物残渣,因为这些食物残渣是引起多种口腔疾患的病因。家长也要多鼓励孩子进食富含纤维的食物,纤维可以帮助清洁牙齿。还可以到医院去咨询牙保健的其他方法。

2. 注意孩子的健康饮食。 要让孩子少吃或不吃糖(尤其是蔗糖)及各种含糖量高的甜食。糖及食物中的碳水化合物等残留在牙齿上,在口腔中某些变形链球菌、乳酸杆菌等细菌作用下发生酵解,很容易产生有机酸而腐蚀牙齿,导致龋齿的发生。

3. 积极配合医生的治疗。 一旦牙齿出现神经症状,治疗过程就比较复杂,通常一个疗程要复诊 3~4 次,而且每次都有一定的时间限制。如果家长不认真配合,会使小病变成大病,最后不得不拔除。如果实在无法立即去医院,应轻轻去除患儿龋洞内的食物残渣和坏死物质,然后让孩子用温开水反复含漱。还可让孩子吃一点止痛片,有的也能起到一定的作用。这些都是暂时性的措施,达不到治疗的目的,一定要带孩子到医院将病牙治好,才能彻底解决问题。不要在牙痛时发誓给孩子看牙,孩子牙不痛时就忘一干二净,延误了治疗时间。

4. 定期进行口腔检查。 通过定期口腔检查,发现浅龋及时治疗,可防止其进一步发展成中龋或深龋。

总之,孩子患了龋齿,需要家长更加用心去呵护。

3 孩子什么时候换牙

王女士:“我儿子现在刚刚四岁半,昨天晚上我突然发现他的两个门牙有些松动,把我吓了一跳,我想可能是开始换牙了,但心里一想,现在换牙应该早了点。今天向医生询问了一下,医生说没什么大碍。可我还是觉得放不下心,我想问问老师,幼儿园的其他孩子一般什么时候换牙啊?”

记得小时候换牙时,我的心里是又惊又喜,赶紧告诉爸爸妈妈,然后听

从父母的话,将掉下来的牙齿用纸包好,尽最大的力气扔到房顶上。换牙是孩子生活中的一个重要里程碑,当孩子告诉家长发现嘴内有牙齿松动了,家长一定充满喜悦和期待,因为这象征着孩子从一个阶段踏上了另一个阶段。

人的一生有两口牙,一口是乳牙,从婴儿6个月时开始生长,共有20颗,两岁左右长齐。从6岁左右换上第二口牙,是恒牙。乳牙在长恒牙时候开始依次脱落,恒牙要比乳牙多出8~12颗,即新长出的恒牙上、下每排各为14~16颗,恒牙总数为28~32颗(有的人终身不长智齿)。

换牙不是在短期内能够完成的,大约需要6~7年的时间。换牙时间因人而异,与孩子的性别、营养、发育好坏等有一定的关系。在我教过的孩子里,有换牙早点的,四岁时就开始了,也有的孩子在离开幼儿园时也没有开始换牙。

从目前医学临床上观察,女孩比男孩换牙早,营养好、发育早的比营养缺乏、发育迟的小孩换得早。但乳恒牙的替换时间、顺序是有一定规律的。一般说来,绝大多数的孩子六岁时,第二乳磨牙后方开始萌出第一恒磨牙(即六龄牙),不久或同时乳下前牙与恒下前牙开始替换,随后是下乳侧切牙与恒侧切牙替换,然后是上门齿开始替换,这种替换,一直延续到12岁左右,晚一点要到14岁左右。

在孩子换牙的过程中,家长一定要密切关注,如果孩子换牙时出现了异常,如“双层牙”、乳牙脱落后迟迟不生长新牙等现象,就要及时就医。

4. 孩子眼睛斜视怎么办

强强的妈妈问:“老师,你告诉我说强强上课的时候喜欢斜着眼睛看东西,我也观察到了,可他平时玩的时候很正常,就是看电视的时候歪着眼睛看,有时,我和他说话时,他也要把脸偏过一边斜着眼看我。我问他好几次了为什么要歪着看,他说不斜着看有些看不清,可我带他去查视力,医生又说视力正常。我该怎么办啊?”

强强的这种情况,我以前教过的孩子中也有,为此我也曾向眼科医生咨询过。

斜视分两类：一类叫共同性斜视，即患儿向正前方注视时，一眼位置正常，另一眼则向内或向外偏斜，而眼球向各方向转动自如；另一类叫麻痹性斜视，是因眼肌麻痹所致，多伴有复视（视物成双及头晕）等症状。小儿斜视多数属于共同性斜视。而共同性斜视又分为内外斜两种。有些孩子的眼睛注视物体时向内偏斜，好象对在一起，俗称对眼，医学上叫内斜视。另外一些则看东西时眼向外斜，医学上叫外斜视。内斜视多由远视引起，而部分外斜视可能与近视有关。共同性斜视一般发生在6岁以前，3岁左右的幼儿更多见。

婴儿眼球轴比较短，正常情况下都有远视，随年龄增长逐渐变为正视。一部分孩子远视度数比较大，无论看远看近都不清楚，所以必须增加调节力度，从而增加了两眼向内聚合的作用，久而久之就形成了内斜视。

斜视开始时多为间歇性，如不及时治疗就会变为恒定性斜视。因为斜视初起时都有不同程度的复视，孩子无法用语言表达。为了消除这种视觉上的干扰，大脑对斜视眼睛所看到的影像进行抑制，促使患儿只好用斜眼视物。这样斜视眼的视力会逐渐减退，最终造成弱视。这种弱视的病儿视物没有立体感，许多精细的工作都不能做，变成一个残疾的人。可见斜视的早期治疗是要矫正弱视，如果不及早进行这方面的治疗，即使用手术方法矫正斜视，也只是解决了美容问题，而不能获得功能上的痊愈。

强强出现了斜视症状，家长应该引起高度重视，要及时到医院去检查，听从医生的安排，给强强作散瞳验光，根据实际情况，由医生决定是需要配戴眼镜，还是进行手术治疗。内斜视如能及早戴镜治疗，既能矫正视力又能矫正斜视则是一举两得。不过一定要坚持长期戴，并定期到医院复查验光，以便及时更换合适的眼镜。

5. 怎样保护孩子视力

“何老师，我曾看到过一篇报道，说通过幼儿园《入园幼儿体检调查报告》分析，近年入托的4岁至5岁的幼儿中，裸视视力在4.9（旧视力表0.8）以下的幼儿数量不断上升，视力不良率上升很快。我带孩子去检测过视力，目前没有问题，但我担心如果没有采取视力保护手段，孩子的视力会下降。

请问我们该如何保护孩子的视力?”

孩子眼睛发育的关键期是在3~6岁,在这期间如果不正确用眼,就会给孩子埋下近视的“定时炸弹”,等到孩子读小学时,随着学习负担的加重,这颗“定时炸弹”爆炸——近视便形成。正确的近视预防是防患于未然。

1. 家长应定期检测孩子的视力,及早发现,查明原因,采取适当的防治措施。一旦发现孩子视力下降,必须遵照医生的方案戴矫正眼镜,眼镜一定要由专门眼科医师决定配方,不能借别人的眼镜戴。患有高度近视的孩子要避免参加各种剧烈运动,以免视网膜脱离导致更严重的后果。

2. 要教育孩子从小养成良好的用眼习惯,自觉地注意用眼卫生,不用脏手揉搓眼睛。读写时要做到:姿势端正,即头正、不歪斜,眼与书桌面和书本保持一定的距离,一般要求在30~35厘米的距离为宜,不宜少于25厘米;走路和乘车时不要看书,不要歪头写字和躺着看书。看电视的时间也不宜过长,眼睛要与电视保持一定的距离。一般在连续看电视半小时后应休息5~10分钟。看完电视后,可以做些轻松的全身活动或眼保健操,或者向远处看一会儿。

3. 孩子学习时要保证光线强度适中。无论在学校还是在家里,都应当让孩子在充足明亮的光线下学习,不要在昏暗的弱光、月光下看书;更不要在黄昏、黎明或天色阴暗的时候看书。有的孩子为了不让父母发现,常常躲在被子里用手电筒照明看书,这样对眼睛是极不好的。看书的光线也不宜太强,特别是不能在阳光下看书。

4. 加强全身锻炼,注意适当的营养。要让孩子多参加一些户外活动和游戏,多接触日光。生活要有规律,早睡早起,要保证足够的睡眠时间,休息时应做眼保健操,提高身体素质。

5. 注意孩子的饮食,让孩子摄取适当的营养,避免偏食和暴饮暴食。饮食上多吃一些含有维生素A、维生素B、维生素C、维生素D和钙质的食品,如动物肝脏、豆类、奶类、蛋类、鱼虾、柿子、胡萝卜、蔬菜及粗粮等食品。

视力的保护,不可能通过一次活动或一个阶段的培养就达到最终目的,还需要长期一贯地坚持,督促孩子形成健康的用眼行为方式。