

家有儿女上小学 BANG HaiZi ChengWei ZuiBang



帮孩子 成为最棒

• 北京启智心理教育研究所
• 北京市海淀区向东小学

孩子取得好成绩的秘密 应从教师那里了解什么

• 名校长和专业教育研究机构的技巧和建言 •

 气象出版社
China Meteorological Press

家有儿女上小学

帮孩子成为最棒

名校和专业教育研究机构的技巧和建言

北京启智心理教育研究所

北京市海淀区向东小学

优秀教师的技巧能帮助孩子成为最棒的学生

图书在版编目(CIP)数据

帮孩子成为最棒：家有儿女上小学 / 北京启智心理教育研究所，
北京市海淀区向东小学主编. —北京：气象出版社，2010.12
ISBN 978-7-5029-5093-4

I. ①帮… II. ①北… ②北… III. ①小学生—素质教育
IV. ①G625.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第225252号

出版发行：气象出版社

地 址：北京市海淀区中关村南大街46号

邮政编码：100081

总 编 室：010-68407112

发 行 部：010-68409198

网 址：<http://www.cmp.cma.gov.cn>

E-mail: qxcbs@cma.gov.cn

责任编辑：任修瑾

终 审：黄润恒

封面设计：侯央一

责任技编：吴庭芳

印 刷：北京京科印刷有限公司

开 本：720mm×1000mm 1/16

印 张：17

字 数：280千字

版 次：2010年12月第1版

印 次：2010年12月第1次印刷

定 价：29.80元

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等，请与本社发行部联系调换

序 一

6岁的孩子就要进入小学,从那一刻起,孩子要学会做人,学会求知,学会与他人共处,学会全面发展,这将成为他以后十几年生活的主旋律。

上小学的孩子开始学会思考,他们越来越希望了解事情的前因后果,逐渐会用系统的方式去组织信息,这些新的认知能力使他们能够接受新的任务和学习,但是,孩子要获得全面发展,必须依靠家长和教师的帮助,我们的目的是对小学这一年龄段的孩子有一个深刻的分析,以便帮助孩子学得更好。

对于您的孩子来说,功课难吗? 家庭作业多少才合适? 您应该从教师那里了解什么?

书中会回答这些问题,对您在家里与孩子的活动提出建议,列出一些问题供您向老师咨询。

我们希望本书能帮助您:

帮助孩子做好上学的准备。

帮助孩子适应学校生活。

了解孩子的学习方式。

懂得怎样向老师和其他家长提问题和交流经验。

怎样与老师配合。

怎样与孩子互动和沟通。

怎样辅导孩子学习。

帮助孩子提高学习成绩。

以怎样的态度对待孩子。

祝您的孩子学习进步、全面发展,做个快乐、健康的小学生。

北京市海淀区向东小学校长



2010年7月

序 二

教育的目标是培养“人才”，“学有专长、身心健康、有品德、有才能”的人谓之“人才”。人才以“志气”为根本，而“志气”与父母的教育观念和方法息息相关。

孩子需要培养各种能力，掌握各种知识，孩子的“志气”从何而来呢？家长怎么去做呢？北京启智心理教育研究所与北京市海淀区向东小学合作开展教育研究，并将理论与学校的教学实践有机融合著成本书，书中列举了许多方法，运用这些方法能教会孩子自制、自信、有礼貌、上进、分享、得到快乐、追求成功。

孩子学习好，是一个快乐、成功的人，父母也有成就感，但这并非容易的事。生命是一本天书，我们有太多的未知，若不能为孩子的成长提供动力，我们会为没有尽职尽责而后悔。

我们的研究表明，家长参与到孩子的学习中来，可以显著提高孩子的学习兴趣和成绩，这需要家长、学生、教师的良好互动。怎样互动？方法就在书里面。

爱孩子必须先了解他，了解他的生理、心理需求，了解他的情绪表现和在校的学习情况。如果不能与孩子很好地沟通，你的关心和爱护恐怕对他没有裨益，甚至适得其反。

如果对孩子的成长节律缺乏了解，孩子的行为就很容易受到家长的曲解，孩子的需求受到遏阻、情绪受到压抑、快乐与自信也就打了折扣。除了缺乏了解，还有左右为难，比如尊重与适当的管教之间，尺度何在？孩子长得快，没等父母摸索出正确的答案，他们就快小学毕业了。

所以，家长只有积极研修为人父母之道与教子之道，才能帮助孩子成功。

《帮孩子成为最棒》与《测测孩子的天赋——选择才艺、发展特长》两本书解决的都是实际问题，是需要家长经常来“念”的。

书终于要出版了，恭喜大家得到一个好的教育顾问。

北京启智心理教育研究所 希 蓉

2010年7月

目 录

第1章 让孩子做个快乐的小学生 1

第一节 入学前的准备 1

- 一、要及时送孩子入学 1
- 二、入学前先培养上学的兴趣 1
- 三、学习心理与学习用具 2
- 四、与老师建立联系 2

第二节 早晨的事情 3

- 一、起床与穿衣 3
- 二、富于营养的快乐早餐 4
- 三、离家前的准备 6

第三节 上学路上 7

- 一、让孩子适应走路上学 7
- 二、只有技术熟练才可以骑自行车 9

第四节 指导孩子适应新环境 9

- 一、低年级孩子如何适应新环境 9
- 二、孩子怕上学怎么办? 11
- 三、孩子喜欢学校里的什么? 12
- 四、让孩子晚上睡个好觉 13
- 五、安定情绪的游戏能帮助孩子入睡 14

第五节 学校里的事情 15

- 一、你叫什么名字? 家在哪里? 15
- 二、在学校取得好成绩的秘密 15
- 三、我的孩子在学校是否“正常” 16
- 四、上学出现的问题 21

第六节 放学回家 22

- 一、接还是不接 22
- 二、听孩子讲述学校的事情 23
- 三、何时做家庭作业 24
- 四、参加家长会 25

第七节 假期 25

- 一、欢迎小朋友到家来做客 25
- 二、朋友是重要的, 该怎样找到朋友 26
- 三、带孩子去旅游 26
- 四、送孩子去才艺培训班 27
- 五、去图书馆与博物馆 28
- 六、家务活 30

第2章 父母的期盼 31

第一节 希望孩子成为有成就的人 31

- 一、发现孩子的真正意愿 32
- 二、协调父母的期望与孩子的意愿 34
- 三、充分认同孩子的独立性 35

四、正确对待孩子的兴趣 35

第二节 父母的期望值 36

- 一、希望孩子独立自主, 在音乐方面有所发展 36

二、期望孩子能与同学互助合作	36	第三节 让孩子有一个快乐的童年	38
三、希望孩子将来从事科技工作并成为佼佼者	37	一、让孩子形成乐观进取的生活态度	38
四、期望孩子身心健康、品学兼优	37	二、创造和谐愉悦的交谈气氛	39
		三、让孩子克服焦虑	40
第3章 家庭教育与学校素质教育	42		
第一节 学校素质教育的基本内容	42	一、家长要了解孩子的在校表现	49
一、什么是素质教育	42	二、尊重和采纳老师意见	51
二、素质教育的基本内容	42	三、注重老师家访	52
三、小学生素质教育的发展目标	43	四、老师家访后要妥善做好孩子教育工作	54
第二节 家庭教育的内容与要求	44	五、家长与学校一线通	54
一、家庭教育的内容	44	第五节 家长要了解家庭教育学的基本知识	54
二、家庭教育的作用	45	一、家长言行与学校的理念相配合	55
三、家长的职责	46	二、配合学校执行《守则》和《规范》	55
四、家长的类型	46	三、家长要有良好的作风和修养	56
第三节 家教与校教配合可提高学生综合素质	47	四、善于与孩子接近和交流思想	56
一、家庭教育是学校教育的补充	47	五、尊重孩子的选择	57
二、家庭教育与学校教育一致有利于学生的稳定发展	48	六、致力创造一个和谐、欢乐的家庭	57
三、家教与校教配合有利于提高学生的学习成绩	49	七、懂得儿童心理和教育规律	57
第四节 家庭教育怎样配合学校素质教育	49	八、家长教育行为规范	58
		九、小学生日常行为规范	58
		第六节 家庭教育与学校教育一体化	59
第4章 怎样开发孩子的智力	61		
第一节 影响智力的因素	61	四、聪明的关键	63
一、什么是智商?	61	五、大脑越用越聪明	63
二、如何看待智商?	61	第二节 培养孩子智力的要点	64
三、影响智力的因素	62	一、激发孩子的智慧	64

二、保护孩子的好奇心	64	五、实践法	76
三、为孩子创造好的家庭环境	65	六、智力游戏法	77
四、为孩子提供创造的机会	65	七、仿生思维法	77
五、对孩子的兴趣给予关心和鼓励	65	八、风暴法	78
六、让孩子体会成功的乐趣	66	九、数学游戏法	79
七、理解孩子的心理	66	十、设问法	80
八、营造轻松愉快的智力活动氛围	67	第四节 培养孩子的思维能力	81
九、多用表扬来激励孩子	67	一、启发诱导和帮助孩子去思考	81
十、强制教育压抑孩子的智力发展	68	二、强化孩子的思维训练	82
十一、给孩子自己发展智力的空间	68	三、发展右脑的形象思维,开发右脑	84
十二、让孩子自己动手可以训练孩子的 智能	71	第五节 培养孩子的创造力	87
第三节 智力开发的有效方法	73	第六节 培养孩子优良的智力品质	89
一、浮想联翩法	73	第七节 让孩子智力与能力协调发展	90
二、引趣法	74	一、智力的发展差异	90
三、迁移法	75	二、智能的发展	91
四、诱导法	75	三、非智力因素不可忽视	91

第5章 培养孩子的高情商

第一节 情商是决定孩子能否成才的重要 因素	93	二、让孩子学会面对挫折和失败	97
一、什么是情商	93	三、帮助孩子建立自信	98
二、情商的能力	94	四、让孩子自己解决生活中的问题	100
三、高情商是一种优势	95	五、培养孩子的自我控制能力	101
第二节 培养孩子高情商的法则	95	六、训练自我控制能力的方法	103
一、让孩子愉快地面对生活	95	七、做一个受欢迎的学生	103

第6章 理想的家庭教育模式

第一节 家庭互动式的家教模式	106	二、家庭教育是在家庭互动中进行的	106
一、什么是家庭互动	106	三、家庭互动的特征	107

四、家庭互动的过程.....	108
五、家庭沟通的类型.....	109
六、有效沟通的要素.....	110
七、家庭沟通的障碍.....	110
第二节 怎样与孩子沟通.....	111
一、营造良好的家庭沟通环境.....	111
二、要成为一个善于沟通的父母.....	114
三、态度决定沟通效果.....	116

四、与孩子轻松沟通的技巧.....	120
五、具有教育效果的沟通技巧.....	124
第三节 在与孩子沟通中培养孩子... 133	
一、心灵上的沟通是激励孩子上进的原动力.....	133
二、消除父母与孩子沟通的障碍.....	135
三、在与孩子沟通中培养孩子.....	135

第7章 家庭学习指导.....138

第一节 创建良好的学习环境..... 138	
一、良好的家庭给予孩子的学习环境.....	138
二、问题家庭环境带给孩子的不幸 ...	139
三、注重创造益智的环境.....	141
第二节 培养孩子的学习兴趣..... 142	
一、怎样提高孩子的学习兴趣.....	142
二、培养学习兴趣的具体方法.....	143
第三节 帮助孩子掌握学习方法.... 146	
一、讨论学习法.....	147
二、观察学习法.....	148
三、阅读学习法.....	149
四、比较学习法.....	150
五、发现学习法.....	151
第四节 指导孩子的学习..... 151	
一、正确的读书方法.....	151
二、提问的原则.....	153
三、示范是练习的前提.....	153

四、讨论增进学习的进步.....	154
五、培养孩子良好的学习习惯.....	156
六、避免陪孩子做作业.....	157
七、学习方法.....	158
第五节 开发孩子的学习潜能..... 159	
一、对潜能的认识.....	159
二、引导孩子发展潜能.....	160
三、发展潜能的条件.....	161
四、自我概念.....	162
五、重视情感的发展.....	162
第六节 正确对待考试与分数..... 163	
一、考试与分数.....	163
二、正确对待孩子的考试成绩.....	165
第七节 请家教的问题..... 166	
一、要不要请家教.....	166
二、正确地给孩子请家教.....	167

第8章 家庭生活指导.....169

第一节 培养孩子乐观面对生活.... 169	
-------------------------------	--

一、营造孩子们舒适的生活环境.....	169
---------------------	-----

二、培养孩子的快乐性格	171	一、家庭美育影响孩子的个性	183
三、让孩子走出孤僻	173	二、为小学生营造家庭美育环境	184
四、让孩子合群	174	三、家长要成为美育的导师	184
五、让孩子不退缩	175	四、帮助孩子懂得外表美	185
第二节 培养孩子基本的生存能力	176	五、培养孩子从感受自然美中体会审美观	186
一、对孩子进行生存教育	176	六、参加艺术活动增强孩子的创造美	186
二、让孩子“学会生存”、“学会关心”	176	七、珍惜童心之美	187
三、帮助孩子独立克服困难	177	第五节 培养孩子的劳动观念	187
四、让孩子学习同陌生人相处	178	一、明确让孩子做家务的目的	188
第三节 培养孩子的自理自立	179	二、让孩子明确在家中的角色	188
一、让小学生自己动手增强自立	179	三、父母怎样指导孩子做家务	189
二、培养瞬间行动的能力	179	第六节 教育孩子自我保护	191
三、树立自信	180	一、怎样教育孩子自我保护	191
四、在生活中培养孩子独立的能力	181	二、教孩子自我保护和求助他人的方法	192
五、学会做人、生活、学习、劳动	182		
第四节 审美教育有利于小学生的个性发展	183		

第9章 社会生活指导

第一节 培养孩子学会社会公德	194	五、纠正孩子的社会行为偏差	205
一、教给孩子做人之道	194	六、让孩子接受磨炼	207
二、培养孩子遵守社会公德的自觉性	195	七、让孩子感知苦难	209
三、让小学生掌握道德规范和准则	196	八、教孩子正确的消费观	210
四、培养孩子的高尚情操和完美人格	196	第三节 培养社会性的家教规范	211
五、让孩子学会宽容	197	一、教育培养型的家教方式	212
六、帮孩子克服嫉妒心	198	二、思维开拓型的家教方式	212
第二节 培养孩子的“亲社会行为”	200	三、丰富开放型的家教方式	213
一、支持孩子参与社区活动	200	四、自觉型的家教方式	214
二、让孩子走出家庭生活圈	201	第四节 小学生的安全教育	215
三、培养孩子的“亲社会行为”	202	第五节 小学生自我保护意识的培养法则	216
四、让孩子学会观察社会	204		

一、教育孩子树立自我保护的意识 ...217	三、教给孩子自我保护的知识217
二、让孩子学会用法律来保护自己 ...217	

第 10 章 心理健康指导 220

第一节 小学生心理健康的标准 220	三、学习要讲心理卫生 230
一、心理卫生的概念 220	四、正确处理压力 232
二、心理健康的标准 220	五、消除心理压力 233
第二节 小学生心理特点和心理卫生问题 222	第四节 小学生心理问题矫治 234
一、小学生的心理特点 222	一、学习方面的问题 234
二、小学生常见心理卫生问题 225	二、人际关系方面的问题 236
第三节 小学生的心理保健 227	三、小学生常见的情绪障碍及矫治 ... 237
一、孩子的心理需要 227	四、小学生常见行为障碍与矫治 242
二、小学生心理健康教育的主要内容 229	五、儿童多动症矫治 248

第 11 章 生理健康指导 251

第一节 视力保护 251	第五节 脊柱弯曲异常 259
一、近视 251	第六节 青春前期常见卫生问题 260
二、弱视 255	一、经期卫生 260
第二节 龋齿的防治 255	二、手淫 261
第三节 沙眼防治 257	附录：家教经验总结 262
第四节 贫 血 258	

第 1 章 让孩子做个快乐的小学生

第一节 入学前的准备

一、要及时送孩子入学

教育法规定年满 6 周岁的儿童即达到入学年龄,这当然也是根据小学生的生理特点来决定的。但有些父母更希望早开发、早培养孩子,喜欢把孩子提前送入小学,认为孩子年龄小,有竞争优势。

根据多年的教育经验,我们认为孩子提前入学优势并不明显。只有达到一定的年龄的孩子,生理、心理发展水平才能符合小学教育的特点。如果提前入学,正常发育的孩子学习很吃力,会对学习产生畏惧心理,也需要较长时间来适应小学有纪律、有规律的生活。当然,对于发育正常的孩子来讲,延迟孩子入学也不利于孩子适时接受正规的培养教育,所以,作为教育者,我们的建议是要及时把适龄儿童送进小学。

二、入学前先培养上学的兴趣

在孩子上小学之前几周,家长要注意培养孩子对上学的兴趣。这包括:

1. 让孩子心中有一个美好的校园

比如对孩子说:“啊,向东小学真是个好地方,操场很大,有篮球场、足球场、田径运动场,操场上还有国旗迎风飘扬,有很多小学生在玩,有踢足球的,有玩篮球的,还有做操的,赛跑的……学校的教学楼很漂亮,楼里还有很多学生在上课,



有唱歌的,有朗读课文的,有学英语的,还有弹钢琴的……”

我还记得我上小学时的事情:“第一次到学校时,老师对我们说:‘欢迎新同学’,第一天我就结识了好几个小朋友,特别开心。学校里有很多有趣的事,能够学很多知识……”

如果家长积极肯定地谈论学校,孩子对学校就会产生向往,家长不经意的否定或者谈论自己不愉快的学校经历,会给孩子带来负面的影响,甚至产生厌学心理。

2. 开学前参观和了解学校

开学前,父母可带孩子到学校参观,可以对孩子讲:“那是一所历史悠久的学校,培养了很多人才。”同时让孩子了解上学的路线、沿途重要(显著)的标志物、学校的地点、校园环境、建筑物的分布、教室布局等,让孩子对学校熟悉起来。家长也可对学校增强了解,了解学校各处室,了解学校的学习与纪律方面的规定。让孩子了解自己将要遇到新事物,如何对待分数、考试、同学、老师关系等。

三、学习心理与学习用具

孩子在小学以前以游戏为主要活动方式,而小学生则以学习文化、提高综合素质为主要内容。孩子面临由游戏性学习向接受综合教育进行重大变化的过程,父母必须帮助孩子做好小学学习生活的准备,以使孩子尽快适应小学生活。

为了让孩子尽快适应小学生活,入学前父母就要开始培养孩子的学习、生活习惯。包括按时起床、睡觉、上学(幼儿园)、做作业……这些习惯是孩子适应学校生活的必需条件。

在学习方法方面要对孩子进行辅导。比如改变孩子用手指头数数的方法,教他成组计算或心算。改变直接顺序背书的方法,教孩子动脑筋,多思考,用自己的话进行复述,这些方法都是小学生需掌握的学习方法。

家长要为孩子准备好上学的学习用具(根据老师的要求)和在家的学习设施,包括:书桌、椅子、台灯以及其他各种学习用具。桌、椅应当符合一定的要求,否则易引起孩子疲劳,并可能造成近视或脊柱弯曲变形。

四、与老师建立联系

入学前,家长可以了解孩子的分班情况,班主任老师是谁以及其他任课教师的情况,并通过学校或其他途径与老师建立联系。尽可能详尽地介绍孩子的具体情况,使老师对孩子有一个全面了解,便于今后因材施教。

家长通过与老师联系,还可以了解学校的一些要求,老师对家长的建议,便于家长有的放矢地为孩子做好入学准备工作。而且可以使家长与老师有一个共同配合的良好开端。

第二节 早晨的事情

一、起床与穿衣

1. 按时起床,别太紧张

从幼儿园过渡到小学,绝大多数的孩子已经形成了良好的生活起居习惯,但仍然有许多家庭会感到匆匆忙忙——先是孩子不愿意从床上起来,接着是在卫生间里磨磨蹭蹭,然后是慢慢腾腾地穿衣服,等到吃早餐时就完全没有时间了。孩子不喜欢匆忙。如果早晨的事情能够按部就班,那么一家人就都会感到心情舒畅。要给孩子机会,让他们多有一些轻松的早上。这样,就会促使更小的孩子也学会快穿衣服快洗脸,勇敢地把握住这一天。在这种情况下的好办法是,家长要设法为孩子制定一个切实可行的时间表,准确规定出干什么给多少时间。

比如:

唤醒	6:30
洗漱和穿衣	6:40 - 7:00
早点	7:00 - 7:20
处理个人事务	7:20 - 7:35
为出发做准备	7:35 - 7:40
离开家门	7:40

学校里的课程一般8点钟就开始了,那么从起床到离开家门,一个孩子需要多长时间呢?洗脸、刷牙、穿衣、吃早点,都需要多久?

对于大多数的孩子只需要三刻钟。早晨的时间搞得太紧,让孩子过于紧张,很晚才起床,然后又老是催她(他)快快行动,那孩子的一天开始就很紧张。

家长要明白孩子只要一上小学,即使孩子只有6~7岁,也要遵守纪律,要承担责任,要诚实可靠。学校对孩子们的要求是很多的,这一点作为家长一开始就得弄明白。而按时起床是培养孩子责任感的开

早晨的时间搞得太紧,让孩子过于紧张,很晚才起床,然后又总是催她(他)快快行动,那孩子的一天开始就很紧张。

始。

2. 给孩子穿适用的衣服

如果想让孩子早上顺利地穿衣服,家长就应把孩子上学要穿的衣服,在头一天晚上就准备好。避免早晨到处找衣服。

小学生穿的衣服必须实用。在寒冷的季节,如秋天和冬天,孩子们走在街上要被人看得清楚,是至关重要的,所以孩子的衣服应该避免深色调的,要穿鲜艳的衣服。

所谓实用,还指穿的衣服既要使孩子在早晨上学的路上不致挨冻,又不致使孩子在有暖气的教室里热得出汗——所以,较合适的是夹克或马甲,它们既可以让孩子在教室很容易地脱下,又能在必要时很快再穿上。而不易穿、脱的厚毛衣就不太适合。

选择合适的鞋十分重要。它首先必须结实耐穿。在学校的操场上孩子们要跑来跑去,所以细皮的皮鞋不可取。过于开放的凉鞋,也就是说脚趾头露在外面的鞋,往往很容易使脚受伤,因而最好穿可以保护脚趾头的凉鞋。

冬天穿暖和有衬里的半高靴子,也有问题,因为这样一来孩子就不得不在温暖的教室里,带着一双出汗的脚呆上3~4个小时。天气干燥时,穿一双胶底鞋,里面放上可调节温度的鞋垫,是个较理想的办法。

在给孩子买新衣服的时候还要注意:

鞋:最好是胶底,防滑的;鞋不能太小(宁可大一点);鞋用撕拉绑带比鞋带更实用(鞋带易开,容易绊脚);凉鞋前面应该是封闭的,不露脚趾头(防止受伤);冬鞋不宜过暖,否则,上课时脚太热。

裤子:不宜过紧(防止肚子痛)。宁可买肥一点的裤子,穿时可用背带。

保暖上衣:拉链毛衣或开襟线衣比套头厚毛衣更好,因为孩子们上课时可以很快就脱掉;棉T恤衫比毛衣更受孩子欢迎,因为它比较柔软;马甲穿着很暖和,活动时又很方便;穿登山服在操场攀登体育器械时比穿大衣更方便。

二、富于营养的快乐早餐

1. 早餐给孩子吃什么呢?

成长中的孩子需要大量营养,早餐尤其重要。

孩子往往喜欢喝过多饮料,吃少量蔬菜、水果和粮食,喜欢吃炸土豆条、汉堡包等,早晨上学时“因没有时间”,不愿吃早饭或只买些零食充饥,午饭又吃得很少。这种饮食习惯

造成的结果是,孩子的身体难以正常发育,要么矮小或呈豆芽菜体型,要么是脂肪过剩的胖墩。

很多营养学家对小学生的早餐提出了具体内容,早餐供应的能量要满足上午的脑力活动需求和身体成长需要。

大脑是人的高级神经中枢,它主管着人体感觉、运动、思维、记忆、注意力、语言以及学习等各种复杂的活动。大脑在紧张工作中要消耗大量的能量和各种营养素。当大脑得不到能源和营养素的补充时,工作能力就会大大降低,甚至可能造成低血糖症状。因此,提供充足的营养保证,才能让孩子学习好,记忆好。

大脑需要的营养首先是蛋白质。蛋白质中含有谷胱甘肽,谷胱甘肽是脑细胞“生锈”的克星。它主要存在于动物的肝脏和各种鱼和肉中。

糖类也是大脑必需的,它可以转化为葡萄糖。糖能顺利通过血—脑脊液屏障进入脑组织被脑细胞利用。脑本身对糖的储存量很少,所以血液中葡萄糖含量的高低对脑的工作能力有很大影响,因此,孩子膳食中只有蛋白质是不够的,应当吃一定量的糖类,如米饭、馒头、包子、面条等,以保证向大脑提供足够的糖。有的孩子早餐只有牛奶和鸡蛋,这是不合理的,家长应注意增加孩子膳食结构中的糖类。否则,可能由于脑得不到糖的供应而罢工,从而影响正常的学习活动。

大脑还偏爱脂肪中的卵磷脂。卵磷脂有助于神经组织释放一种称作乙酰胆碱的物质,这对增强脑的记忆能力是至关重要的。在黄豆、蛋黄中含有较丰富的卵磷脂,尤其是鹌鹑蛋中,卵磷脂的含量是较高的。

维生素和微量元素也是大脑必需的,各种维生素可以从各种蔬菜、水果中获得,而核桃、芝麻、板栗、花生等干果都能补充脑所必需的微量元素,如锌、硒等。

需要注意的事,应该让孩子少吃盐和糖。食盐过多,会诱发原发性高血压等疾病,要培养孩子自幼习惯于清淡口味,平时少食咸菜、咸鱼、咸蛋、咸肉等。吃糖太多也不好,会诱发肥胖,近年来的研究表明,白砂糖食入过多对人的大脑细胞分裂和增殖有一定的负面影响。饭前吃糖还影响食欲,减少正餐时其他营养(如蛋白质、维生素)的摄入,经常这样就可能造成孩子体质差、不健壮,影响大脑发育。一般认为,每日每公斤体重对糖的摄入以不超过0.5克为宜。

孩子理想的早餐应包括新鲜果汁、瘦肉片、鸡蛋和面包(馒头)片。

2. 孩子不爱吃饭怎么办?

很多孩子早晨不愿意吃饭,多方劝说,却只喝一杯饮料。

孩子不爱吃饭的原因很多,让孩子感到早餐是一件快乐的事情无疑会增加孩子的胃

孩子理想的早餐应包
括新鲜果汁、瘦肉片、鸡蛋和
面包(馒头)片。

口,当然,孩子不能过于疲倦,否则没有食欲;孩子也要有从容吃早点的时间;早餐要有诱惑力,必须有孩子真正喜欢吃的东西。全家人要一起愉快、从容地进餐。

如果孩子还是不肯吃早餐,不要用争吵的方法解决它,可试用以下方法:

(1) 使早餐变得有趣 尽量让孩子有充足的时间悠然自得地进餐,使吃饭成为一种消遣,而不仅仅是为了补充营养。孩子愿意有自己的饭碗和茶杯什么的,都要满足。不要训斥孩子,在吃饭时与孩子在一起,此时也是孩子最开心的时候。

(2) 和孩子一起筹划早餐 如果你让孩子帮着计划1周的早餐或带他去商店购买食品,那么他胃口会更好。当然,我们认为要由你负责营养的搭配。

(3) 每周让孩子自选一两次早点 7~8岁的孩子如果自己安排部分早点,会是他们很开心的一件事情,如果孩子每周能一到两次跟着父母去超市,并让孩子自己挑选一顿健康的早餐。他们会迫不及待地去品尝自己挑选的食物,并为这一过程感到快乐。

(4) 改变传统的早餐 如果孩子不愿吃传统的早餐,你可以变些花样。比如把牛奶和冰淇淋搅拌在一起,让他吃流质的早餐。在苹果上涂花生酱……只要营养适当,不必拘泥食品的形式。

(5) 使食物多样化 早餐可以少而精,不断变换花样可以防止孩子感到厌烦。如果孩子突然不想再吃他以前喜欢的食品时,不要强迫他,把它放到一边,或者把它同其他食品配起来吃。

(6) 让孩子与同伴一起吃早餐 不应该把孩子一个人留在那里吃饭,孩子喜欢同别人一起吃饭。孩子吃饭时,即使家长不能守在旁边,也要经常到房间里去看看他。要让孩子有个“伴”,家长还可以给孩子找一个年龄相仿的小伙伴坐在桌旁。

三、离家前的准备

1. 钥匙放在那里

孩子身上最不能丢的东西,就是家里房门的钥匙。小学生放学时,父母可能还没下班,孩子的房门钥匙放在哪儿最保险呢?

把单个的钥匙放在书包或衣服口袋里,不是好办法。文具盒里也不是很保险,因为它常会被放在教室不带回家。单个的钥匙放在书包里,则往往会让孩子在门口费事地翻书包找钥匙。

把房门钥匙挂在脖子上——这个办法最好

父母要掌握好对孩子的期望值,因为这决定着你为孩子的成长提出怎样的培养计划和日程安排。