



QQ2群:81644914
飞信群:9633446
邮箱:kbdzkc@163.com



光照过度, 孩子也会性早熟



小纸头 大玩意

让孩子玩玩纸游戏, 不仅能帮助他锻炼动手技能, 还能使想象力得到充分发挥。

1~2岁, 玩撕纸

1~2岁的孩子手部具备了一定的力量, 不妨让他参与撕纸活动。父母可以引导他随意撕出一些不规则的纸条、纸片, 通过这些看似无序的动作, 帮助孩子锻炼手腕的活动能力和手指的灵活性。

3岁后, 剪贴画

父母不妨为他提供一些软硬各异、厚度不同的纸张, 甚至是一些布料、橡皮泥等进行快乐裁剪, 让他体会剪刀来回裁剪时的不同感觉, 这是对孩子手、眼、脑配合的最佳训练。

熟练后, 立体图

启发孩子对于同一元素进行发散想象, 同样一个圆形, 可以贴成米老鼠的耳朵、餐桌上的盘子、天空中的太阳; 又如同样是一个纸筒, 加上一个底就是一只杯子, 加上一个把手, 就是喇叭, 再加上一个纸筒, 就是望远镜。孩子进行这种自由创作的前提, 来自于对丰富生活的观察和体验。 袁永红

营养过剩、滥用保健品、吃含雌激素的食物会导致儿童性早熟, 这已经是众所周知。然而, 很多家长可能不清楚, 长时间看电视、长期对着电脑显示屏以及夜晚灯光太亮等, 也可能导致儿童性早熟。 医学专家证实: 光照过度是儿童性早熟的重要原因之一。

灯光催“熟”小女孩

四岁女孩丽丽(化名), 得了“怪病”: 小小的年纪, 竟然出现了胸部隆起, 乳房开始发育。家长起初以为是吃得太好长胖了, 后来发现不对劲, 丽丽的乳房发育很快, 就像十几岁女孩的发育速度, 还出现了乳晕。家长这才慌了神。

东南大学附属中大医院儿科主任医师唐洪丽教授接诊后发现, 丽丽的症状是性早熟。

但孩子没有吃过成人补品, 也没有其他可以导致性早熟的诱因, 丽丽为什么会性早熟呢? 唐洪丽教授在仔细询问家长后发现, 孩子出生后, 家长担心孩子害怕黑, 每天晚上都是开灯睡觉, 这样孩子起来大小便或者给孩子喂奶也方便。唐洪丽教授分析, 丽丽出现性早熟, 和夜晚的灯光有很大关系。

纠正孩子喜欢开灯睡觉的习惯

为什么夜晚的灯光也会引起孩子性早熟? 很多家长想不明白。唐洪丽教授说, 光照过度是儿童性早熟的重要原因之一, 这种诱因以前较少受到关注, 但近年来越来越多临床案例以及研究证明, 孩子接受的夜晚光源太多可能使性发育提前。

这是由人体内松果体分泌的褪黑素引起的, 褪黑素能抑制腺垂体促性腺激素的释放, 可以防止性早熟。当人在夜间进入睡眠状态时, 人体在黑暗当中, 松果体会分泌大量的褪黑素, 天亮时便停止分泌。其主要作用为调节人体内分泌水平, 抑制身体发育速度, 不使其像白天般快速增长, 从而达到平衡。如果

孩子夜晚在灯光下睡觉, 就会严重干扰人体褪黑素的产生, 让孩子的发育速度在夜晚也不减慢, 这就可能导致性发育提前到来。

专家介绍, 长时间看电视、长期对着电脑显示屏, 也会因为光照过度, 可能让孩子出现性早熟。因此, 家长要纠正孩子喜欢开灯睡觉的行为, 如果孩子害怕黑暗不敢睡觉, 家长可先将光线调节至很暗, 待孩子进入深度睡眠阶段再关灯; 同时, 让孩子尽量远离电视、电脑等, 除了电视、电脑显示屏的光照会导致性早熟外, 电视上经常出现的接吻亲热等激情镜头, 如果孩子看多了, 也会导致性早熟。

当心: 这些食品也可导致性早熟

专家介绍, 有些食品也可导致性早熟, 家长在平时要注意: 可人药的大补类食品, 包括冬虫夏草、人参、桂圆干、荔枝干、黄芪、沙参等; 反季节的蔬菜和水果, 比如冬季的草莓、葡萄、西瓜、西红柿等; 油炸类食品, 特别是炸鸡、炸薯条等, 过高的热量会在儿童体内转变为多余的脂肪, 引发内分泌紊乱, 导致性早熟; 部分含有激素成分的保健品。 通讯员 程守勤 快报记者 张星

0-1岁 1-3岁 3-6岁



“头儿”和领导

懒惰和勤劳; 胆怯与勇敢, 我们身上有许多个“头儿”, 孩子也一样有着这样的矛盾, 所以他们必须学会当自己的头儿。

互动对象: 朵朵 (适合年龄: 3~6岁)

问: 宝宝知道什么是领导(或者说做“头儿”)?

答: 老板就是领导啊, 会扣人家工资的。

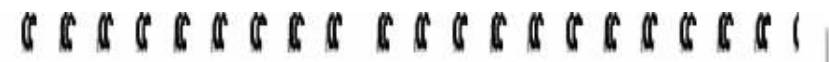
问: 如果有一天宝宝班里老师都不在的话, 会怎么样?

答: 老师不在了, 就乱七八糟了……

问: 宝宝能做自己的领导吗? 如果想让别人听宝宝的, 那宝宝必须先学会做自己的头, 管好自己才能管好别人。

答: 可以的。如果睡晚了, 要睡懒觉的, 领导要扣工资的……哦……睡觉了, 电视也要休息了, 动画片也要睡觉了……

点评: 朵朵对问题有了比较明晰的认识, 知道如果没有老师在, 秩序就会很乱; 从对话中看, 朵朵对领导的理解, 还处在较有限的范围内, 家长平时在和孩子的沟通交流的时候多听孩子的话语, 对于孩子的意识及思考问题的能力适当地加以提升和巩固。



写给豆豆老师的一封信

老师, 你们好! 我是豆豆的妈妈, 首先要感谢你们对豆豆的关爱与帮助! 当听到在幼儿园午睡时, 自己睡醒后, 故意大声叫“起床了”, 把所有小朋友吵醒的时候, 真是哭笑不得。

豆豆和小时候的我很像, 有时会故意调皮, 他把李老师叫成江老师了, 而且屡教不改, 这实在对不起, 虽然教育他, 这是不礼貌的行为, 可是, 他也许认为好玩, 越是说他越是故意。

豆豆在某些方面有着特别的喜好: 如他喜欢数字7, 什么都要7, 吃小粒的水果(龙眼、葡萄等)要7颗; 他从小特别喜欢绿色。我们也实在不能明白他的这些喜好源于什么, 在不影响他人格发育的前提下, 我们会考虑他的要求, 尽可能去满足他。但在一些方面, 我们也不会去纵容, 会和他讲道理。跟老师们讲这些, 是想让你们明白他的这些说来有些奇怪的习惯, 如果在今后的学习生活中, 他有出现类似的无理取闹的事件, 希望你们能谅解。



110号宝宝郭淑婷

随信附上我们特地请人为他设计的小绿猫贴纸, 作为豆豆的奖励贴纸, 因为他特别喜欢猫, 老师可以用他最喜欢的东西来鼓励、激励他。再次谢谢你们对豆豆的关心!

豆妈 2009-9-14晚 编辑点评: 读完豆豆妈的信, 母爱溢于言表, 我相信每位老师都希望收到这样一份细致的宝宝家庭档案, 因为每个宝宝都个性十足, 弥足珍贵的个性需要幼儿园和家的双向呵护。

奇妙秋天亲子有妙招

“妈妈, 为什么树上的叶子有的是红的, 有的是绿的呀?” 周六的早晨, 沐浴着温暖的阳光, 多多和爸爸妈妈一起爬山。一路上, 多多的眼睛看个不停, 嘴巴更是说个不停, “哎呀, 那是蝴蝶吗?” “妈妈, 我要采果子……” 多多妈妈发现, 原来, 不经意间, 秋天已经悄悄地来到身边。是啊, 在这个美丽的季节交换之际, 有心的爸爸妈妈们, 不妨和宝宝共谱一曲“秋之歌”, 一起和孩子寻找美丽的秋天。

旋律一: 观察 学会细致观察, 丰富生活体验 秋宝宝代表: 多多, 4岁

这些天来, 为了让更多体会秋天, 爸爸妈妈只要一休息, 就会全家出动, 去逛公园、动物园、爬山, 在多多的眼里, 秋天的美无处不在。有着十多年工作经验的幼儿教师、同时也是位有心的妈妈, 陆卉老师表示: “秋高气爽的日子里, 家长可以多带孩子到郊外去走走, 引导孩子观察秋天的细微变化, 看看树叶的颜色是如何变的, 枫叶红了, 梧桐树黄了; 还可以带孩子去植物园、乡下, 看看飘香的果园, 收获的景象……回家之后, 再和孩子一起聊聊所看到的秋天景象, 这些对培养孩子细致的观察力, 锻炼孩子的语言表达能力、归纳能力, 丰富孩子的生活体验大有帮助。”

旋律二: 绘画 感受自然之美, 培养绘画能力 秋宝宝代表: 飞儿, 5岁

“这是我画的美丽的秋天, 你看, 这是熟了的果子, 大大的, 圆圆的, 快要

掉下来了; 这是红红的枫叶; 地下是很多很多小小的落叶, 金黄色的, 可漂亮了……秋天来了!”

在一家早教中心, 刚上完一堂美术课, 5岁的飞儿便拿着自己的作品冲了出来, 兴奋地向妈妈展示。“画得真棒!” 妈妈一边夸她, 一边笑着告诉记者: “这孩子很小就喜欢涂涂画画, 每堂课一张作品, 家里都堆成了小山, 我也舍不得扔掉, 都替她保存着。”

旋律三: 手工 锻炼动手能力, 认识奇妙秋天 秋宝宝代表: 朵朵, 6岁

幼儿园老师布置了一项作业, 让家长回家帮助孩子采集秋天的树叶。于是, 朵朵爸爸一下班就带着她到公园去了, 他们找了许多树叶, 然后, 把每一种树叶用胶水粘到一张大白纸上, 并在旁边写上每种植物的名字。朵朵爸爸笑着说: “这绝对是个有趣的过程, 我们一边找一边认, 松树、樟树、女贞、柿子树、杉树、柳树……朵朵学到了很多知识, 也记住了很多树叶的名字, 也深刻地认识了秋天原来是这么神奇。”

快报记者 袁永红



给孩子找竞争“对手”

女儿琴琴, 已经5岁了, 吃饭还要我们喂, 做什么事都慢悠悠的。有一次, 我回乡下老家跟父亲说起了这个问题。父亲说: “小时候你们几兄妹在一起, 有好吃的都是抢着吃, 你不吃, 你哥马上吃掉了。”从父亲的话语里, 我马上想到, 在孩子的成长道路上一定要引入竞争“对手”。哥哥、嫂嫂都到外面打工去了, 于是, 我将他们的儿子明明带回了家。两个小孩在一起后, 吃饭时你追我赶, 很快就吃饭吃完, 根本就用不着我再喂。

在搭积木这类益智玩具上, 我采取奖励的办法, 谁先完成了规定的形状, 便对谁进行奖励。女儿再也不像以前那样慢悠悠了, 而是积极开动脑筋, 把积木搭得又快又好。在与琴琴的相处中, 明明把小男孩果敢和睿智的性格表现得淋漓尽致。女儿则做事细心、认真, 两人性格正好形成互补。通过竞争, 两人都不甘示弱, 得到的奖励也总是交替上升。琴琴妈

“今天, 你拥抱了吗?”

“噢, 那不是双双吗? 快, 我们和双双一起去幼儿园。”早晨, 牵着女儿的小手, 快到幼儿园时, 我发现了女儿的一个同班同学双双, 刚一直嘟着嘴的女儿终于放下了我的手。“来, 我们和好朋友拥抱一下!” 看着女儿和小伙伴拥抱在一起, 脸上的紧张神情终于“卸”了下来, 乖乖地走到门口接受保健老师的检查, 并回头和我说了声byebye, 转身和小伙伴一起进去了。我知道, 今天, 女儿又将在幼儿园度过快乐的一天。

这些天来, 女儿唯一的、最大的问题在于入园那一刻, 因为要和妈妈分别, 女儿很紧张, 为了缓解女儿入园时的紧张感, 我可是煞费苦心。首先, 从早晨出门的那一刻开始, 就营造出开开心心出去玩的氛围, 路上看着小草小花小鱼, 到了幼儿园附近, 更是睁大眼睛帮女儿寻找熟悉的小伙伴。

还记得刚开学的时候, 家长可以把孩子送进班级, 我每次到了教室门口, 都蹲下来, 抱着她, 温柔地说: “宝贝, 哪个是你的好朋友啊? 告诉妈妈, 我们去和她拥抱一下!” 别小看“拥抱”这个简单的小动作, 这对女儿缓解入园紧张感的帮助可是巨大的。后来, 由于甲流的缘故, 幼儿园要求家长将孩子送到门口, 由老师接进班, 我每天下班回家对女儿说的第一句话就是: “宝贝, 今天你拥抱你的好朋友了吗?”

现在, 女儿在幼儿园有了好朋友, 幼儿园生活也不再陌生。我相信, 这一定是她学习生涯乃至人生之路的一个良好的开端。

快报记者 袁永红



270号宝宝友好