



本版主持:点点妹妹

热爱美食,更知道宝宝该吃什么,一起努力让宝宝吃出好身体、好心情。

QQ:1276070186
邮箱:kbddzk@163.com

小石榴妈妈咋教不了你学跳绳

别以为孩子健康成长,家长就没有烦恼。当孩子开始上幼儿园之后,需要学习的东西可多了。这时候,家长的作用就很关键了。瞧,这就有家长为孩子学不会跳绳而苦恼!

[讲述]

这两个月,有时晚上带石榴去跳绳。我是为了减肥,石榴为了考试——小学体育考试有跳绳,但石榴说老师没怎么教过,有些会跳的是家长或者校外的教练教的。

我小时只会双脚跳,体育比赛自然没有参加的份,特羡慕那些能单脚跳得飞快的同学。石榴从去年练到今年,还是不会跳绳,一下一下地蹦,一分钟跳不了几下。我口干舌燥地指导加动作示范,她的进步很慢,扫兴而归。

石榴上小学前我教她学会骑自行车,带辅轮的自行车是她3岁前后买的,刚买来时她也不会踩,我教了一下她很快就学会了。将近6岁时拆掉辅轮变成两轮自行车,石榴学起来可费了一点劲。石榴爸爸教了一天就放弃了,我手把手地教,几天后石榴已经可以骑着车在小区里转圈了。

石榴的单排轮鞋是她爸爸在她一年级时买的,教练包教会,我没怎么管,只是觉得她滑得不够流畅优美。石榴的滑板是她爸爸在她二年级时买的,教练指导了几次,石榴没学会;她爸爸也练了一阵,有同学的妈妈看见,对我说石榴爸爸滑得比石榴好。石榴不会滑板有点沮丧,我也不敢上滑板(害怕这把老骨头被撞),只能让石榴模仿小区里其他孩子的动作,告诉她如何扭动脚和身子,渐渐地,石榴竟能自如地滑动了,向她爸爸显摆新技能,她爸爸自愧弗如。可是,这跳绳我咋教不会石榴呢? ——网友石榴妈妈



[跟帖]

飞来飞去:尽量放慢动作,一个动作一个动作地让她看到细节,再自己试,应该不难的。

康康妈:石榴妈,你虽然说从去年练到今年,但是不知道具体是怎么练的,如果三天打鱼两天晒网,估计进展不大。康康上幼儿园时我开始带他学跳绳,那时候基本上每天晚上都要练一会儿,好像两三个月就能跳了。

小扣子妈妈:小石榴是跳得比较慢还是不会有节奏地跳呀?我家小扣子刚刚学会跳绳,她是双脚蹦的,因为蹦得太高,所以一分钟只能跳四五个,也将就学会了!我的经验是,如果孩子动作不能连贯起来的话

(小扣子开始总是甩过一个绳后,手在后面停顿片刻,再开始甩绳,动作就不连贯了),你可以帮她甩一根绳(她甩一边,你甩一边),你甩的时候要注意配合她的脚步,嘴里要有节奏地数数,让她体会一下连贯跳绳的节奏,她慢慢就找到感觉了。你可以试一试!如果单纯是跳得不够快,那也许得多练习了,我觉得。

亮亮妈:亮亮上幼儿园大班。从中班开始,老师带着他们练跳绳。现在似乎全班都会了,只是有跳快跳慢的问题。我觉得多鼓励,今天能跳一下,明天能跳两下,这就是进步。亮亮也是,最开始能跳过去一下。我也是偶尔让他练练,他那时不会就没兴趣。我就想不管了,随便吧。刚中班啊,着什么急。有一次,和亮亮班老师聊天。老师说:全班一半多孩子都会啦,跳绳有这样那样的好处,让我还是多回家督促他练一练。我这又开始,拉着他出去。这回有点进步了,能连续跳三个。我赶紧大呼小叫地表扬。亮亮现在也不是跳得特别好的那种,但能连续跳三四十个,而且隔一段时间就有进步。所以,以我儿子的例子来说,一、运动天才很少。二、不要先于孩子有心理障碍,要有自信,这就像是走路跑步一样的运动,肯定能学会。多练习,等着石榴同学的好消息。

说到做到:重要的是,有一套科学方法。跳绳是比较复杂的运动。练习应该分三步:1.脚步不动。以手练习对绳的控制——绳从身前到身后,再身后到身前,反反复复。练习一个星期。目标:对绳的控制,左右、前后、落点、弧度、速度,都能自如合理。2.无绳起跳。练习一个星期。目标:能均匀连跳30-40下。高度:2-4cm。3.再练有绳起跳。

爆料! 我喜欢

地址 // 点点周刊 / 点点话题



432号宝宝 何宇栋

我们玩的不是游戏,是童年

还记得年少时的游戏吗?扔沙包、跳皮筋、打弹子,这些都是童年记忆中最快乐的部分。可现在的孩子呢?从小就被各种启智训练、早教课程围绕着,他们的童年是苍白的。所以,偶尔一个周末,把记忆还给自己,把童年还给孩子,让我们一起玩吧!

活动时间:周六、周日
活动地点:操场、空地、花园

活动介绍:扔沙包、跳皮筋、打弹子、拍洋画、斗蟋蟀、捉迷藏、丢手绢、打水仗、跳房子、过家家、踢毽子……大家在一起,没有什么不可以玩的。

点妹建议:还在愁带孩子玩什么吗?点爸点妈们小时候爱玩的,宝宝说不定也喜欢玩哦!在阳光很好的午后,聚在一起玩游戏,这就叫幸福的一家吧!

这是一场不定期的活动,如果你想参加,请加入我们的QQ群:100029141,约到玩伴,我们就出动哦!如果你有好的东西、好地方、好玩的、好想法希望大家分享,快登录baby.dsqq.cn进入爸妈论坛进行互动讨论吧,也可以与点点妹妹联系哦!

热辣参谋

地址 // 点点周刊 / 点点话题

宝宝冬天“补”点啥

冬天来了,该给孩子吃什么?论坛上,几位妈妈就这个话题展开了热烈的讨论,来听听她们是怎么给宝宝调理身体的!

网友:迷途的猪头

冬天进补还应选择以温热性的食品为主,如牛肉、羊肉、鱼和虾。另推荐豆制品也是冬季菜肴很好的配菜,豆腐干与红烧肉同煮,内酯豆腐做肉羹或鱼羹、白菜猪肉豆腐煲等,都是适合宝宝的营养佳肴。

网友:原味的柠檬

前段时间宝妈一直在做功课,看过了宝宝春天吃什么、夏天吃什么、秋天吃什么,最近在研究宝宝冬天吃什么。专家说冬天是宝宝最易感冒的时节,所以一定要让他吃多种食物以提高抵抗力:米面、蔬菜、水果、动物性食品、乳类制品和豆制品这几个都是必不可少的。嗯,我发现宝宝很讨厌吃蔬菜,所以不得不经常换菜种。今天青菜明天卷心菜,有时他实在不愿吃就打成菜汁(但是妈妈知道这是下策)……

不过水果方面就好多了,苹果香蕉他都接受。乳制品的话,宝宝现在喝的配方奶粉应该就可以了,含有益生菌和益生元,别的营养元素也八九不离十……另外还要注意的是烹饪的手法,以熟食为主,例如,煲菜类、烩菜类、炖菜类或汤菜等。(这个我也知道)不过宝妈还是学了一招:用勾芡的方法可以使菜肴的温度不会降得太快,比如可以给宝宝做羹糊类菜肴。

登录baby.dsqq.cn进入爸妈论坛进行互动讨论。

煮妇绝活

土豆沙拉

伪装成冰激凌的蔬菜

材料:土豆、胡萝卜、青豌豆、甜玉米粒、沙拉酱

做法:

- 1.将土豆、胡萝卜去皮,土豆切成厚片和胡萝卜一起上锅煮熟。
- 2.把土豆趁热用饭勺碾成泥状,胡萝卜切成小丁。
- 3.锅内放水煮开,倒入青豌豆和甜玉米粒,煮两分钟后捞出。
- 4.将土豆泥、胡萝卜丁、青豌豆、甜玉米粒一起用沙拉酱搅匀。

[小贴士]

小孩子最不能抵抗的就是甜甜的冰激凌了,所以妈妈们不妨用冰激凌勺舀取土豆泥,放进小碗里,再点缀一些番茄沙司或者果酱,看起来是不是很像冰激凌球呢?宝宝岂会不爱吃!如果宝宝真的非常抗拒胡萝卜和青豌豆的味道,那就把它们抹成泥,变身彩色的冰激凌好了。 点点妹妹



给孩子选款安全的餐具吧



你家宝贝都用什么吃饭呢?虽说选择一款漂亮、可爱的餐具能促进宝宝的食欲,但是妈妈们清楚这些好看的餐具都是什么材质做的吗?对宝贝的健康有没有危害呢?看完下面的表格,妈妈们在给宝宝挑选餐具的时候可要注意啦!



	优点	缺点	给妈妈的建议
仿瓷餐具 实用但质量难保	质地柔和,光滑又轻薄,不怕摔不变形,保温性能也很好,而且不烫手。	仿瓷餐具制作比较复杂,因此很容易掺假。很多企业用有毒的脲醛类的模塑粉代替正常的树脂原料,因此会有大量三聚氰胺分解出来。	正规仿瓷餐具的底部都有企业详细信息及生产许可证QS标志和编号。还要看产品是否上色均匀,是否有变形,表面是否光滑。买回家以后用开水煮半小时,晾半小时后再煮半小时,反复4次,若有发白和黑点,则是质量不过关的次品。
塑料餐具 让宝宝更爱吃饭	样子好看,能让宝宝对吃饭更有兴趣,而且防摔。	容易附着油垢,难清洗,摩擦后容易起边和棱角,造成不安全。	不适合用来盛放需要保温和太油的食物。最好选择无色透明或素色的。如果想吸引宝宝注意,那么餐具外面可以带花,但是内侧不可以带花。千万别买有气味的、色彩杂乱的塑料餐具。
不锈钢餐具 适合用来喝水	好擦洗,不容易滋生细菌,化学元素少,适合用来喝水。	容易烫手,重金属含量不合格会危害健康。不能长时间盛放有菜汤的菜,因为菜汤中常含有酸性物质,会把不合格的不锈钢餐具中的镍和铬溶解出来,这些重金属被宝宝吃到肚子里,会影响大脑和心脏健康。	不锈钢餐具具有“13-0”、“18-0”、“18-8”三种代号。代号前面的数字表示铬含量,后面的代表镍含量。铬是使产品不生锈的材料,镍是耐腐蚀材料,镍含量越高,质量就越好。但是镍、铬是重金属,所以一定要选择技术过硬、质量过关、符合国家标准的产品。还要注意别用不锈钢餐具盛酸性食物。
搪瓷餐具 逐渐消失的好餐具	保温好,有害物质含量少。但因为制作成本高,工艺繁琐,因此很少见到了。	多次摔打后容易变形,瓷容易脱落而被宝宝吃进肚子里。	搪瓷餐具很适合宝宝,但也不能用得太久,一段时间必须更换,以防止掉瓷误食。也要注意不要买内壁有花纹的。
木质餐具 要买就不涂漆的	保温好,更天然,质地细腻柔和,不容易伤到宝宝。	不好清洗,容易滋生细菌。用装饰漆的毒性大。	买木质餐具,最好不要买表面比较光亮或者有油漆的。因为多数油漆装饰的餐具含铅,长期使用对宝宝健康不利,最好使用天然制造的。
玻璃陶瓷餐具 环保健康但易碎	玻璃和陶瓷餐具,比较环保,工艺完善。	容易碎,会伤害到宝宝。	玻璃和陶瓷餐具最大的问题就是易碎。此外要注意陶瓷的餐具要买釉下彩,选择的方法很简单,就是表面光滑的,摸不出花纹感的陶瓷餐具。当然,如果是纯色无花纹且表面光滑的陶瓷餐具更好。