

学习问题未必是不够努力

或许,你更该关注孩子的睡眠

孩子上课总走神、写作业拖拖拉拉,甚至脾气变得愈发暴躁,许多家长将这些问题归结为孩子学习不认真或不够努力、脾气大,却忽略了一个关键原因——睡眠。



充足的睡眠时间,良好的睡眠质量,对孩子提高注意力、记忆力和学习效率大有裨益。(CFP)

A 睡眠如何影响学习成绩

影响注意力 平时睡眠时间越少、睡眠质量越差,儿童在上课听讲和学习时的注意力越差。

影响记忆力的维持和巩固 对睡眠与记忆力方面的研究发现,延长睡眠时间可帮助维持和巩固记忆力,有助于学业进步。

影响学习自觉性 睡眠时间充足和睡眠质量良好的学龄儿童能主动预习功课和完成作业,

并有自己的学习方法,能通过主观努力克服学业中的难点。睡眠状况越好,尤其是睡眠质量越好,学习动力就越高。

影响人际关系 睡眠不足会使儿童爆发坏情绪的阈值点降低,难以控制冲动和听从指示。儿童控制冲动性差,容易与老师同学发生冲突,从而导致人际关系差。

B 如何让孩子有个好睡眠

首要原则是确保孩子拥有充足的睡眠时间,这是身心健康的基础。

其次,规律的上床与起床时间至关重要。一般而言,晚上10点多应准备就寝,次日早上7点多自然醒来。

再者,避免日常作息出现过大波动。有些家长利用周末让

孩子补觉,但切记适度。过度补觉反而会打乱孩子的睡眠规律,不利于健康睡眠习惯的建立。

此外,家长不仅要关注睡眠时长,更要重视睡眠质量。良好的睡眠结构,意味着深度睡眠与快速眼动睡眠的交替进行,对于孩子的身心成长至关重要。

(董霄松 钟艳宇)

培养宝宝自主进食 这些事项要注意

在孩子成长过程中,自主进食是一个非常重要的里程碑。它不仅标志着孩子身体发育进入一个新的阶段,还意味着他们开始学习独立和自我照顾的基本技能。

培养宝宝自主进食,需要注意以下几点:

选择软烂、易咀嚼吞咽、不易噎呛的食物,如蒸熟的南瓜块、香

蕉段、软烂的鸡肉条,切成适合宝宝抓握的大小(约手指粗细),避免圆形、光滑、小颗粒食物,如整颗葡萄、坚果等。

让宝宝坐在有安全带的餐椅上,家长在旁全程看护,不离开视线,防止呛咳或噎食。

宝宝刚开始自主进食,会把食物抓得满手满脸都是,这是正常的探索过程,家长不要过度干

预或指责,保持耐心,逐步引导,以免破坏宝宝的进食兴趣。

尊重宝宝的饱腹感,不强迫喂食。当宝宝推开勺子、转头躲避食物时,说明可能吃饱了。

不要在吃饭时批评宝宝,也不要玩玩具、电视吸引其注意力。当宝宝能够自己认真吃饭,并且表现出对各类食物的喜爱时,家长要竖拇指夸奖。(车頔)

孩子学说话 多练多听是关键

很多上班族父母忙于工作,常常将孩子交由老人和保姆照顾。老人在家习惯讲方言,孩子在不知不觉中也学会了方言,有的家长担心,孩子学方言会导致语言思维混乱影响学普通话。这种担心有必要吗?父母该如何教孩子学说话?

多练

孩子学说话,需要长时间练习发音,从而掌握正确的口语技巧。宝宝2个月大时,就可以发出咿呀呀的声音了;3个月大时,就能发出少量元音;4—6个月时能模仿父母口型发出辅音,并且能根据不同的语音语调发现其中的感情成分。1岁时就可以说出第一句话(通常是爸爸、妈妈)。

孩子还没有完全掌握发音技巧,之后几年说话时常会将一些音节混在一起。父母经常和孩子交流聊天,可以帮助孩子更快掌握沟通技巧,并促进智力发育。

多听

刚出生的宝宝可以听到人类所有语言的800多种元音和辅音,学习世界上任何语言都不会存在障碍。他们的大脑会“统计”声音出现的次数,并确定常用声音,进而识别出一种或几种母语中具有意义的声音。

宝宝发现正确音节时,只注重理解母语所需的声音,会慢慢遗忘其他语言所用的声音,从而失去学习其他语言的能力。因此,让宝宝接触不同种类的语言(外语或方言都可以),能让他的语言窗口期变得更长。

日常生活中,家长可以通过一些小游戏帮助孩子练习发音,比如聊天唱儿歌、拱手拜年、自我介绍、说吉祥话。随着月龄的增长,孩子说话会越来越清楚。(王育)

稠了不好消化 稀了营养不良

为婴儿冲泡奶粉有讲究

给婴儿冲泡奶粉看似简单,实则有不少门道,从水与奶粉的比例、水的温度,到调制次序、混合方法,再到保存时间,每个环节都关乎婴儿健康,需格外讲究。

水与奶粉的比例

冲调奶粉时,要注意水与奶粉的比例,冲调过稀容易导致婴儿营养不足,冲调过稠容易给婴儿带来过重代谢负担。一般来说,冲调比例为30—40毫升水加一平勺的奶粉。

此外,不同品牌的奶粉,冲调比例略有不同。在冲泡前,一定

要仔细阅读奶粉外包装袋上的说明书,按照说明书要求的方法来冲泡。在取奶粉的时候,要用奶粉桶里配备的专用平勺,不能用其他品牌奶粉的勺子。

水温的把握

水温要适宜,不要过烫。水烧开后,放置至40摄氏度左右再冲泡奶粉。

调制次序

应先加水,再加奶粉。先加水,一方面可以更好地掌握水温,过凉或者过热都能随时调整;二

是能精确掌握奶粉的浓度,避免冲调过浓或者过淡。

混合均匀

左右轻轻摇晃奶瓶,或者双手来回揉搓奶瓶,使奶粉充分溶解。不要用力摇晃奶瓶,否则会产生大量的气泡和泡沫,婴儿饮用后容易出现吐奶或者肠胀气。

随喝随冲

奶粉冲泡后,室温保存不超过2小时。如果婴儿已经喝过,剩余奶粉在室温下放置时间不可超过1小时。(马冠生)