

教育孩子时注意这几点

都说父母是孩子最好的老师,父母的言传身教、一举一动都会影响孩子的成长。在这个过程中,孩子需要父母的引导和关爱。以下这些教育孩子的注意点,家长们可以学习一下。

提高孩子的注意力

集中注意力能帮助孩子大脑发育,是智力发展的基础。
幼儿玩耍的过程也是注意力培养的过程。如果父母没有给予孩子足够的关注,那么孩子在玩的过程中就会不时地查看自己的父母在哪里,以补偿自己内心缺乏的安全感。孩子多次寻找父母就会多次中断自己的注意力,那么注意力水平自然就低了。
想要提高孩子的注意力,家长要做的就是专心陪伴、关注孩子,告诉并帮助孩子做每一件事,并且在孩子做事的时候不要随意打断,给孩子自己做事的机会,保护好孩子学习的欲望。

控制电子产品使用时间

一项调查显示,每天玩两小时以上电子产品的孩子,约有67%会出现注意力难以集中的问题。
电子产品里色彩丰富、灵动的画面带给孩子的感官刺激是现实世界不能比拟的,所以很多孩子会对电子产品爱不释手,而且现在手机也基本变成了家长哄孩子的杀手锏,孩子哭闹的时候,拿出手机打开视频,世界立刻就安静下来。

但是,幼儿在各阶段都有他的成长任务,而这些成长的完成都是通过亲身经历、亲自动脑获得的。电子产品虽然能让孩子安静下来,看似注意力非常集中,但其实这只是一种假象。
孩子在看电子产品的时候,被动接受零散的信息,不加思考、不去动脑,同时画面色彩鲜艳,变化节奏快,没有给孩子留下足够的思考与想象的空间,长此以往,孩子专注思考的能力、想象力自然就得不到发展。

营造和谐的就餐氛围

很多家长为了孩子的吃饭问题焦虑,其实你知道吗?孩子更加



焦虑。

很多家长在饭桌上强制喂饭、训斥孩子、夫妻双方经常争吵,这样容易造成负面氛围,导致孩子焦虑、厌食,长成“豆芽菜”或者吃很多长成“小胖憨”。

所以吃饭时,家长要营造一个和谐的家庭氛围,然后提前告诉孩子没有零食可以吃,饭菜能吃多少就吃多少。

重视孩子早餐问题

大脑运转消耗占其总能量的27%,所以,如果能量不够,大脑是有权利罢工的。有些孩子上课的时候浑浑噩噩,其实可能真不是他不想学,是真的没劲儿提不起精神。很

多家长因为忙碌,不重视孩子的早餐,却十分重视孩子的课后补习,这不是本末倒置吗?家长不妨先把孩子的早餐准备好,保证他能有足够的能量应对一上午的学习,然后再讨论补习班的事吧。

帮助孩子塑造性格

虽然孩子的性格是有先天遗传的,但是后天的培养也十分关键。5岁的孩子,普遍性格已经形成80%左右,所以5岁前是孩子性格形成的关键期。

为孩子塑造一个好的性格,能让孩子终生受益。帮助孩子塑造好性格的基础就是少批评,多鼓励。其次家长要做个好榜样,毕竟言传

不如身教。

做好职业规划

大家身边几乎所有的同学朋友,在高考前唯一的目标就是考上大学。但考上大学后突然就没有目标了,其实根本原因就在于没有职业规划。

职业规划的目的不单单是让孩子拥有清晰的人生目标,更重要的是让他能正确地认识自己,发掘自己的潜能,而不是一味地被学习成绩束缚。初中阶段的孩子开始步入青春期,在这个阶段帮助孩子正确认识自己,找到人生目标,将有效帮助孩子平稳度过青春期的迷茫,树立正确的人生观。

□ 360常识网

春季疾病 防控指南

随着春天来临,一些春季的高发疾病也随之出现了,以下这些防护措施你都做好了吗?

流行性感胃

春季是流感高发季,流感不同于普通感冒,一旦出现不明原因发高烧38度以上、咳嗽、嗓子疼、头疼、全身酸疼、关节疼,一定要马上去医院,不要扛着。

如何预防:

- 1.接种疫苗。这是防治流感最直接有效的手段,最好在流感高峰之前接种。儿童和体弱多病者可及早接种流感疫苗。
- 2.勤洗手。切忌简单地用水冲,而是每次用香皂好好揉搓后再冲洗;不要去人群密集的地方,减少被感染的机会。出现发热、咳嗽或咽痛等流感症状应及早离岗离校居家休息。
- 3.开窗通风。这是最简单的居室消毒方法。上午9~11时或下午2~4时,开窗10-20分钟。

春季皮炎

春天柳絮飞扬,加上春季风大,空气湿度小,痒痒也跟着向各位“报到”,春季皮炎也容易发作。主要表现为脱屑、瘙痒、干疼等症状。

如何预防:

- 1.少吃容易造成皮肤过敏的虾蟹等,多吃含维生素A的食物及新鲜蔬菜和水果。
- 2.别用劣质化妆品。换化妆品、护肤品时先在胳膊上试试是否过敏。洗澡别太勤,尤其干性皮肤者,还要戒烟酒。
- 3.做好防晒。避免直接暴晒于太阳下,最好戴帽子或者围丝巾。出门最好戴口罩,以免柳絮接触脸部皮肤,引起瘙痒。

肛肠疾病

肛肠疾病以春季发病为多。刚过去的冬天,天气寒冷,人的毛孔处于闭合状态,阳气闭存于体内,加上人们习惯冬季进补,饮食又以烧烤、涮品为多,致使肠胃内热蕴积。到春季时,阳气外发,易发生大便秘结。

如何预防:

- 1.早晨起来喝杯白开水。秋冬季节,人们吃得饱、穿得厚、住得暖、活动少,体内积热不能适当散发,常出现上火症状,这时喝点凉白开有很好的清除体内积热作用。
- 2.少吃辛辣及热性食品。多吃些白菜、春笋、韭菜等润肠通便的食物。
- 3.多走走,多活动。春季气温也更适宜户外活动,不要久坐在室内,出去散散步、打打球,让肠道更好地蠕动。

□ 健康时报

出国旅游前 这些你都准备好了吗?

春暖花开,正是出游好时节。如果您选择出国旅行,那么在出国前以下几点您需要特别注意:

了解目的地信息

行前查询中国领事服务网(<http://cs.mfa.gov.cn/>)、驻目的地中国使领馆网站、组团旅行社网站等,并保存旅行途经地和驻目的地中国使领馆的联系方式以及相关海外旅行提示、安全提醒等信息。

全面收集目的地风俗禁忌、气候条件、治安状况、流行疫病、出入境规定等信息,并做好相应准备。

关注海外安全提示

外交部及有关驻外使领馆发布的海外安全提醒共分三个级别,由低到高分别是“注意安全”、“谨慎前往”和“暂勿前往”。如中国公民在“暂勿前往”提醒发布后仍坚持前往有关国家,有可能导致当事人面临极高安全风险,并将严重影响其获得协助的实效,因协助而产生的费用由个人承担。

掌握应急联系方式

行前请登录中国领事服务网(<http://cs.mfa.gov.cn/>),了解中国驻外使领馆及当地应急电话。若目的

地国与中国无外交关系,可保存中国驻其周边国家使领馆的电话,以便就近求助。

您还可以记录外交部全球领事保护与服务应急呼叫中心热线号+8610—12308 或者 +8610—59913991以备紧急求助时使用,或关注领事直通车微信(微信号:LS12308)、“领事之声”微博及“外交部12308”微信小程序,了解信息、进行热线互动咨询。

检查护照有效期

护照剩余有效期一般应在六个月以上,否则可能影响您申请他国签证或出入他国国境,或影响您在国外的行程安排。

办妥目的地国签证

对于需提前办妥签证的国家,确保已取得目的地国的入境签证和经停国家的过境签证,申办签证种类须与出国目的相符,签证的有效期、停留期和入境次数与出行计划一致。

对于可办理落地签证的国家,请确认您入境目的和有关手续材料是否符合落地签要求。需要注意的是,根据国际惯例,即使您已取得一国签证,

该国仍有权拒绝您入境且无需说明理由。

核对机(车、船)票

仔细核对票面上所显示的登机(车、船)时间、地点以及联程票的前后衔接是否正确。

购买必要保险

国外医疗费用普遍较高,建议您根据自身条件及目的地国情况,购买人身安全和医疗等方面的必要险种,如计划从事高风险旅游项目,建议您认真评估风险,并购买专项保险,以防万一。

体检和防疫

行前最好进行全面体检,并根据目的地国要求和情况,进行必要的预防接种,并随身携带接种证明(俗称“黄皮书”)。

慎重携带个人药物

许多国家对药品入境有严格规定,为减少不必要的麻烦,出国前应了解有关国家的海关规定,在允许的范围选择所携药品的品种和数量。如因治疗自身疾病必须携带某些药品时,应请医生开具处方,并备齐药品的外文说明书和购药发票。

避免携带违禁物品

注意目的地国海关在食品、酒、烟草、金银饰品和外汇等方面入境限制。请勿携带毒品、国际禁运物品、受保护动植物制品及目的地国禁止携带的其他物品等入境。

尽量不为他人携带行李或物品,如系朋友委托,务必确认所托带物品不违反海关规定;尽量使用可用于国际支付的银行卡,避免携带大量现金,如携带大额现金,必须按规定向海关申报并妥善保存申报单。

留下联系方式以备应急

出国前应给家人或朋友留下一份出行计划日程,约定好联络方式,如您前往地点具备通讯条件,请提前告知亲友。建议您在护照“应急资料”页内详细写明家人或朋友的地址、电话号码,以备紧急情况下有关部门能够及时与他们取得联系。

护照、签证、身份证应复印,一份留在家中,一份随身携带,或扫描存储的个人电子邮箱中。还要准备几张护照照片,未成年人同行应携带其出生证明复印件,以备不时之需。

□ 海外领事保护与旅游安全指南

遗失启事

上海鑫乐国际物流有限公司遗失道路运输证:沪B80511
范本聪遗失营业执照正本:
310230600154825