



孩子全面发展 父母经常陪伴

夏思源是市区一所小学五年级六班的一名学生，在老师们眼中，她不仅学习成绩优异，德智体美劳全面发展，还是个动静相宜、活泼可爱的小姑娘。在同学们眼中，夏思源也是一个可以一起在操场上飞奔，一起开心玩耍的好伙伴。

3月30日，记者来到夏思源家中，与她进行了近距离接触，并同爸爸妈妈一起畅聊她的成长故事。

□文/图 本报记者 陶小敏 见习记者 杨旭

学习成绩优异

夏思源今年11岁，记者见到她时，这个身材高挑、有些腼腆的小姑娘正在家里陪弟弟玩耍，两个小孩儿一脸笑意。

从幼儿园到现在，夏思源每年都担任班干部，学习成绩在班上也总是名列前茅。“其实，我从来不要求孩子一定要考多少分，考第几名，只要知识掌握了就可以了。”夏思源的爸爸夏刚耀告诉记者，他常对孩子说的话就是成绩不代表全部，快乐的投入学习最重要。或许正是因为没有压力，孩子每次都能考得很好，但对于孩子的成绩，夏刚耀说，自己也从来没有特意奖励过，就是有意告诉孩子成绩并不是父母最看重的东西。

“但我和孩子妈妈为她创造良好的学习环境。”夏刚耀介绍，为了让孩子养成良好的学习习惯，家里的电视很少开，

也不鼓励孩子使用电脑，偶尔会让孩子看几集动画片。时间久了，孩子养成了看书的好习惯。“《老鼠记者》和《福尔摩斯》是我最爱看的书。”夏思源说，她最爱看的就是动物小说和推理类书籍，常常被书里的情节吸引。夏思源的妈妈王秀玲说，女儿的学习习惯很好，不用家长督促就会自觉主动完成作业和进行课外阅读等学习，这一点是最让她和孩子爸爸省心和欣慰的地方。

“上课认真听讲，按时完成老师布置的作业，课下有不会的知识点要及时找老师请教。”说起自己成绩好的原因，夏思源这样总结，同时，说起她最爱的语文课，她还讲起了写好作文的诀窍。“平时要多收集好词好句，考试时看清题目，然后联想生活里的真人真事。”

课外兴趣多

在学校的运动会上，都少不了夏思源活跃的身影。虽然她才上五年级，身高已经1.5米，曾被校体育老师挑选进入田径队进行训练；学校的绘画、书法、舞蹈等兴趣班也经常能看到她的优秀作品。

“跑步经常都是第一名，舞蹈也经常参加表演和比赛，书法从小学一年级练到现在，围棋练了三年，去年又开始学跆拳道。”王秀

玲很为女儿骄傲，她告诉记者，孩子这些爱好基本上都是参加学校的课外兴趣小组，很少再另外花钱给孩子报班。“学校的兴趣班都是在学校学，除了围棋和跆拳道是报的兴趣班。”

王秀玲说，孩子课余进行什么体育活动，发展什么艺术爱好都是自己选的，她和丈夫向来尊重孩子的意见，让孩子选自己喜欢的项

陪伴是最好的教育

说起培养孩子的方法，夏刚耀说，他和孩子的妈妈首先有两个基本原则：一是不过分看重孩子的学习成绩，而是注重培养孩子养成良好的学习习惯；二是父母，尤其是父亲要多带孩子外出游玩，参加一些体育活动，增强孩子的体魄。

采访时，记者发现，夏刚耀7岁的儿子一会儿趴到爸爸脖子上，

一会儿又搂着妈妈王秀玲，夏刚耀和王秀玲也都满含爱意回应；夏思源跟父母的相处模式也更像朋友，父母说话时认真听，听完后微笑着纠正或补充，一家人其乐融融，很是温馨。

夏刚耀介绍，他和妻子无形中有一种分工，即妈妈王秀玲平时更多地照顾孩子的饮食起居，他不管再忙都会在周末带着两个孩子外出

目。事实上，这个做法收到了明显的成效。在兴趣的带动下，夏思源主动参与兴趣小组的热情很高，回到家后，也经常练习书法、绘画、围棋等。

“练习跆拳道不仅锻炼身体，也可以磨炼性格。”王秀玲说，尽管尊重孩子的意见，他们还是有所引导，想通过喜欢的项目来让孩子的性格变得更开朗、坚韧。

进行体育锻炼和游玩。“夏思源一岁多，我就带她在河堤上跑步，爸爸更应该在陪孩子的过程中，让孩子变得更加勇敢，性格也更加开朗。”

“在孩子的成长过程中，家长要多给予孩子陪伴，给孩子充分的关爱和肯定。”王秀玲说，她认为，父母的陪伴是对孩子最好的教育。



除了学习成绩优异，夏思源还学习了跆拳道。

育儿有方

长个子与季节无关 三个要点最关键

很多家长都希望自己的孩子的个子长得高，如何让宝宝长高自然就是很多爸妈比较关心的话题了。有说法是春季是万物复苏的季节，也是孩子们长高的黄金期。因此，每到春季就会尝试各种给孩子长高的方式，这些做法究竟靠谱吗？

长个子与季节无关

一些说法之所以会将长个子与春季联系在一起，是因为春季温度、气候适宜，各种植被开始生根、发芽，人们也由此联想到人的生长。然而，个体发育与植被不一样，人的生长发育是连续的、不规律的，同时也存在差异性，它与季节和气温没有关系。只是春季到来后，阳光充足，孩子在户外活动时经常晒太阳可以促进体内维生素D的合成，维生素D能促进钙在肠道的吸收，但钙并不能使骨骼变长，甚至也无法使骨骼变粗。因此，这与长高没有必然的联系。

孩子长个子三个关键

1. 每天睡够8-9个小时

孩子的身高除了受先天遗传因素的影响，后天的睡眠也很关键。

对于我们的朋友而言，应该每天睡够8-9个小时，最晚10点前睡觉。因为每天的0点到1点之间，人体激素分泌最多，同时促进人体长高的激素——生长激素在睡眠状态下的分泌量是清醒状态下分泌量的3倍左右，所以早睡早起，睡眠充足对宝宝长个子会有所帮助。

2. 适当运动不能少

运动同样可刺激生长激素分泌，大约20分钟左右的运动，可使正常小朋友的生长激素量达到一个高峰期。经常运动可以促进骨骼的生长，适合孩子的各项运动如下：

①一岁以内主动和被动运动相结合：抬头、爬行、翻身的练习；婴儿操、按摩抚触。

②2-3岁：跑跳练习、拍皮球。

③弹跳运动以及伸展运动根据年龄和宝宝自身情况选择：绳、单杠引体向上、体操、篮球、排球、羽毛球，可上下午各30分钟左右。

3. 饮食合理很重要

婴儿时期要及时添加辅食，保证营养的供给；对于年龄稍大点的孩子，要少食含糖饮料、糖块、油炸食品，养成少吃盐的习惯；均衡饮食，每天摄入一定量的牛奶、瘦肉、蛋类，多吃含优质蛋白质的食物。除此之外，也要注意矿物质和微量元素的摄入。

晚综

亲子讲堂

怎样让孩子远离垃圾食品

垃圾食品，是指仅提供一些热量，别无其他营养素的食物，或是提供超过人体需要，变成多余成分的食品。经常吃垃圾食品对身体有很大危害，特别是孩子，那么，怎样才能让孩子远离垃圾食品呢？

1. 从小就强化垃圾食品的认识。如去超市时可告诉他哪些是健康食品哪些是垃圾食品，讲解一些垃圾食品的危害，从小强化对垃圾食品的认识。妈妈也可在接触的社会生活知识时随时和宝贝沟通，比如看电视时对宝贝比较崇拜或喜欢的人物，可以告诉他，这些人在小时候就不喜欢吃垃圾食品，所以才这么漂亮、勇敢！不断灌输这样的概念，次数多了他心里就会形成一个概念：妈妈不赞成我吃太多这些东西。当然，这是一项长远的工作，等宝贝大一点有了分辨能力和自制能力时，妈妈的话会潜移默化地影响他今后对食物的选择。

2. 转移注意力。宝贝的注意力很容易转移，当发现他对某种垃圾食品有兴趣时，妈妈及时用孩子平

时更感兴趣的玩具或食物吸引他，一玩得高兴了就忘到脑后了。

3. 丰富日常饮食。平日里尽量让宝宝多吃水果、蔬菜、坚果、奶制品之类富含维生素和矿物质的食物，把他那小小的胃占满，可以减少吃其他食物的欲望。

4. 适当的奖励。垃圾食品孩子喜欢吃又不能让他多吃，可用慢慢矫正，开始可用奖励的方法逐渐减少垃圾食品的摄入。既然是奖励，就说明不能多吃，保持这份奖励的吸引力，也就控制住了垃圾食品的摄入量，更不至于造成健康危害。

5. 妈妈自己给宝宝树立榜样。如可以和宝贝一起亲手做上一盘水果蔬菜沙拉等健康食品，鲜亮美味让宝宝一见倾心，把注意力吸引过来。那么，他就会把那些垃圾食品抛到脑后了。

食品安全是人们关注的焦点，我们每天都难免会接触到垃圾食品，如果说绝对一点垃圾食品都不吃似乎也不可能，但要避免多吃！

晚综