

# 激发成就感 让孩子爱上阅读

“8月27日，每周一书——《苹果树上的外婆》，读了这本书我明白有亲情才有快乐；11月11日，阅读时间40分钟，书中好词‘不折不扣’……”在刘明的家里，有厚厚的一沓表格，里面记录着8岁女儿安璃乔每天读的书，以及读后感受。这些表格不仅记录着女儿读书的收获，也让女儿对阅读有了更积极的态度。

□文/图本报记者 尹晓玉



↑现在的安璃乔对阅读产生了浓厚兴趣。  
→图为刘明设计的阅读表格，上面详细记录着女儿每天的阅读情况。

阅读日期	阅读书名	阅读时间	文中好词	读后感受
11.11	《苹果树上的外婆》	35分钟	不折不扣	亲情
11.12	《小猪唏哩呼噜》	30分钟	憨态可掬	有趣
11.13	《神奇校车》	40分钟	千奇百怪	知识
11.14	《昆虫记》	30分钟	妙不可言	生动
11.15	《查理和巧克力工厂》	25分钟	垂涎欲滴	美味
11.16	《我和小姐姐克拉拉》	30分钟	啼笑皆非	有趣
11.17	《窗边的小豆豆》	30分钟	童真	温暖
11.18	《时代广场的蟋蟀》	20分钟	坚持不懈	感动
11.19	《亲爱的汉修先生》	40分钟	真挚	感人
11.20	《苹果树上的外婆》	35分钟	亲情	快乐
11.21	《小猪唏哩呼噜》	30分钟	憨态可掬	有趣
11.22	《神奇校车》	40分钟	千奇百怪	知识

## 1 从小坚持 每天早晚都读书

刘明在市图书馆工作，每天以书为伴，她深知阅读是一个终身教育的好方法。培养孩子的阅读兴趣，让孩子喜欢读书是父母送给孩子最好的礼物，这对孩子以后的人生也会有不少益处。因此，女儿安璃乔一岁多时，就开始培养她阅读的习惯。“闺女一岁多会拿书时，我就拿最初级的婴儿画报给她看。虽然那时候她也看不太懂什么，但可以养成拿书、翻书的习

惯。随着年龄的增长，慢慢地，我就拿一些幼儿画报让她看。上幼儿园后，我会让她指着书上的字，我先给她读，然后再让她自己指着字读。”刘明说，等女儿上了学前班、一年级，逐渐认识字了，就开始自己读书。

就这样，安璃乔从一岁多开始，每天都会阅读。上了一年级以后，开始有规律地读书。早上六点半起床，洗漱完毕，读书十分钟，预

习一下当天要学的语文课文或者英语知识，然后吃饭去上学。晚上睡觉前，阅读半个小时左右的课外书。阅读已经成了安璃乔每天生活的一部分。

另外，要想帮助孩子养成良好的阅读习惯，父母首先要坚持陪孩子一起阅读，榜样的力量很重要。家长只要做到了，孩子也会很容易做到。所以，每天孩子读书时，刘明都会陪伴在旁边。

## 2 绘制表格 激发阅读的成就感

对于一个年仅8岁的孩子来说，每天坚持早晚读书这件事，她是否有过抗拒心理？对此，刘明说：“女儿毕竟还是孩子，她有时候也很烦。尤其是早上起床后，本来时间就比较紧张。让她读书，她就说，哎呀！怎么天天都得读书，烦死了。后来我就想了一个办法来鼓励她。”

从今年年初开始，刘明设计了一个阅读表格，名

字叫“阅读遇见美好”，表格里有日期、阅读的数目，以及页码、阅读的时间、文中好词等几个方面。每天女儿读完书后，她会把这些内容填上。她还做了一些小纸条，名字叫“每周一书”，纸条上有日期、书名、作者、最喜欢的一段话或者读书的感悟等内容。女儿每读完一本书，刘明就让她自己填写这些内容。

“女儿每天早晚按时读书并填写表格，我都会给她积分，一定时间后把这些积分变成零花钱给她。积累到一定数额，用这些钱带她去旅行，或者给她报喜欢的才艺课。”刘明说，孩子看着越来越厚的表格，想到自己每天阅读了那么多内容，也很有成就感。用积分换来的钱可以在周末来个短途旅行，也让她对读书更加积极了。

## 3 分享经验 这些好书值得推荐

这些年来，安璃乔每年至少读50本书。用了表格记录后，她读的书更多了。不仅养成了阅读的习惯，也逐渐养成了一名成绩优异、多才多艺的小姑娘。

当记者表示希望刘明能根据这么多年的陪读经验，为其他孩子推荐一些好书时，她表示，幼儿时期，可以读《爷爷一定有办法》《犟龟》《我的爸爸叫焦尼》《逃家小兔》《爱心树》，这些都是安璃乔看过比较好的书。

小学低年级可以读《小猪唏哩呼噜》《长袜子皮皮》《神奇校车》《昆虫记》。8岁的安璃乔正在读和喜欢读的书主要有《了不起的狐狸爸爸》《女巫》《好小子童话故事》《查理和巧克力工厂》《我和小姐姐克拉拉》《窗边的小豆豆》《时代广场的蟋蟀》《亲爱的汉修先生》《苹果树上的外婆》。

“读书越早开始越好，家长的陪伴和引导很重要，是孩子能否坚持每天阅读的关键因素。”刘明说，回到家

里，放下手机，拿起一本书，静静地在一旁陪着她。当她需要分享故事的时候，做一个安静的听众，不要急于打断她，给她一个独立思考的空间。读书并不是学习，不需要什么任务，让她能够在一个相对轻松的环境里体会阅读的乐趣。

“一个习惯的养成需要时间、耐心、环境和持之以恒的努力，作为家长我们也需要以身作则，自始至终和孩子一起投入。”刘明告诉记者。

## 育儿宝典

### 如何避免孩子过度肥胖 从吃入手 合理饮食

《中国居民营养与慢性病状况报告(2015)》显示，6至17岁儿童青少年超重率为9.6%，肥胖率为6.4%，比2002年上升了5.1和4.3个百分点。也就是说，在中国，平均每6个孩子中就有一个肥胖者。

北京儿童医院营养膳食科主任医师、内分泌及营养专家闫洁认为，肥胖带来的危害是慢性的、隐匿的，除了会引起高血压、糖尿病、血脂紊乱等，还会让孩子的代谢率下降，使其消耗能量的速度下降，引起内分泌系统疾病。所以，家长们该如何帮孩子解决体重问题？专家建议，可以从“吃”开始着手。

#### 学龄期儿童膳食营养原则 (6至12岁)

- 1.早餐要保证吃好，避免盲目节食。
- 2.保证鱼、禽、蛋、肉、奶类及豆类等食物的供应：提供充足的蛋白质和适量的脂类。

3.少吃零食，饮用清淡饮料，控制食糖摄入。

4.培养良好的生活习惯及卫生习惯，三餐定时定量。

5.重视户外运动可以帮助孩子增强抵抗力。

#### 中学学龄青少年的膳食营养原则 (13至18岁)

1.多吃谷类，供给充足的能量。

2.保证鱼、禽、蛋、奶、豆类和新鲜蔬菜水果的摄入。

3.吃富含铁和维生素C的食物。

4.平衡膳食，鼓励参加体力活动，避免盲目节食和肥胖。

闫洁表示，以8岁孩子为例，每天要有1个鸡蛋，250毫升牛奶，肉类100克，50克大豆制品。这些可以保证优质蛋白的摄入，能量也足够满足生长发育需求。运动方面，应鼓励孩子坚持每天运动30分钟以上，最好有户外活动。

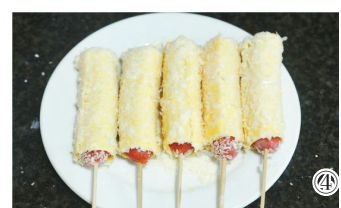
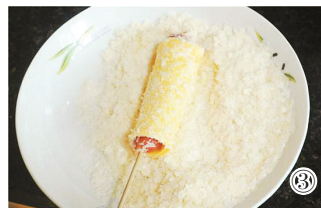
据《新京报》

## 宝宝餐桌

### 简单美味的零食——火腿芝士卷

小朋友都喜欢吃火腿，但怎样才能让孩子吃到既美味又营养的火腿呢？可以把火腿裹上芝士，再蘸上自制的土豆

粉，这下颜值有颜值，要口感有口感，是不是很诱人呀？孩子也很喜欢吃，做法也很简单，不妨试一试。



**食材：**  
火腿6根、土豆粉1包、芝士片流片、番茄酱适量。

- 制作步骤：**
- 1.火腿用竹签串起来。
  - 2.将火腿放在芝士片上，裹起来。
  - 3.将土豆粉倒在盘子里，火腿放在里面打个滚。
  - 4.尽可能蘸上多一点的土豆粉。

5.将处理好的火腿排列放进烤箱。

6.放入烤箱烤5分钟即可，再挤上番茄酱，美美地享用吧！

- 小贴士：**
- 1.芝士片尽可能裹紧。
  - 2.蘸土豆粉的时候用手稍微按压，稍微多蘸点。
  - 3.温度不要太高，以免芝士融化。