

舞蹈、古筝、主持、解说样样行

高畅:用勤奋点亮艺术之光

亲子课堂

“每个人都要先学习,才能品尝成功的果实,学习越努力,果实就越甜。”对于12岁的高畅来说,学习是她最大的乐趣。10岁开始学古筝,不到两年时间,就收获了丰硕的成果,在刚刚结束的一项国际性专业大赛中,她获得了金奖。8月24日,记者采访了她。

□文/图 本报记者 张新锐



自信、多才多艺的高畅。

1 刻苦学习 斩获大奖

高畅是郾城区实验小学六年级的学生,今年8月6日至12日,在新加坡举办的“2019首届南洋杯国际艺术节暨国际华乐大赛”中,高畅摘取古筝非专业少儿B组金奖,而她学习古筝弹奏还不到两年的时间。

“五年级刚刚开学时,有一天,畅畅回家对我说想学古筝,我就带着她去拜访了古筝老师。”高畅的妈妈朱彦霞说,“第一次接触就非常喜欢。”

朱彦霞是一名老师,工作虽然十分繁忙,但在女儿学习方面很下功夫。“时间都是挤出来的,再忙也要陪伴女儿。工作之余,我会和畅畅一起学跳舞,一起学古筝,一起阅读、朗诵。”

在古筝学习方面,高畅有着很强的自律性,从来不需要督促,每天按照制订好的学习计划自觉执行。勤奋加上好学,入门不到两年时间,高畅就已经超越在琴堂学习四五年孩子的水平,开始参加各种比赛,先后获得第十一届青少年专业古筝邀请赛少儿B组银奖,2018年度文化中国少年行优秀演员奖,漯河市第二届校园文化艺术节校园器乐大赛小学组二等奖等。

育儿宝典

初秋季节 谨防儿童急性肠胃炎

儿童的胃肠道发育还不完善成熟,易受到一些寒凉或不洁之物的干扰。专家提示,初秋小儿易患胃肠道疾病,家长要从下面几个方面做起,必要时进行中药有针对性调节。

1. 勿多食用冷饮冷食冷藏瓜果。

冷饮是小儿喜欢的食品,一定要限制摄入量,多食入冷饮会引起小儿胃肠道疾病,也可伤害牙齿。儿童胃黏膜非常娇嫩,很易出现腹胀、恶心、

呕吐、消化不良等症。若冷饮卫生不合格,还可造成细菌性胃肠疾病。

2. 小心食用凉菜熟食。

初秋温度偏高,细菌容易繁殖,食用凉菜熟食一定要小心;凉菜一定要新鲜不变质,幼儿尽量不食用凉菜,熟食要经过高温消毒后再给孩子吃。

3. 养成勤洗手等卫生习惯。

孩子的一双小手闲不住,喜欢到处乱摸,常在不经意间就沾上各种各样的病菌,因

音符轻盈地舞动着,场上的人都陶醉在我弹奏的乐曲中。直到尾声,人们才反应过来,台下掌声雷动。我获得了这次比赛的第一名。现在我可以自豪地说:我是一个会弹古筝的小女孩了。”

在谈起如何培养孩子的才艺上,朱彦霞告诉记者,其实,在孩子成长的道路上,没有什么捷径可走,只有靠勤奋。

2 自我鼓励 渡过难关

“学什么都会有厌烦期,遇到困难我也想过放弃。但我给自己加油鼓劲,终于咬牙坚持了下来。虽然学习难度逐渐增加,但我从不气馁,一直坚持下去。功夫不负有心人,现在我已通过了七级考试,学会的曲子数不胜数,不管什么风格都能尝试。”高畅从容地叙述自己学习古筝的经历,“比赛时,我坐在台上,弹奏出优美的音乐。手指间流淌出来的

城区的各种演讲比赛,分别获得了特等奖、一等奖。由于在解说方面表现优秀,高畅曾先后为到学校指导工作或者调研的各级领导做解说工作。解说过程中,高畅还常常表现出很强的反应能力,机智灵活的应对深受好评。

高畅从3岁就开始学习舞蹈,已经通过了九级考试。除此之外,在主持朗诵方面也表现优异,多次参加各种大型活动。这个机灵的小姑娘似乎天生为舞台而生,只要站在舞台上,她就是一颗最耀眼的星。

3 阳光自信 机智聪明

高畅有着很强的独立能力。今年8月6日至12日,12岁的她独自乘飞机出国,去新加坡参加“2019首届南洋杯国际艺术节暨国际华乐大赛”。阳光自信、机智聪明的她深受大家的喜爱。这次比赛,高畅临场超水平发挥,而且礼节周到,温婉优雅,落落大方,展现出深受东方文化熏陶的优雅气质,赢得在场观众的阵阵掌声,一举摘得古筝非专业少儿B组金奖。

除了擅长古筝,高畅还曾多次代表学校参加漯河市、郾

此,要让孩子在进食之前和便后有效洗手。

4. 饮食多样增加户外运动。

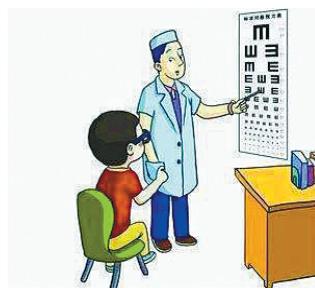
要让儿童进餐时保持良好情绪,进餐要定时定量,纠正贪吃零食、偏食挑食、饮食不规律等不良习惯,饮食勿过精过补,荤素菜要合理搭配,食谱要广;在小儿生活环境变化时,要稳定情绪,进行饮食调节,进行适当的室外活动,促进胃肠消化吸收功能。这样才能防止积食、厌食。 晚综

保护儿童视力 需把握三个时间点

不少家长认为定期检查孩子眼睛是学龄儿童的事情,但专家表示,在接诊过程中,还遇到过4岁的白内障患者、6月龄的斜视患儿。

专家介绍,儿童的视力发育有其独特的关键期和敏感期,早期进行视功能的监测极为必要。出生后3个月、30个月以及3岁是弱视发生的三个关键时间点。因此,对新生儿进行眼部疾病筛查,并在3岁前开展婴幼儿和儿童的视力筛查,对预防和治疗弱视十分重要。

先天性白内障是儿童首位的可治性致盲性眼病,建议在患儿2至3月龄前,即第一个弱视发生关键点之前完



成手术。

家长若发现孩子“黑珠发白”、抓物不准确,就可以到医院排查一下。先天性白内障若能早期手术,辅以术后合理有效的光学矫正和弱视训练,绝大多数患儿可恢复正常生活和学习。

据新华社

如何缓解孩子入园焦虑

这两天是幼儿园新生入园的时间,由于生活环境的改变,不少孩子会产生入园焦虑、恐惧,每天哭闹着不愿上幼儿园,年轻的家长们也常常觉得束手无策。消除孩子的入园焦虑,使其尽快适应幼儿园的生活,成为家园双方共同探讨解决的问题。那么,如何消除孩子的入园焦虑?家长要做到以下几点:

1. 帮助幼儿作好入园准备。

在孩子入园前,家长要做好充分的准备,多带孩子接触家庭以外的世界,在孩子开学前多带孩子到新幼儿园去参观、玩耍,使幼儿对陌生的环境不再害怕。多和上幼儿园的孩子接触,听孩子说幼儿园的事,家长在家中可以和孩子玩幼儿园游戏。鼓励孩子出去交往,家长可以采用放出去、请进来的方法,鼓励孩子与同龄的小伙伴玩,培养幼儿的交往能力。

2. 积极配合。

孩子入园后,如果哭闹严重。前几天,家长可以多陪孩子一会儿,当孩子在游戏中玩得高兴时再离去。另外,家长可根据幼儿园的作息规律来安排孩子的生活,使孩子的生物钟能和幼儿园的作息时间吻合,培养孩子基本的生活自理能力,如自己吃饭、自己上厕所等,以便更好地适应集体生活。

3. 以积极的言行影响幼儿。

特别是祖父母可能对孩子上幼儿园不放心,并在言行中有意无意地流露出来,孩子是很敏感的,他们会从大人的态度中感觉到幼儿园的



不是个有趣、安全的地方,从而产生害怕幼儿园的心理,拒绝进入幼儿园,所以爸爸妈妈不要让自己焦躁的心情影响到孩子。应当坚信上幼儿园是孩子社会化的重要一步,对孩子的成长有很多好处。因此,家长应在自己的言行中以积极的态度鼓励孩子:幼儿园是一个快乐的地方,有许多小朋友,老师很爱你们。从而帮助孩子对教师产生好感和信任感,形成安全感。家长切记不可对幼儿说:看你这么调皮,送你到幼儿园去,叫老师好好收拾你;到幼儿园你就没这么自由了之类的话。其实孩子有很强的适应能力,只要我们给予适当的帮助,孩子很容易适应幼儿园的集体生活。

4. 按时接送孩子。

在入园初期家长要按时接、送孩子入园,没有特殊原因,家长不能因一时心软或一些不重要的原因而不送孩子入园,这样会让对幼儿园陌生感的时间增长,造成孩子不能很快适应幼儿园的集体生活。另外,家长还要按时接幼儿,不能让孩子在入园后的前几天里感觉离开父母的时间过长,从而产生焦虑的心理,造成对幼儿园的恐惧,拒绝入园。 晚综